

Les **hyménoptères** sont des insectes. Il en existe 2 principaux groupes sous nos latitudes:

- Les **vespidés**, qui sont les guêpes et les frelons
- Les **apidés**, qui sont les abeilles et les bourdons

Pour éviter d'entrer en contact avec les hyménoptères, les **mesures d'éviction** suivantes sont **utiles et complémentaires aux traitements prescrits par votre médecin**. Le but de ce document est de vous donner des pistes pour vous protéger des allergènes qui vous posent problème en gênant le moins possible votre quotidien.

Éviter d'attirer ces insectes :

- **Ne pas entreposer** des fleurs, fruits trop mûrs, fruits tombés des arbres, plats et boissons sucrés, poubelles ouvertes
- **Ne pas faire de pique-nique en plein air**
- **Limiter la transpiration**
- **Ne pas utiliser de cosmétiques ou lessives parfumés**, surtout pas aux odeurs de fleurs
- **Ne pas porter des vêtements avec des fleurs**
- **Utiliser un répulsif à insectes**

Éviter de rencontrer ces insectes :

- **Éviter** les troncs d'arbres ou autre contenant un **nid** d'hyménoptère
- **Porter des vêtements qui recouvrent la plus grande surface possible du corps**, porter des chaussures fermées
- **Selon les activités** (jardinage, cyclisme...) **porter des gants**
- **Ouvrir les fenêtres le soir ou poser des moustiquaires**

Éviter d'énervier ces insectes :

- **Ne pas faire de mouvements rapides / brusques**

Choisir ses occupations

- **Vacances** : l'idéal est d'aller dans des lieux où ce n'est pas la saison durant laquelle ces insectes vivent dehors (sous nos latitudes, printemps / été en général).
- **Métier et loisirs** : l'idéal est de choisir des activités qui ne se pratiquent pas dans des lieux où ces insectes sont présents ... sans pour autant renoncer à ses passions ! Il peut être utile de discuter avec votre allergologue des risques des activités envisagées.

Porter avec soi la trousse d'urgence prescrite par votre médecin

- **Selon les manifestations de votre allergie, votre médecin vous a prescrit un traitement**, en particulier un auto-injecteur d'adrénaline ; si vous souffrez d'asthme, il vous a aussi prescrit un bronchodilatateur, à prendre selon l'ordonnance. Dans tous les cas, de la cortisone et un antihistaminique vous ont aussi été prescrits.
- Il est impératif d'avoir tous ces médicaments avec vous en permanence, car les mesures d'éviction décrites dans ce document peuvent ne pas suffire à éviter les allergènes que vous ne supportez pas.
- Il est aussi important d'informer votre entourage de votre allergie et de son traitement par auto-injecteur d'adrénaline, pour qu'il vous fasse l'injection si vous ne pouvez pas la faire vous-même.

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.