









COMMENT t'appelles -tu?

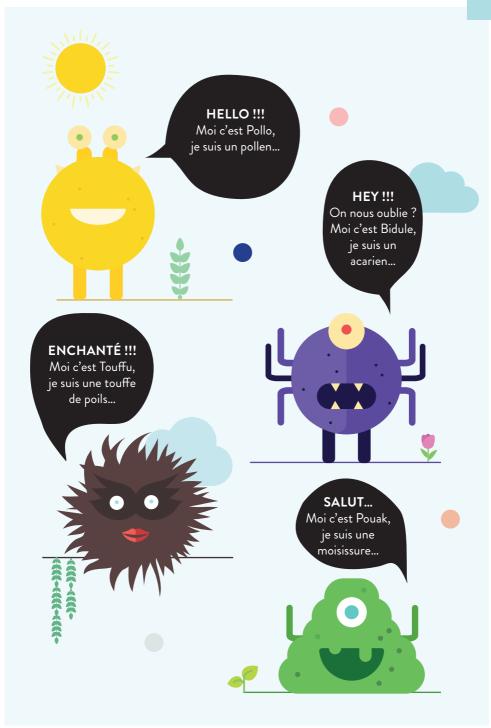


 $\mathbb{A} \ \ \mathrm{QUOI} \ \mathrm{es}\text{-tu} \ \mathrm{allergique} \ ?$

 $\mathbb{Q}\mathsf{U}$ est ton allergologue ?

(











SOMMAIRE

COMPRENDRE L'ALLERGIE

L'allergie, qu'est-ce que c'est ?	p. 4
Quels sont les symptômes de l'allergie respiratoire ?	p. 10
Agir vite, pourquoi?	p. 12
Je reconnais mon allergie	p. 14
Le diagnostic, c'est quoi ?	p. 15
Comment combattre l'allergie ?	p. 18
L'immunothérapie allergénique qu'est-ce que c'est?	p. 20

TON TRAITEMENT

Ton traitement d'immunothérapie allergénique	p. 22
Quiz	p. 24
Les conseils de lilou	р. 26
Solution aux jeux	p. 31
Notes pour mon médecin	p. 32









COMPRENDRE L'ALLERGIE:)



L'ALLERGIE, QU'EST-CE QUE C'EST?



Chaque jour, ton corps se défend contre de nombreux ennemis invisibles, comme les microbes par exemple.

Chez certaines personnes, il arrive que les défenses (ton système immunitaire) se trompent de cible et prennent des éléments de leur environnement (ce que tu respires ou que tu manges comme des pollens, des poils d'animaux, des fruits, ...) pour des ennemis.

On dit que ces personnes sont ALLERGIQUES.







1^{ER} CONTACT

Lors du ler contact, ton corps identifie l'élément comme un allergène intrus. Il met en place ses défenses dans l'attente d'un prochain contact avec lui. Pendant cette période, tu n'es pas malade.

L'ALLERGIE SE DEVELOPPE EN 2 TEMPS

NOUVEAU CONTACT

Lors des contacts suivants, ton corps reconnait l'allergène dès qu'il entre en contact avec toi. Il se sent attaqué et peut réagir très fortement pour se défendre.







avec la poussière qui contient de minuscules petites bestioles appelées ACARIENS.



avec certains ALIMENTS comme la cacahuète par exemple.



avec les ANIMAUX, comme le chat par exemple.











avec les MOISISSURES.



avec le POLLEN de certaines plantes.



ainsi qu'avec certains MEDICAMENTS.



74(O) **(**O) | M SUR LES ACARIENS

UN ACARIEN. QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il appartient à la famille des araignées. Les principales espèces ont un nom compliqué!:

« Dermatophagoïdes farinae » et « Dermatophagoïdes pteronyssimus ». Ils ont un corps rond, 4 paires de pattes aux extrémités recouvertes de poils, de griffes et de ventouses. Ils sont

microscopique, impossible donc de les repérer à l'oeil nu !





Ils s'installent dans nos maisons : dans nos matelas, oreillers, tapis, rideaux, canapé, peluches,... Ils aiment tous ce qui est douillet et chaud. Ils ne font pas de mal, mais ils peuvent, chez certaines personnes, provoquer des allergies.





TU ES ALLERGIQUE AUX ACARIENS ?

QUELQUES CONSEILS POUR LES EVITER :



ll ne faut pas trop chauffer ta chambre (pas plus de 19°C).



Pour ranger les vêtements, favorise les meubles fermés comme les commodes et les armoires.



Lave tes draps, taies d'oreiller, housses de couettes souvent (à 60°C).



Il faut avoir des housses d'oreillers et de matelas anti-acariens sur ton lit.



Aére bien ta chambre au moins 30 minutes par jour.



Passe l'aspirateur régulièrement.



Évite les tapis et moquettes.









QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE RESPIRATOIRE?

Ton corps reconnaît l'allergène dès qu'il entre en contact avec toi. Il se sent attaqué et peut réagir.

LORSQUE TON CORPS SE DEFEND CONTRE UN ALLERGENE, TU PEUX AVOIR:

















C'EST CE QU'ON APPELLE LES SYMPTÔMES. C'EST POUR SOULAGER TES SYMPTÔMES ET TE SENTIR MIEUX QUE TU VAS CHEZ LE DOCTEUR ET QUE TU DOIS BIEN SUIVRE TON TRAITEMENT.



AGIR VITE POURQUOI?

PARCE QUE L'ALLERGIE PEUT EVOLUER AVEC L'AGE



Les plus petits ont des troubles cutanés (rougeurs sur la peau) que l'on appelle dermatite, ainsi que des allergies alimentaires, et de l'asthme.

Plus tard, l'allergie peut se manifester sous forme de nez qui coule, de nez bouché, ou d'éternuements. C'est ce qu'on appelle une rhinite allergique. Les yeux qui piquent, grattent et pleurent, c'est la conjonctivite allergique.

PARCE QUE L'ALLERGIE S'AGGRAVE...



Parce que tu es gêné par ton allergie

- Tu es fatigué quand tu te réveilles parce que tu as mal dormi.
- Tu as du mal à te concentrer en classe et c'est plus difficile pour apprendre.
- Ton nez te gêne, il est irrité à force de se moucher, tu respires mal et courir dans la cour avec tes copains n'est pas toujours simple.







Enfin, tu peux avoir une toux et des difficultés à respirer... C'est ce qu'on appelle l'asthme allergique.



POUR ÉVITER QUE TON ALLERGIE ÉVOLUE ET S'AGGRAVE, IL FAUT ÊTRE PRIS EN CHARGE TÔT, AVOIR UN TRAITEMENT ADAPTÉ ET BIEN PRENDRE TES MEDICAMENTS ALLERGIQUE À PLUSIEURS ALLERGÈNES.

DEVENIR





JE RECONNAIS MON ALLERGIE





c'est ta langue qui est malade

LE DIAGNOSTIC C'EST QUOI?



(lacktriangle)

LE DIAGNOSTIC

permet de découvrir les allergènes auxquels tu es allergique.

COCHE LES ALLERGÈNES AUXQUELS TU ES ALLERGIQUE.





DESSINE-MOI TOR ALLERGIE!













•



COMBATTRE L'ALLERGIE?





Le médecin te donnera des conseils pour éviter le contact avec le ou les allergènes responsables de ton allergie.

Cela s'appelle L'EVICTION.





Laver tes draps régulièrement

élimine les acariens

Un matelas peut contenir 2 millions d'acariens! Passe aussi régulièrement ta peluche à la machine. Aère bien ta chambre et passe l'aspirateur (équipé d'un filtre HEPA 13 ou 14).



Passer l'aspirateur

élimine les phanères

(poils des animaux)
Passe régulièrement l'aspirateur (équipé
d'un filtre HEPA 13 ou 14). Limite la présence
de l'animal à l'intérieur de la maison
et surtout interdis-lui ta chambre.





Laver tes cheveux régulièrement

élimine les pollens

Pendant la saison des pollens, fais sécher ton linge à l'intérieur et aère la maison le soir.



Désinfecter les pièces humides

élimine les moisissures

La 1ère mesure contre les moisissures, c'est l'aération des pièces humides de la maison.





LES TRAITEMENTS SYMPTOMATIQUES



Il n'est pas toujours facile d'éviter le contact avec les allergènes. Pour te sentir mieux malgré tout, certains médicaments peuvent soulager TES SYMPTOMES:









L'IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE* QU'EST-CE QUE C'EST?







DUREE DE LA DESENSIBILISATION

Les symptômes peuvent s'atténuer dès les premiers mois, mais il faut poursuivre ton traitement en moyenne 3 ans même si tu vas mieux.



CELA PERMETTRA

À TON CORPS

D'APPRIVOISER

L'ALLERGÈNE

RESPONSABLE

DE TON ALLERGIE.



(

TON TRAITEMENT D'IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE





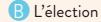


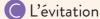




COMMENT NOMME-T-ON LE FAIT D'ÉVITER LA SUBSTANCE QUI TE REND ALLERGIQUE ?



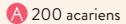






TON MATELAS
PEUT CONTENIR
EN MOYENNE:





B 20 000 acariens

2 000 000 d'acariens











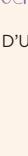


ETERNUEMENTS,
DEMANGEAISONS,
NEZ QUI SE BOUCHE
OU QUI COULE,
SONT LE SIGNE D'UNE :





Otite





4.

COMMENT APPELLE-T-ON LES MANIFESTATIONS DE TON ALLERGIE?

- A Les atomes
- B Les symptômes
- C Les réacteurs

5.

JE DOIS PRENDRE MON TRAITEMENT À QUELLE FREQUENCE ?



- A toutes les 2 minutes
- B 1 fois par jour
- C 1 fois par semaine

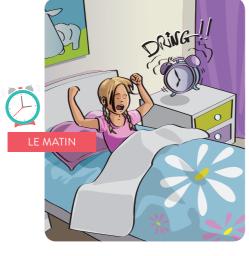
(Reponses page 31)



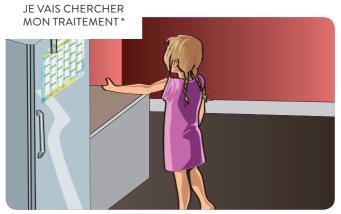




LES CONSEILS







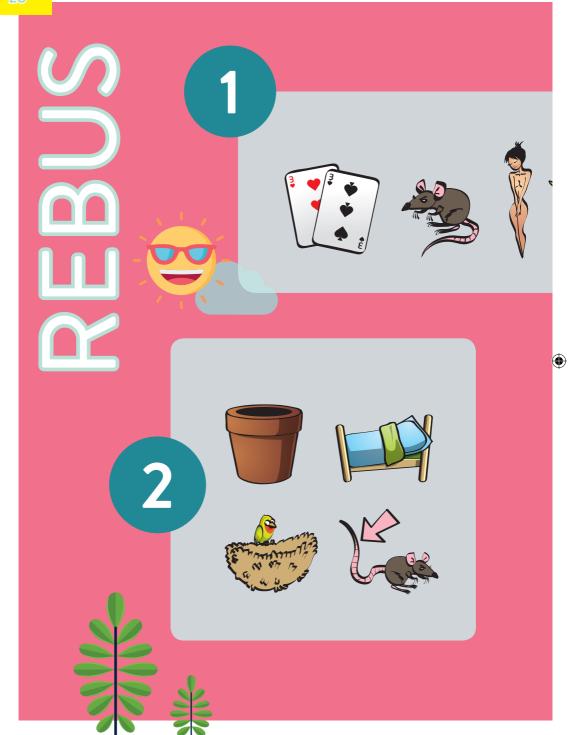
^{*} Ton traitement peut se prendre à tout moment de la journée en dehors des repas







(









MOTS-MÊLÉS



S	Е	N	S	I	В	I	L	I	S	Α	Т	I	0	Z
U	Е	R	U	S	S	1	S	1	0	M	Ν	D	Α	Ι
Α	Е	Ν	Α	Т	А	L	Р	Α	Z	В	Ε	Α	С	R
Ε	Т	Т	Е	U	Q	0	M	S	Ε	R	М	С	Υ	U
L	S	G	L	G	L	L	Р	Τ	Ν	0	Ε	Т	Р	Т
U	Е	S	R	L	R	R	0	Н	Н	I	Ν	Υ	R	Α
0	G	1	U	Α	Ε	Ε	L	M	Е	S	Ν	L	Ε	Р
В	S	Α	Χ	0	M	S	L	Е	R	-	0	Е	S	Χ
R	Ν	Т	U	Ε	Т	1	Ι	L	В	Ε	R	Ε	Ν	U
Т	Α	С	Α	R	1	Е	Ν	S	Α	Τ	1	\	Ε	Α
Х	U	Α	M	Н	S	Р	Ι	Ε	С		٧	Α	L	Е
S	Ν	Е	ı	Н	С	R	Q	Α	Ε	Τ	Ν	L	L	D
В	R	0	Ν	С	Н	Ε	U	0	Ε	S	Ε	1	0	Ι
Ι	R	Е	Α	S	Е	R	Ε	١	S	S	U	0	Р	R
S	Ν	0	Т	ı	Α	R	Т	Н	Ε	R	Α	Р	ı	Ε

Les mots de la liste peuvent figurer dans la grille en tous sens : horizontalement, verticalement, en diagonale, de haut en bas et vice-versa, de droite à gauche et inversement. Les mots peuvent se croiser et partager donc une lettre commune. Avec les lettres restantes vous découvrez nos 2 mots mystérieux.

3 LETTRES

Ne:

4 LETTRES

Maux

5 LETTRES

Chats Evita Lavée

6 LETTRES

Asthme Chiens Cyprès Tousse

7 LETTRES

Animaux Bouleau Bronche Dactyle

Pâtu

Platane Pollens Rideaux

8 LETTRES

Acariens Moquette Polluant Thérapie

9 LETTRES

Ambroisie Graminées Herbacées Poussière

10 LETTRES

Allergènes Moisissure Pollinique

13 LETTRES

nvironnement

15 LETTRESSensibilisation





SOLUTIONS

JE RECONNAIS **MON ALLERGIE**

1. Poumon + Asthme

Nez + Rhinite

Peau + Dermatite

Oeil + Conjonctivite

Allergie + Allergène

- 2. A vue de nez, Faire au pif, Fermer la porte
- qui sont malades.



- 1. Paire-Rat-Nue-Aile : Perranuel (toute l'année)
- 2. Pot-Lit-Nid-Queue : Pollinique
- 3. G'Rat-Mi-Nez : Graminée
- 4. Poux-Si-R : Poussière

MOTS MELES

MOTS À DÉCOUVIR

ALLERGIES RESPIRATOIRES:

évolutions. Les formes de ces allergies sont l'asthme et la rhino-conjonctivite allergique.

JE CONNAIS MON TRAITEMENT

- 1. (descend) (scie) (bi) (lit) (sation)

QUIZ p21

1A: l'éviction est le fait de ne pas être en contact avec l'allergène c'est

2C: un matelas peut contenir jusqu'à

3A: Les symptômes de la rhinite

4B: Les symptômes sont les manifestations de ton allergie :

5B: le traitement d'immunothérapie









