



TON ALLERGIE
TON TRAITEMENT





TON LIVRET



COMMENT t'appelles -tu ?



A QUOI es-tu allergique ?

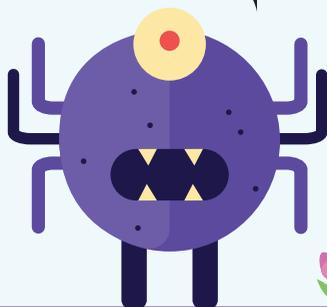
QUI est ton allergologue ?



HELLO !!!
Moi c'est Pollo,
je suis un pollen...



HEY !!!
On nous oublie ?
Moi c'est Bidule,
je suis un
acarien...



ENCHANTÉ !!!
Moi c'est Touffu,
je suis une touffe
de poils...



SALUT...
Moi c'est Pouak,
je suis une
moisissure...



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	p. 26
Solution aux jeux	p. 31
Notes pour mon médecin	p. 32





COMPRENDRE
L'ALLERGIE :)

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

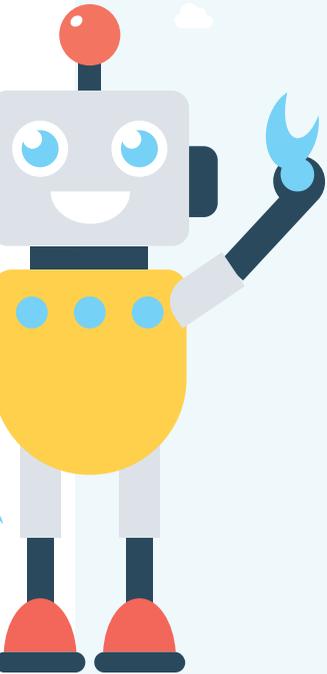


QUE SE PASSE-T-IL DANS TON CORPS QUAND TU ES ALLERGIQUE ?

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.



L'ALLERGIE SE DÉVELOPPE EN 2 TEMPS

1^{ER} CONTACT

Lors du 1^{er} 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.

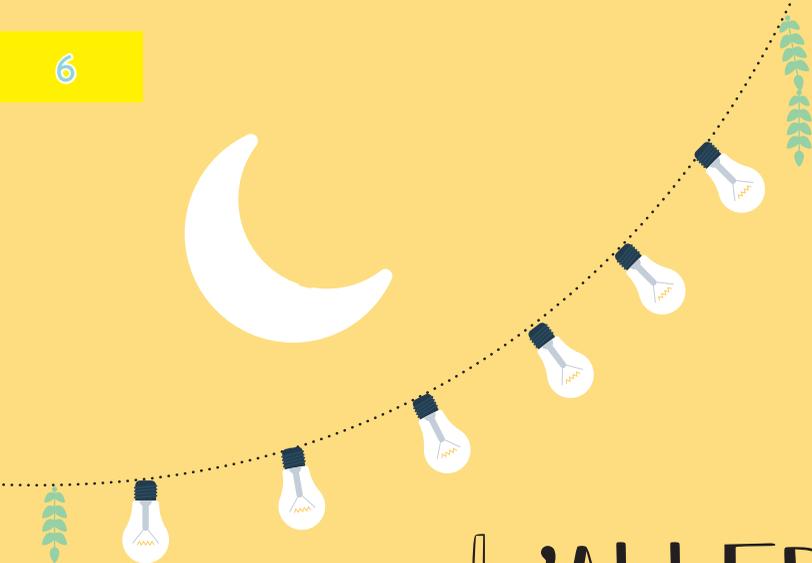




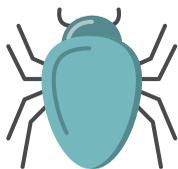
NOUVEAU CONTACT

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





L'ALLERGIE PEUT SE PRODUIRE :



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.

CES ÉLÉMENTS QUE TON CORPS CONSIDÈRE
COMME DES ENNEMIS SONT APPELÉS
ALLERGÈNES.



avec les MOISSISSURES.



avec le POLLEN
de certaines plantes.



ainsi qu'avec certains
MÉDICAMENTS.

ZOOM

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 !

UN ACARIEN
N'EST PAS
UN INSECTE :



HOME



OÙ SE CACHENT-ILS ?

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 :



Il 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.



Aère bien ta chambre au moins 30 minutes par jour.



Passes 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 :



LE NEZ QUI
COULE



LE NEZ BOUCHÉ



DES
ÉTERNUEMENTS



TU PEUX MÊME
TOUSSER
OU AVOIR DU MAL
À RESPIRER



LES YEUX QUI
PIQUENT
ET QUI PLEURENT



DES
DÉMANGEAISONS



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**.



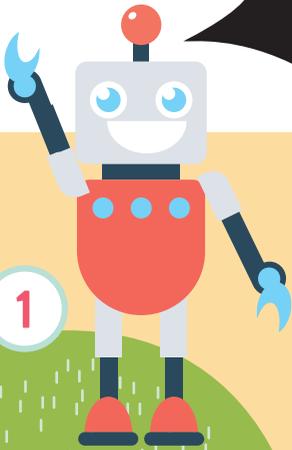
POUR ÉVITER QUE TON ALLERGIE ÉVOLUE ET S'AGGRAVE, IL FAUT ÊTRE PRIS EN CHARGE TÔT, AVOIR UN TRAITEMENT ADAPTÉ ET BIEN PRENDRE TES MÉDICAMENTS.

«
ON PEUT
AUSSI
DEVENIR
ALLERGIQUE
À PLUSIEURS
ALLERGÈNES.
»



JE RECONNAIS MON ALLERGIE

REJOINT
LES MOTS
QUI VONT ENSEMBLE



1

- | | |
|------------|-----------------|
| POUMON ● | ● CONJONCTIVITE |
| NEZ ● | ● DERMATITE |
| PEAU ● | ● RHINITE |
| OEIL ● | ● ASTHME |
| ALLERGIE ● | ● ALLERGÈNE |



2

TROUVE
2 EXPRESSIONS
AVEC LE MOT
NEZ OU PIF...

.....

.....

TROUVE LA PHRASE JUSTE :

SI TU AS DE L'ASTHME,

3



ce sont tes **poumons** qui sont malades



ce sont tes **pieds** qui sont malades



c'est ta **langue** qui est malade

LE DIAGNOSTIC C'EST QUOI ?

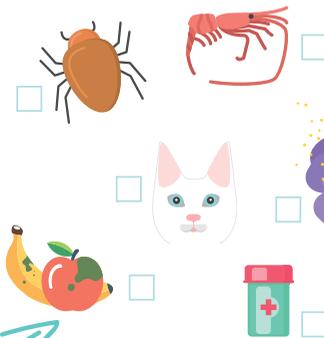


LE DIAGNOSTIC

permet de découvrir les allergènes
auxquels tu es allergique.



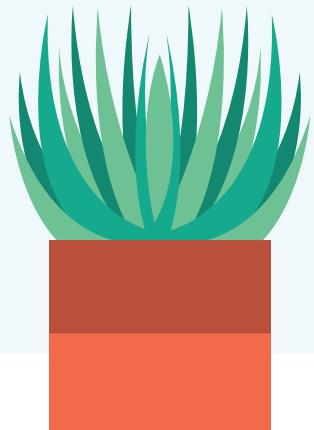
COCHE LES
ALLERGÈNES
AUXQUELS TU
ES ALLERGIQUE.



DESSINE-MOI TON ALLERGIE !



Explique par un
DESSIN
comment tu vois
ton allergie
et ton traitement.
Tu pourras le
montrer à ton
médecin à ton
prochain rendez-
vous.



COMMENT COMBATTRE L'ALLERGIE ?

L'ÉVICTION

Le médecin te donnera des conseils pour éviter le contact avec le ou les allergènes responsables de ton allergie. Cela s'appelle **L'ÉVICTION**.



Laver tes draps régulièrement

élimine les acariens

Un matelas peut contenir
2 millions d'acariens !

Passes 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)

Passes 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 1^{ère} 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 SYMPTÔMES**:



CES
MÉDICAMENTS
VONT TE
SOULAGER,

tu seras moins gêné par ton allergie mais ils ne suppriment pas ton allergie...



LEURS EFFETS DURENT TANT QUE TU LES PRENDS MAIS LORSQUE TU ARRÊTES ET QUE TU ES TOUJOURS EN CONTACT AVEC L'ALLERGÈNE, SOUVENT LES SYMPTÔMES REVIENNENT AU GALOP...

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

En plus de soulager durablement tes symptômes,

**L'IMMUNOTHÉRAPIE
ALLERGÉNIQUE**

**(ÉGALEMENT APPELÉE
DÉSENSIBILISATION)**

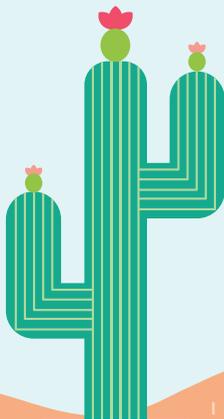
TRAITE LA CAUSE

de l'allergie en réhabituant ton corps à l'allergène responsable.



ELLE
RÉÉQUILIBRE
TON SYSTÈME
IMMUNITAIRE

(Elle fait apprendre leurs leçons aux défenses de ton corps).



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

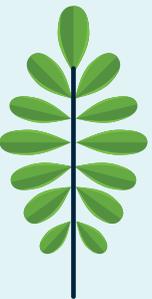
À TON CORPS

D'APPRIVOISER

L'ALLERGÈNE

RESPONSABLE

DE TON ALLERGIE.



TON TRAITEMENT D'IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE



Ton traitement d'immunothérapie allergénique (ITA) consiste à recevoir petit à petit des doses répétées de l'allergène qui te rend malade (acariens, pollens, poils d'animaux, ...) pour permettre à ton corps de s'habituer à cet allergène.

C'EST UN
TRAITEMENT
SUR MESURE
POUR TOI.



JE PRENDS

.....
DOSES PAR JOUR

JE LE PRENDS
À QUEL
MOMENT :

JE DIS À MES
PARENTS QUAND
JE N'AI PRESQUE
PLUS DE
TRAITEMENT

JE LE PRENDS
COMBIEN
DE TEMPS :

→

Ton traitement est à déposer sous ta langue chaque jour selon ce que t'as dit ton médecin. Tu dois le garder le temps indiqué sur la notice qui est dans la boîte de ton traitement.



QUIZZZZZ

1.

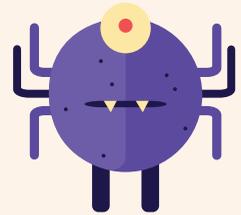


COMMENT NOMME-T-ON LE FAIT D'ÉVITER LA SUBSTANCE QUI TE REND ALLERGIQUE ?

- A L'éviction
- B L'élection
- C L'évitation

2.

TON MATELAS PEUT CONTENIR EN MOYENNE :



- A 200 acariens
- B 20 000 acariens
- C 2 000 000 d'acariens



3.

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

- A** Rhinite
- B** Rénette
- C** 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



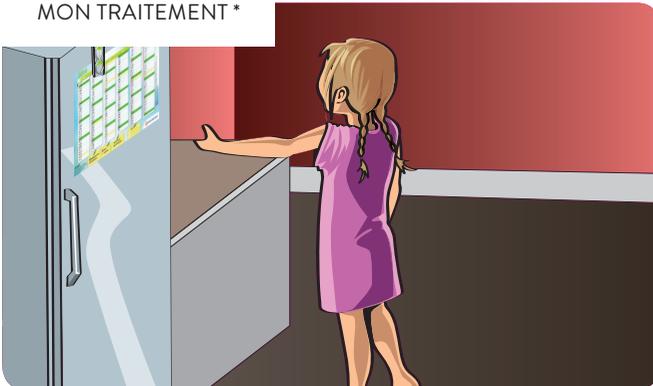
LES CONSEILS DE LILOU



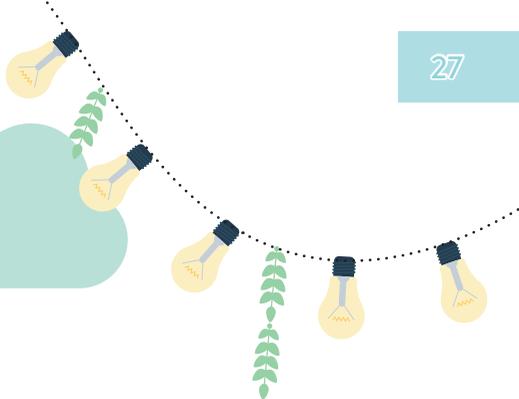
LE MATIN



JE VAIS CHERCHER
MON TRAITEMENT *



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



JE METS LE MÉDICAMENT
SOUS MA LANGUE ET LE
GARDE LE TEMPS INDICÉ
EN M'AIDANT D'UN
MINUTEUR PUIS JE RANGE
MON TRAITEMENT



... JE PROFITE DE CE TEMPS POUR
INSCRIRE SUR MON CALENDRIER
CE QUE JE VEUX DIRE À MON
MÉDECIN (QUELQUE CHOSE
DE BIZARRE OU D'INHABITUEL).
JE LUI MONTRERAI À MON
PROCHAIN RENDEZ-VOUS...



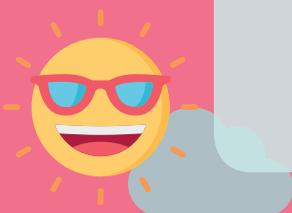
JE FINIS DE ME
PRÉPARER...



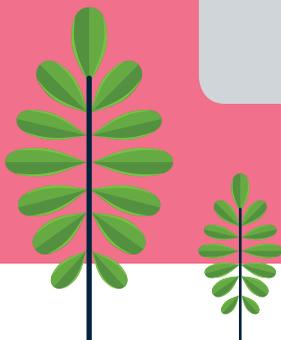
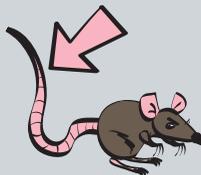
... AVANT
DE PROFITER
DE MA
JOURNÉE !

REBUS

1



2





3



4



MOTS MÊLÉS

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

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

Nez

4 LETTRES

Maux
Poil

5 LETTRES

Chats
Evita
Lavée

6 LETTRES

Asthme
Chiens
Cyprès
Tousse

7 LETTRES

Animaux
Bouleau
Bouche
Dactyle

Pâturin
Platane
Pollens
Rideaux

8 LETTRES

Acariens
Moquette
Polluant
Thérapie
Traitons

9 LETTRES

Ambroisie
Graminées
Herbacées
Poussière

10 LETTRES

Allergènes
Moisissure
Pollinique

13 LETTRES

Environnement

15 LETTRES

Sensibilisation

SOLUTIONS

JE RECONNAIS MON ALLERGIE

p10

1. Poumon + Asthme
Nez + Rhinite
Peau + Dermatite
Oeil + Conjonctivite
Allergie + Allergène
2. A vue de nez, Faire au pif, Fermer la porte au nez, Tirer les vers du nez, En plein pif
3. La phrase juste est : ce sont tes poumons qui sont malades.



REBUS p25

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

MOTS MELES p31

MOTS À DÉCOUVRIR :

ALLERGIES RESPIRATOIRES :

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

JE CONNAIS MON TRAITEMENT

p20

1. (descend) (scie) (bi) (lit) (sation)
2. Réponse B : le système immunitaire
3. L'immunothérapie allergénique

QUIZ p21

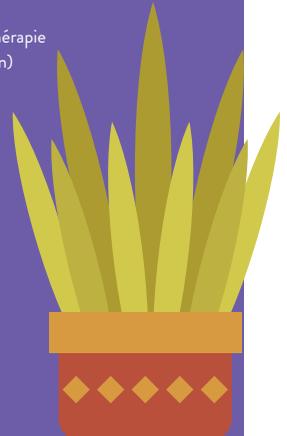
1A : l'éviction est le fait de ne pas être en contact avec l'allergène c'est la 1^{ère} solution quand on est allergique.

2C : un matelas peut contenir jusqu'à 2 millions d'acariens

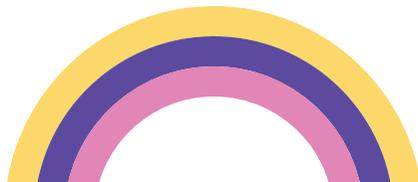
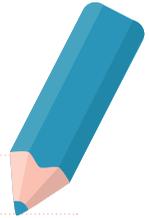
3A : Les symptômes de la rhinite allergique sont le nez bouché ou qui coule, éternuements, conjonctivite.

4B : Les symptômes sont les manifestations de ton allergie : éternuements, toux, nez qui coule ...

5B : le traitement d'immunothérapie allergénique (ou désensibilisation) se prend chaque jour



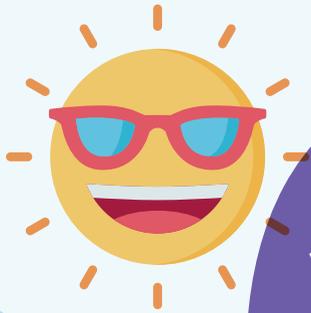
NOTES POUR MON MEDECIN





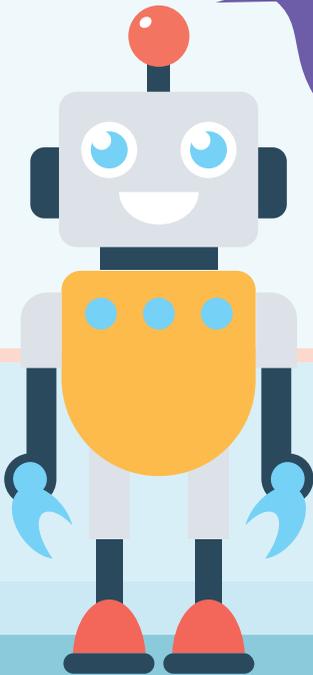
A series of horizontal dashed lines for handwriting practice, spanning the width of the page.





SI TU VEUX
EN SAVOIR +++,
VA SUR CES SITES :

www.jesuisallergique.fr
www.stallergenesgreer.fr
www.asthme-allergies.org



Service patient : **01 55 59 20 60**
du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00