



DÉCOUVRIR
LE MONDE DE

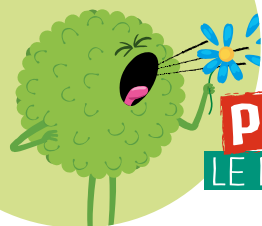


POLO

LE POLLEN

STALLERGENES  GREER

Life beyond allergy



POLO
LE POLLEN

QU'EST-CE QUE LE POLLEN ?

Je m'appelle Polo, je suis un pollen. Ma famille et moi sommes issus des plantes. Nous leur permettons de se reproduire et de donner naissance à des bébés. Nous avons le plus souvent la forme d'une sphère plus ou moins ronde et avons tous en commun d'être des poids plume. D'ailleurs, notre taille se mesure en micron. Cette unité de mesure officielle dans notre minuscule communauté est **1 million de fois plus petite que le mètre.**

JE VOLE !

Être léger, c'est extrêmement **pratique pour se déplacer**. Je peux aller partout où je veux au gré du vent ou des insectes pollinisateurs comme les abeilles, les bourdons ou les papillons. J'aime quand ils me promènent sur leur dos de fleur en fleur. Et, quand j'ai envie de parcourir une longue distance rapidement, je me laisse **porter par le vent**.

Prénom : Polo

Nom : Le pollen

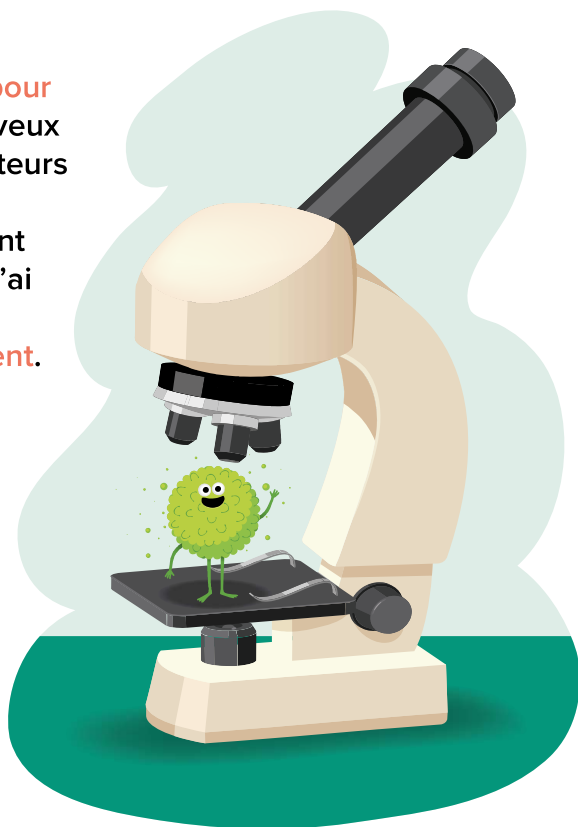
Famille : graminées

Saison préférée :
mars à août

Lieu de vie : atmosphère

Nationalité :
citoyen du monde

Taille : entre 20 et 30
microns



Si tu veux m'observer, il faut utiliser un microscope. Je suis tout coloré. Tu as vu ? Je suis plutôt mignon.

Je fais partie d'une très grande famille. Mais, je vais me contenter de te présenter quelques membres qu'il faut savoir identifier, car ils peuvent provoquer des allergies chez certaines personnes :



Les pollens
des arbres

J'ai des cousins parmi les arbres. Par exemple, il y a les bétulacées connus sous le nom de bouleau et de noisetier. Dans le sud, vivent les cupressacées, aussi appelés cyprès et genévrier. Ils sont responsables de nombreuses allergies. Leur période de pollinisation s'étend de janvier à juillet et varie énormément selon les espèces.

Les herbacées sont de grandes plantes aussi appelées mauvaises herbes. Entre juillet et septembre, deux d'entre elles, l'ambroisie et l'armoise, sont à l'origine de nombreuses allergies.



Les pollens
d'herbacées



Les pollens
des graminées

Les graminées sont des plantes sauvages ou cultivées que l'on trouve un peu partout, elles sont dispersées dans les jardins et les espaces verts et pollinisent de mars à août. Les graminées font partie des principaux allergènes responsables des allergies respiratoires.

SAIS-TU...

Le pollen est si léger qu'il peut parcourir **plusieurs centaines de kilomètres** en étant transporté par l'air.



QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE AUX POLLENS ?

L'allergie aux Polo, enfin je veux dire, aux pollens, c'est assez désagréable. Mais, heureusement, tout le monde n'est pas allergique ! La plupart des humains ne remarquent même pas notre présence, à moins que nous organisions des sorties familiales... Parce que là, **nous pouvons être très nombreux** ! Par contre, certaines personnes, ne peuvent carrément pas nous supporter. C'est probablement ton cas si tu t'intéresses à moi.



TU SAIS CE QU'EST UNE ALLERGIE ?

Dans ton corps, il y a un bouclier qui te protège des attaques des virus et des bactéries. C'est le **système immunitaire**. Parfois, il ne marche pas bien et confond des éléments inoffensifs avec des ennemis. Donc, il les combat. C'est ce qui se passe quand il rencontre un allergène comme moi et cela provoque une **réaction allergique**.

Je suis donc LE responsable de tous ces symptômes :

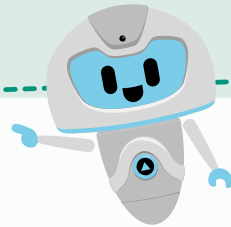
- Toux
- Nez qui coule
- Démangeaisons sur la peau
- Gorge qui gratte
- Démangeaisons ou picotements sur les yeux
- Difficultés à respirer
- Éternuements

Dans certains cas, je peux même provoquer :

- De la fatigue
- Un manque de concentration qui t'empêche de faire tes devoirs correctement
- La mauvaise humeur voire des colères

Tu me considères peut-être comme un ennemi, mais je ne le fais pas exprès. Et si ça peut te consoler, sache que je suis quand même **très utile pour l'environnement**. Grâce à moi, aux abeilles et aux autres insectes qui me transportent de plante en plante, la nature peut se développer.

SAIS-TU...



J'ai aussi d'autres utilités !

Jouons ensemble et découvrons à quoi je sers.

Le mot suivant est codé. Pour le décoder, tu dois utiliser l'alphabet inversé comme suit : A=Z, B=Y, C=X, D=W. Le mot que tu découvriras désigne la science qui étudie les pollens.

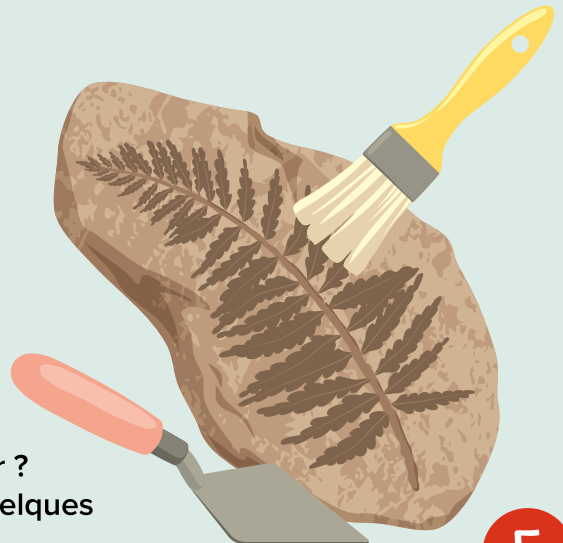
K Z O B M L O L T R V

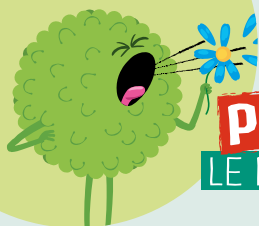
Réponse : palynologie.

INSOLITE

Il existe une science qu'on appelle la paléo-palynologie. Elle consiste à étudier les pollens fossilisés afin d'en apprendre davantage sur l'environnement dans lequel vivaient les dinosaures et nos ancêtres des siècles passés.

Est-ce que ça m'aide à me faire pardonner ?
Pas vraiment... Alors, je vais te donner quelques conseils pour te débarrasser de moi !





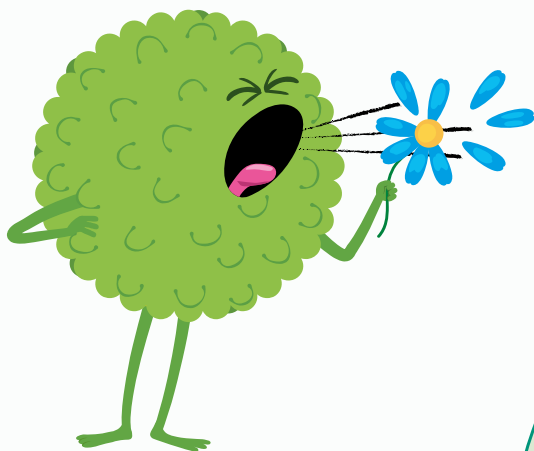
POLO
LE POLLEN

LES POLLENS

CE QU'ILS AIMENT, CE QU'ILS DÉTESTENT

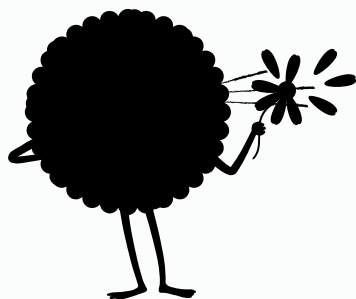
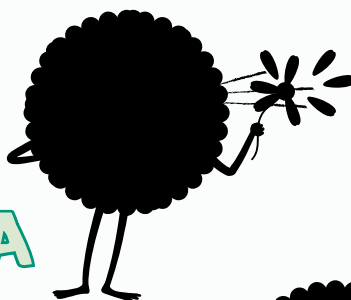
Comme tous les pollens, mon activité préférée est de planer dans les airs.

SAIS-TU...

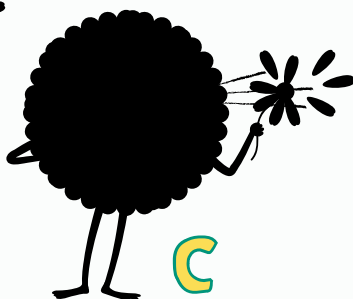


Jouons : une seule ombre correspond à ma photo.
Sauras-tu la retrouver ?

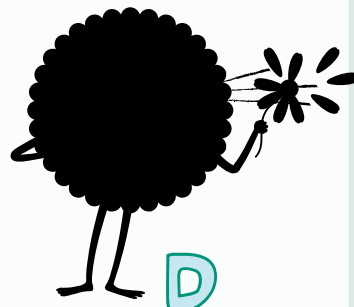
A



B



C



D

Réponse : C.

J'adore le **plein air** et j'aime la compagnie des humains. Je me colle sur leurs cheveux, leurs vêtements quand ils sortent dehors, en ville ou en pleine nature. En général, je les suis jusqu'à chez eux. Je suis un fan des activités extérieures, mais cela ne me dérange pas du tout de passer du temps à l'intérieur.

Au printemps, en été et même parfois à l'automne, avec ma famille, **nous sommes partout** : les endroits boisés, les forêts, les pelouses, les parcs, etc. On aime autant le milieu urbain que la campagne. Et, certains d'entre nous raffolent des week-ends champêtres. En général, nous en profitons pour organiser de grands rassemblements.

J'aime quand il fait beau. Je suis curieux de nature, alors, quand une fenêtre ou une porte est ouverte, je peux rentrer pour faire coucou. En revanche, **je déteste l'hiver, la pluie et l'humidité.**



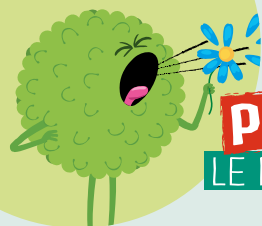
EN RÉSUMÉ

Les pollens aiment :

- Les pelouses
- Les bois et les forêts
- Les parcs
- Le plein air
- Les fenêtres et les portes ouvertes quand le soleil est au zénith
- Le beau temps

Les pollens détestent :

- La pluie et toutes les intempéries
- Le brouillard
- La brume
- La rosée matinale
- L'hiver



PLAN ANTI-POLLENS

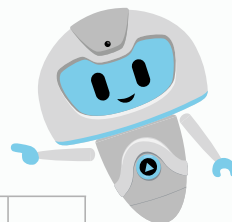
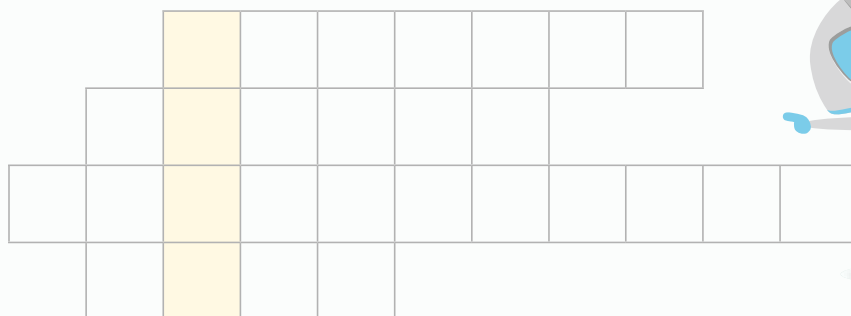
Tu l'auras compris, quand il fait beau, je suis vraiment partout. Mais, ne t'inquiète pas, tu peux m'éviter de plusieurs façons. Suis ces quelques règles et cela devrait bien se passer. Si tu as besoin d'aide, demande à tes parents.

ÉVITER LES POLLENS AUTOUR DE MOI

Les pollens se dispersent beaucoup dans l'air mais pas tout le temps. Il existe un calendrier des pollens qui indique les moments où les différentes familles de pollens sont de sortie. Il y a même ce qu'on appelle des **alertes polliniques**, c'est le moment où nous organisons nos grandes fêtes de famille. Là, vraiment, il faut **éviter de te promener** dans les lieux que nous aimons comme les prairies, les forêts, les bois et la campagne, car sinon tu risques de ne pas nous apprécier...

SAIS-TU...

Je sais, ce n'est pas marrant. Change-toi les idées avec un petit jeu. Découvre le mot caché en mettant les mots suivants dans les bonnes cases : Pelouse - Bobo - Pollen - Palynologie



Réponse : Le mot caché est Polo.

Il vaut mieux rester à la maison les jours où il y a des pics de pollution.

Quand tu te déplaces en voiture, demande aux adultes de **fermer les fenêtres**. Et, ferme aussi les fenêtres et les portes de chez toi en milieu de matinée et en début d'après-midi. N'oublie pas, je suis curieux et je ne résiste jamais à une fenêtre ouverte. J'en profite toujours pour aller flâner dans les maisons et les appartements.

Après être allé jouer dehors, mets tes vêtements dans le panier à linge sale et prends une petite douche. N'oublie pas de te **laver les cheveux**. Rappelle-toi, je déteste l'eau et encore plus le shampoing. C'est le meilleur moyen de te débarrasser de moi !

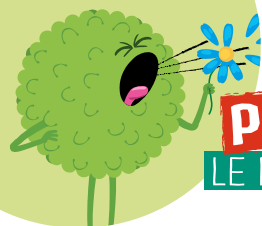


GUÉRIR LES BOBOS DUS À L'ALLERGIE AUX POLLENS

Évidemment, tu ne peux pas tout le temps m'éviter. La vie continue malgré les allergies ! Alors, si les bobos apparaissent, tu devras sans doute prendre des traitements symptomatiques.

Chaque petit désagrément peut être traité à l'aide d'un médicament :

- Pour arrêter les picotements dans les yeux, il y a les gouttes oculaires.
- Pour se débarrasser des éternuements et autres symptômes désagréables, il y a le comprimé antihistaminique.
- Puis, pour soulager la gorge et t'aider à mieux respirer, il existe des sprays.



L'ARME ULTIME : LA DÉSENSIBILISATION

J'ai gardé le meilleur pour la fin. Si je te disais qu'il existe un remède qui te permettra de **ne plus te soucier de ma présence...**

Ce remède s'appelle la désensibilisation. C'est quelque chose de très puissant qui crée une **armure invisible autour de toi.**

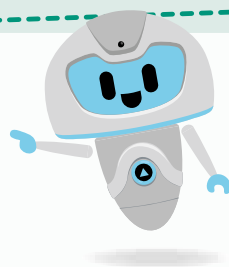
La seule chose que tu as à faire pour que cela fonctionne, c'est de bien suivre ton traitement.

Un allergologue, le médecin spécialisé dans le traitement des allergies, va tout t'expliquer.



SAIS-TU...

La **désensibilisation** est aussi appelée l'**immunothérapie allergénique**. Ce traitement permet à ton système immunitaire de se familiariser avec l'allergène. De petite dose en petite dose, il finit par supporter ma présence.



RÈGLES D'OR

Être patient : les résultats ne sont pas immédiats. Mais, petit à petit, tu verras que tes symptômes vont s'atténuer.

Être sérieux : il te faudra suivre à la lettre les instructions données par le médecin.

Être consciencieux : tu devras prendre le traitement tous les jours et autant de temps que nécessaire.

LES PROCHAINES ÉTAPES

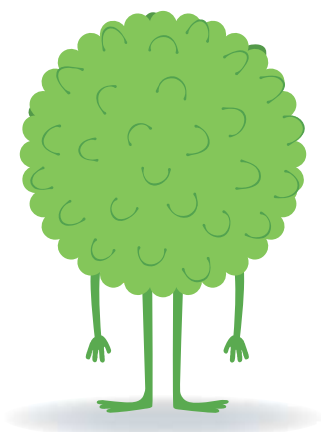
Un colis va être livré dans ta boîte aux lettres. Il contient un traitement unique. Il est **conçu juste pour toi**.

Chaque jour et toujours à la même heure, tu placeras **une dose du traitement sous ta langue**. Il ne doit y avoir aucun aliment en même temps dans ta bouche. Mais tu peux manger avant ou après le traitement.

Ensuite, tu dois le garder le temps indiqué sur la notice de ton traitement. Si tu ne sais pas quoi faire en attendant, tu peux me dessiner !

L'allergologue te précisera la durée totale de ton traitement.

Tu verras, ce n'est pas si compliqué. Il te faut juste un peu de patience. Allez, dépêche-toi, car j'aimerais bien jouer dehors avec toi !



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