

A vibrant pink background with a subtle pattern of radiating lines. At the top, a cartoon boy and girl in superhero costumes are flying. The boy on the left wears a blue suit with a red 'S' and a red mask. The girl on the right wears an orange suit and a red mask. In the center, a large, dark brown, spiky, and fluffy character with large white eyes and a small smile stands with its arms outstretched. The character is surrounded by several thin, dark, curved lines that resemble pollen or allergens. The text 'DÉCOUVRIR LE MONDE DE' is written in white, bold, sans-serif capital letters, centered above the fluffy character. At the bottom right, the words 'TOUFFU' and 'LE PHANÈRE' are displayed in a stylized font, with 'TOUFFU' in white on a red rectangular background and 'LE PHANÈRE' in black on a white rectangular background.

DÉCOUVRIR LE MONDE DE

TOUFFU
LE PHANÈRE

STALLERGENES  GREER

Life beyond allergy



TOUFFU
LE PHANÈRE

QU'EST-CE QU'UN PHANÈRE ?

Mon nom est Touffu. Je suis un phanère. Tu n'as probablement jamais lu ou entendu ce mot. Il paraît compliqué, mais en fait, il est tout simple. Les phanères chez les animaux désignent, par exemple, les **poils** ou les **griffes** du chien et du chat, les **plumes** d'un oiseau, mais aussi, les **sabots** d'un cheval.

Prénom : Touffu
Nom : Le phanère
Famille : phanères de chats
Lieu de vie : fourrure
Particularités : léger et volatile
Taille : varie d'un chat à l'autre, de très court à très long selon les races.

Moi, Touffu, je suis un phanère de chat. Si tu as ce petit animal domestique à la maison, regarde-le de près, tu verras que sa **fourrure** est constituée de milliers de membres de ma famille. On est quasiment identiques, mais nos couleurs varient. Comme tu peux le constater, certains chats sont noirs, roux, blancs, gris, d'autres ont un poil multicolore. C'est grâce à nous les phanères. Nous aimons les **couleurs** et la **diversité**. Notre texture n'est pas toujours la même non plus. Certains d'entre nous sont doux, d'autres plus durs ou piquants.



Ton chat est tout doux ?
Merci qui ? Merci Touffu !

LES FAMILLES DE PHANÈRES



Ma famille :
les phanères des chats

Comme tu le sais, les chats aiment se prélasser un peu partout. En général, ils laissent plein de poils derrière eux. Et, pas de chance, nous sommes les phanères les plus susceptibles de déclencher une allergie.



La famille des phanères
de chiens

Les phanères des chiens sont à peu près les mêmes que ceux des chats, et provoquent aussi des allergies.



La famille des phanères
de rongeurs

Hamsters, lapins, cobayes ont aussi des phanères et peuvent être à l'origine de quelques allergies.



La famille des phanères
de chevaux

Tu croises sûrement plus rarement des chevaux dans ton quotidien. Mais, sache, qu'ils ont également des phanères qui peuvent provoquer des allergies sévères.

SAIS-TU...

- Les cheveux, poils et ongles des humains sont des phanères.
- Les allergènes d'animaux sont aussi présents dans la salive et l'urine.



TOUFFU
LE PHANÈRE

QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE AUX PHANÈRES DE CHAT ?

Qui ne craque pas devant un adorable chat et sa fourrure faite de milliers de petits Touffu ? Je le sais, **je suis irrésistible**, si doux, si moelleux. Tout le monde aime se blottir contre moi et mes semblables. Mais parfois, ma présence déclenche de drôles de réactions chez les personnes allergiques aux Touffu. D'autant que le chat est un animal qui se toilette le poil avec sa langue et sa salive. Il ajoute donc un autre allergène (la salive) sur ses phanères.

TU SAIS CE QU'EST UNE ALLERGIE ?

Je t'explique, si tu ne le sais pas déjà, une allergie est une réaction de ton **système immunitaire**, ton armure invisible. Il te défend constamment contre les attaques de virus et de bactéries. Il arrive qu'il fasse des erreurs et qu'il prenne des êtres inoffensifs comme moi, pour des ennemis. Alors, il réagit et des bobos commencent à apparaître : éternuements, démangeaisons, etc.

Tu sais de quoi je parle, non ?

SAIS-TU...

Un chat mue deux fois par an, à l'automne et au printemps. Il perd alors beaucoup de Touffu ! Son pelage se renouvelle pour s'adapter à l'hiver et à l'été. Les **périodes de mue** sont donc à fort risque allergique.

Les signes qui prouvent que tu es allergique à ma présence :

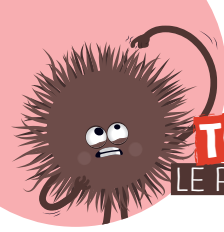
- Les démangeaisons du nez, du palais et/ou des yeux
- La perte de l'odorat – quand tu ne sens plus les odeurs –
- Le nez qui coule
- Le nez bouché
- Les éternuements



Mais ce n'est pas tout, les Touffu sont aussi responsables d'autres symptômes comme :

- Le manque de concentration
- La fatigue
- L'énervement

J'ai bien conscience qu'à cause de moi, tu ne peux pas trop t'amuser avec les chats. Mais j'ai, peut-être, des solutions à te proposer pour t'aider à me tolérer.



TOUFFU
LE PHANÈRE

LES PHANÈRES

CE QU'ILS AIMENT, CE QU'ILS DÉTESTENT

Je vais te faire quelques **confidences** à mon sujet. Nous, les Touffu, on n'est pas des pantouflards. Alors, après quelques temps passés à ne pas bouger, on a envie de se dégourdir un peu les jambes. On se détache de la peau du chat pour découvrir d'autres endroits tels que les **canapés**, les **tapis** et les **moquettes**. On adore aussi se coller aux **vêtements** des humains. Et si tu y prêtes attention, tu verras qu'on est tellement légers qu'on peut stagner dans les airs. On fait presque de la lévitation, tu sais comme les fakirs !

Grâce à toi,
on peut se déplacer
facilement :
tu nous emmènes
partout, à l'école,
chez tes amis,
en voyage.

Je vais te le dire tout bas, mais évite de le répéter : on n'aime pas beaucoup les aspirateurs. Quand on entend leur bruit, on sait qu'on va tous finir entassés dans l'obscurité. **On n'aime pas beaucoup le ménage** en général. Quand les chiffons et les produits ménagers sont de sortie, c'est très mauvais signe pour nous. Et le brossage de chats, ce n'est pas notre dada non plus. Une fois coincés dans la brosse, on ne peut plus s'en défaire ! Notre grosse hantise est un appareil appelé purificateur d'air. Il trie tout ce qui est en suspension dans l'air. Quand il nous attrape, on passe un mauvais quart d'heure !



EN RÉSUMÉ

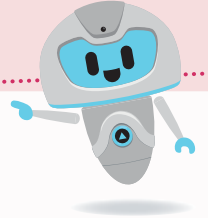
Les phanères aiment :

- Bouger
- Les canapés, les tapis, les moquettes à poils longs ou ras
- Les vêtements et les textiles du genre coton ou angora
- Être en lévitation dans l'air
- La mue des chats

Les phanères détestent :

- Les aspirateurs
- Le ménage
- Le brossage
- Le purificateur d'air

SAIS-TU...



D'abord un petit jeu pour se changer les idées.
Trouve les 7 différences entre ces deux dessins :



Réponse : la lune, la couleur de la pierre, la hauteur de la flamme, le deuxième bracelet, l'anse de la jarre, les ailes du serpent et la trompe de l'éléphant.



ÉVITER LES PHANÈRES DU CHAT

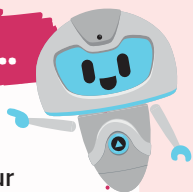
Il existe bien une solution radicale, mais tu risques de ne pas aimer ! Le plus efficace est de se tenir loin des chats, en l'occurrence de ton chat, si tu en as un. Rappelle-toi, je fais partie d'eux. Tu dois donc éviter de croiser des chats à la maison comme chez les copains.

Si tu n'as pas le choix et que tu dois cohabiter avec un chat, il faut que tu prennes **certaines précautions**.

- Le chat ne devrait **pas entrer dans la chambre où tu dors** ni dans le salon. En somme, il faut absolument le tenir loin de tous les endroits que les Touffu adorent !

SAIS-TU...

En France, 1 famille sur 2 a un animal de compagnie. Et, on compte 10 millions de chats pour 67 millions de Français, soit 1 chat pour 7 Français. C'est beaucoup, hein ?



- Il est déconseillé de lui faire un câlin. Si tu n'as pas pu résister – ça arrive de faire des erreurs – demande à un adulte de **brosser ou de laver tes vêtements** ensuite.
- Si le chat a passé du temps à l'intérieur d'une maison, il faut passer l'aspirateur avec un filtre HEPA 13 ou 14. Passe le mot à tes parents ou aux adultes de la maison !
- L'hygiène du chat est aussi très importante. Une personne non allergique doit le **brosser régulièrement** à l'extérieur de la maison.

GUÉRIR LES BOBOS

Les symptômes de l'allergie aux phanères peuvent être réduits grâce à la prise de certains médicaments :

- les antihistaminiques
- les corticoïdes

L'**allergologue**, le médecin spécialisé dans les allergies, peut te les prescrire, en fonction du niveau de ton allergie.

Ces traitements peuvent être utiles. Mais, malheureusement, leurs effets ne durent pas. Il faut en reprendre à chaque fois que les symptômes pointent le bout de leur nez.



Ça ne t'enchanté pas tout ça ?
Je te propose une petite pause jeu.



Classe les mots suivants par ordre alphabétique. Pour ranger les mots, tu dois regarder la première lettre de chacun d'eux. Si la première lettre est la même, tu dois alors faire ton classement en fonction de la deuxième. Ensuite, souligne le mot qui ne fait pas partie du thème.

SURPRISE
POIL
CHAT
MOUSTACHE
PUCE
MUSEAU

-
-
-
-
-
-



UNE AUTRE SOLUTION : LA DÉSENSIBILISATION

Je t'ai réservé une petite **surprise**. Il existe une solution qui pourrait te permettre de te débarrasser de ton allergie aux phanères pour longtemps !

Il s'agit de la **désensibilisation**. Un traitement qui permet à ton système immunitaire d'y voir plus clair et de ne plus me traiter comme un ennemi. Pour cela, tu vas devoir être consciencieux et bien écouter ce que te dit ton allergologue. Avec l'accord de tes parents, il évaluera si ce traitement est pour toi.

SAIS-TU...

La désensibilisation a un autre nom : **l'immunothérapie allergénique**. Ce traitement consiste à absorber de très petites doses d'allergène pour montrer au système immunitaire que moi, Touffu, je ne suis pas un OVNI et que je ne le mets pas en danger.

DEVIENS UN SUPER HÉROS !

Si tu peux prendre ce traitement, tu vas devoir faire appel à tes super pouvoirs :

La patience : Rome ne s'est pas faite en un jour ! Ton allergie ne disparaîtra pas en un jour non plus.

La rigueur : Tu vas devoir suivre à la lettre toutes les instructions données par ton médecin.

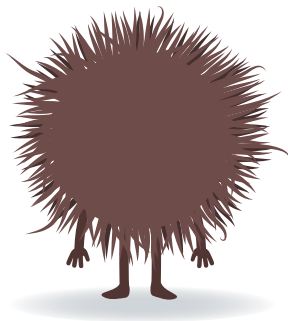
Le courage : Tu dois prendre ton traitement chaque jour pendant toute la durée prescrite par l'allergologue.

LES PROCHAINES ÉTAPES :

- Tu vas recevoir un colis avec ton nom dessus dans la boîte aux lettres. C'est chouette, non ? À l'intérieur, ton traitement conçu **sur-mesure**. La classe !
- Chaque jour, à la même heure, tu déposeras **une dose du traitement sous ta langue**. Attention, il ne doit y avoir aucun aliment en même temps dans ta bouche. Mais tu peux manger avant ou après le traitement.
- Puis, tu gardes la dose dans ta bouche le temps indiqué sur la notice.
- La durée totale de ton traitement sera définie par ton allergologue.



Allez, courage ! Si tu tiens le coup, tu pourras bientôt t'amuser avec un chat sans problème !



Des sites pour en savoir plus sur les allergies :
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