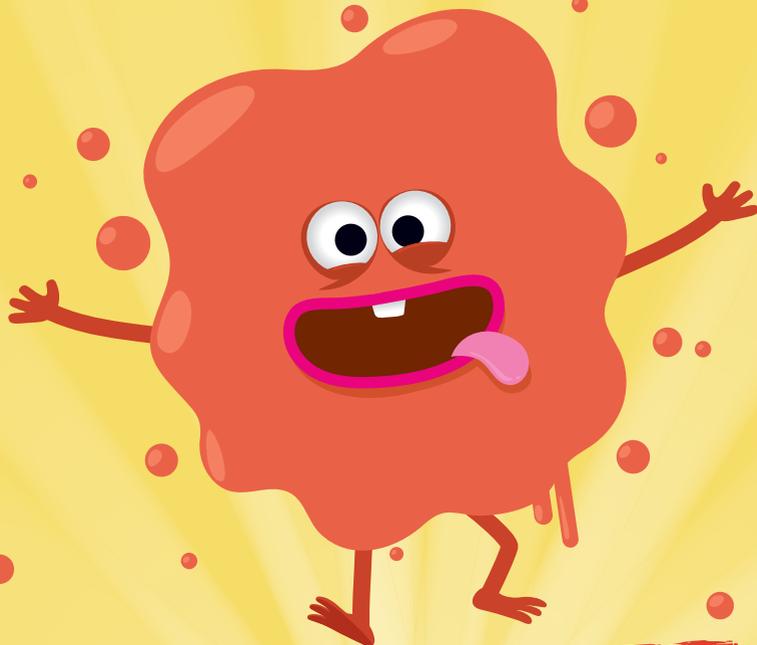




DÉCOUVRIR  
LE MONDE DE



**POUAK**  
LA MOISSISSURE

STALLERGENES  GREER

*Life beyond allergy*



# UNE MOISSURE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Moi, c'est Pouak ! Je suis une moisissure, c'est-à-dire un **champignon microscopique**. Je peux pousser un peu partout, sur le bois, le sol, la nourriture, les murs, etc. Pour grandir, j'ai juste besoin d'un peu d'**humidité**.



Je suis extrêmement petite et invisible à l'œil nu. Pour me voir, il faut utiliser un microscope. Mais quand nous nous réunissons en famille, nous devenons visibles à la surface des matériaux et des substances que nous colonisons en formant un duvet coloré. Tu nous as peut-être déjà observées sur des fruits pourris !

**Lieu de vie :** Déchets organiques, fruits, légumes, sols

**Nationalité :** Citoyen du monde

**Taille :** Environ 10 microns (le micron est une unité de mesure 1 million de fois plus petite que le mètre)

**Prénom :** Pouak

**Nom :** La moisissure

**Famille :** *Alternaria alternata*

## LA GRANDE FAMILLE DES MOISSURES

Je vais te parler de ma famille *Alternaria alternata*. Je vais aussi te présenter certaines de mes cousines, celles qui provoquent le plus d'allergies chez les humains. Mais il y en a beaucoup d'autres !



La grande famille des moisissures



Ma famille : *Alternaria alternata*



Regarde, c'est moi !

Nous, les *Alternaria alternata*, sommes présentes à l'intérieur comme à l'extérieur des maisons. Nous raffolons des végétaux en décomposition, des sols, du bois et des textiles.

Ces moisissures peuvent se former à l'intérieur des maisons, mais aussi à l'extérieur. Elles aiment, entre autres, les déchets organiques, les plantes, les fruits, les légumes, les murs et les plafonds.



Les familles *Cladosporium* et *Penicillium*

### SAIS-TU...

Certains fromages sont faits à l'aide de cultures de moisissures. C'est le cas du camembert qui est fabriqué avec du *Penicillium camemberti*, mais aussi du roquefort, fait à partir de *Penicillium roqueforti*.



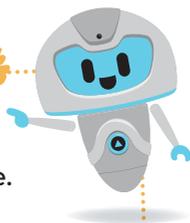
# QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE AUX MOISSURES ?

L'allergie aux moisissures n'a rien d'agréable pour ceux qui en souffrent.

## SAIS-TU...

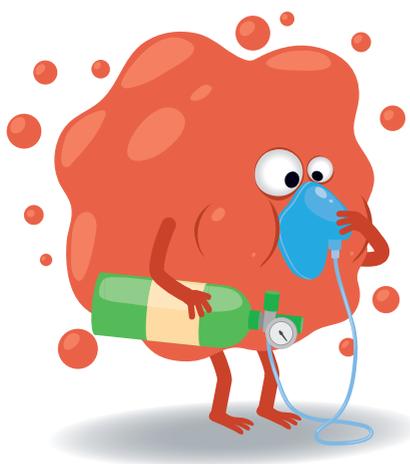
Seule, je suis invisible. En famille, je deviens visible. Qui suis-je ?

Réponse : Une moisissure !



Quand une personne allergique inhale l'air où je me trouve, elle peut ressentir, entre autres, des **problèmes respiratoires** ou avoir des réactions sur la peau.

Mais, sais-tu ce qu'est une réaction allergique ? Ton corps a un bouclier. Il s'appelle le **système immunitaire**. Son rôle est de te protéger contre l'attaque des virus et des bactéries. Il arrive qu'il fasse des erreurs et identifie une substance non répertoriée comme une ennemie. À ce moment-là, il réagit et cela produit toutes sortes de manifestations : éternuements, nez qui coule, difficultés à respirer, etc.



## LES SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE

Si tu es allergique aux moisissures, tu peux ressentir les symptômes suivants quand ton système immunitaire constate ma présence **dans l'air ou à proximité de toi** :

- Éternuements
- Nez qui coule
- Démangeaisons
- Plaques sur la peau
- Toux
- Difficultés à respirer
- Yeux qui piquent et pleurent

Et, dans certains cas :

- Des envies de dormir dans la journée.
- De la difficulté à faire tes devoirs ou à te concentrer sur une activité que tu aimes faire.
- De l'asthme allergique, une maladie respiratoire qui rend la respiration difficile.



## SAIS-TU...

En 1928, Alexander Fleming, un scientifique découvre par hasard qu'une moisissure nommée *Penicillium notatum*, peut être utile contre certaines infections. Grâce à lui, ce qu'on appelle aujourd'hui, la pénicilline est utilisée pour traiter de nombreuses maladies.



# LES MOISSISSURES

## CE QU'ELLES AIMENT, CE QU'ELLES DÉTESTENT

Nous aimons beaucoup les **lieux humides** comme la salle de bain ou l'évier de la cuisine. Une inondation, un lave-linge qui déborde, tous ces petits incidents font notre bonheur !

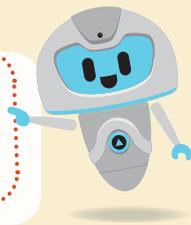
Nous aimons jouer à cache-cache, comme ça nous pouvons proliférer à l'intérieur des cloisons sans que **personne nous voie**. Une seule chose trahit notre présence, la **puanteur**. Si tu repères une odeur de vieux fromage moisi dans la salle de bain, il se peut bien que j'en sois à l'origine.

Nous aimons aussi la nourriture qui traîne depuis longtemps dans le frigo, les fruits pourris et les déchets organiques. Et, nous adorons nous disperser dans l'air.

En revanche, nous détestons l'air sec. Nous n'aimons pas non plus les **pièces bien aérées**. Et, nous avons une peur bleue des **traitements anti-moisissures**.

### SAIS-TU...

3 à 10 personnes sur 100 sont allergiques aux Pouak.



## EN RÉSUMÉ

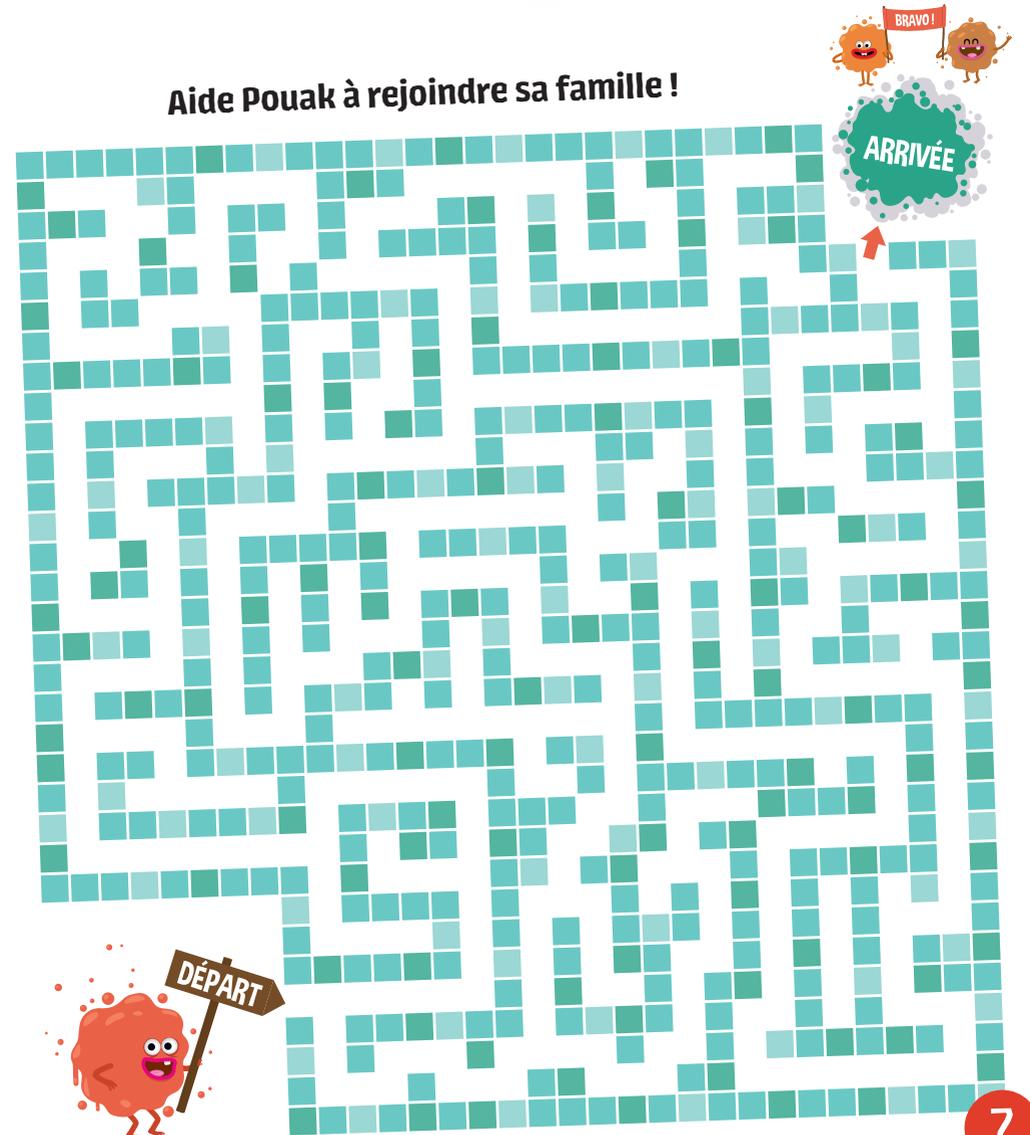
Les moisissures aiment :

- L'humidité
- Les fruits et la nourriture pourris
- La salle de bain et la cuisine
- Les végétaux

Les moisissures détestent :

- L'air sec
- Les pièces bien aérées
- Les traitements anti-moisissures

### Aide Pouak à rejoindre sa famille !





# ÉVITER D'ÊTRE EN CONTACT AVEC DES MOISSURES

Il y a une technique, l'**évitement**, qui fonctionne pour lutter contre toutes les allergies ! Il faut tout simplement éviter d'être en contact avec l'allergène, la substance ou l'élément qui provoque l'allergie.

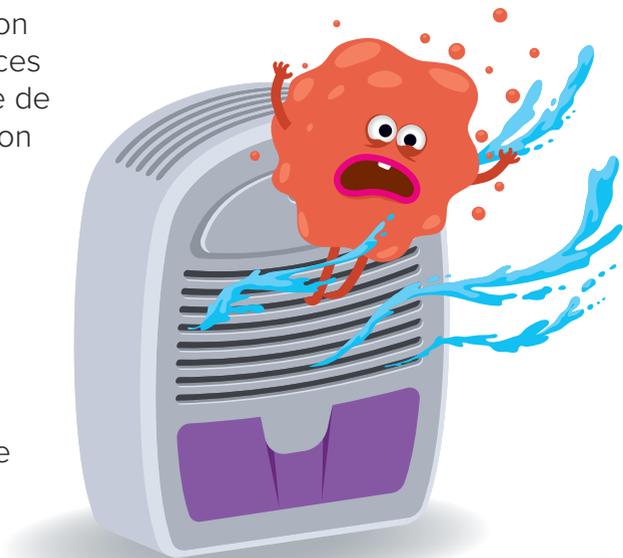
Mais, ce n'est pas aussi simple que cela en a l'air ! Surtout avec les moisissures. Comme tu le sais, les Pouak aiment se camoufler à l'intérieur des murs et il faudrait être Superman pour pouvoir détecter leur présence.

Il va donc falloir prendre certaines mesures à la maison. Et, c'est évidemment tes parents qui vont pouvoir s'en occuper :

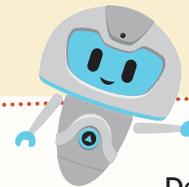
- La maison doit être **bien aérée**.

Pour éviter l'accumulation d'humidité dans les pièces humides comme la salle de bain, il faut une ventilation mécanique, surtout s'il n'y a pas de fenêtre !

- Réduire les sources d'humidité dans la maison. Il existe des appareils appelés **déshumidificateurs** qui permettent de réduire le niveau d'humidité dans les maisons.



- **Nettoyer régulièrement** toutes les pièces, même les moins utilisées comme le grenier ou le sous-sol.
- Ne pas laisser pourrir la nourriture.
- En présence d'une personne allergique : éviter de placer les plantes à l'intérieur de la maison.



**SAIS-TU...**

Décode ce message codé en utilisant l'alphabet décalé :

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A

**GBJT BUUFOUTPO B QPVBL !**

Réponse : Fais attention à Pouak !

## GUÉRIR LES SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE

On peut être en contact avec un allergène même si on fait très attention. Il y a donc des médicaments pour **se débarrasser de certaines réactions allergiques**. Si l'allergie est légère, le médecin te donnera des antihistaminiques ou des corticoïdes qui permettront de soulager les symptômes de l'allergie aux moisissures. Ces médicaments sont efficaces mais seulement pendant quelques temps. Si tu es de nouveau en contact avec une moisissure, tu auras une réaction allergique.



# L'ARME ULTIME : LA DÉSENSIBILISATION

Tu sais comment s'appelle le médecin spécialisé dans les allergies ? Un **allergologue** ! Il peut, dans certains cas, proposer un traitement vraiment très intéressant.



Il s'agit de la désensibilisation, aussi appelée l'**immunothérapie allergénique**. C'est une méthode qui permet à ton système immunitaire de s'habituer à la présence des allergènes. Le remède contient de très petites doses de la substance qui te pose un problème. C'est si minuscule que cela passe presque inaperçu. Au bout d'un moment, **ton bouclier** est tellement habitué à la présence de l'allergène qu'il le tolère.

## LE GUIDE DU PETIT GUERRIER

L'allergologue a décidé de te donner ce traitement ? Alors, tu vas devoir te comporter en vrai petit guerrier pour combattre ton allergie aux moisissures. Tu devras suivre ces trois règles :

**Être courageux** : le traitement donné par ton médecin peut être long. Il est important de le prendre **tous les jours**.

**Être sérieux** : l'allergologue va te donner plusieurs consignes. Il est nécessaire de bien les suivre.

**Être patient** : pour voir les résultats de tes efforts, il faudra attendre que le temps fasse son travail !

## LES PROCHAINES ÉTAPES

- Tu vas recevoir un petit colis à la maison. Il contient un traitement unique, réalisé **juste pour toi**.
- Tes parents te donneront la dose de ton traitement, tous les jours à la même heure.
- Tu la placeras **sous ta langue**. Il ne doit y avoir aucun aliment dans ta bouche au même moment. Si tu veux manger, tu peux le faire avant ou après le traitement.
- Tu dois ensuite garder le traitement **un petit moment**. Tes parents te diront combien de temps après avoir lu la notice.
- L'allergologue déterminera la durée totale de ton traitement.

Allez, courage à toi ! Bientôt, tu ne seras plus dérangé par ma présence.



Des sites pour en savoir plus sur les allergies :  
[www.stallergenesgreer.fr](http://www.stallergenesgreer.fr)

Le service patients Ordo IZZY  
est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00 :  
au 01 55 59 20 60.



STALLERGENES  GREER  
Life beyond allergy