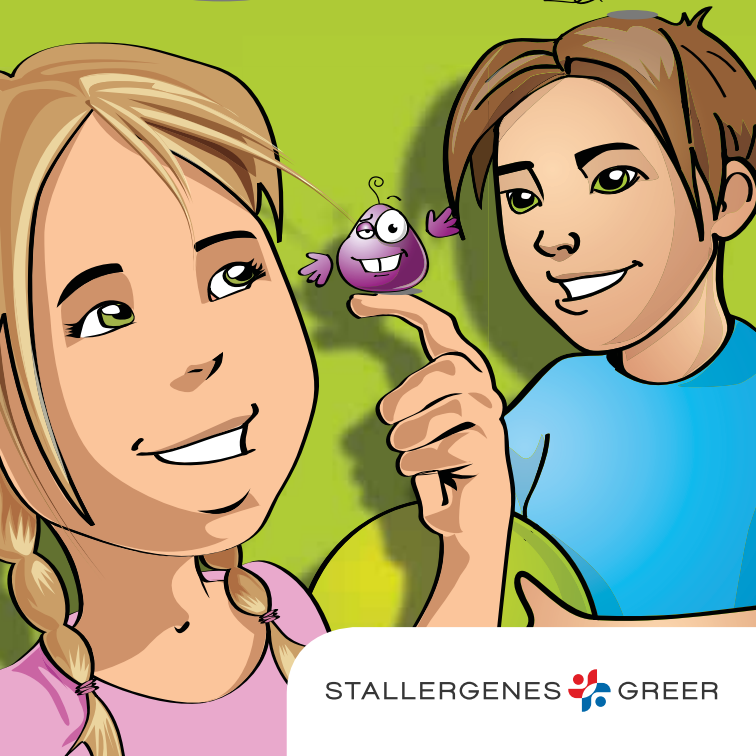
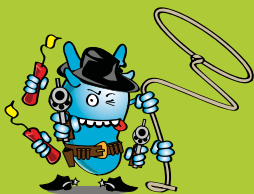


# QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ?



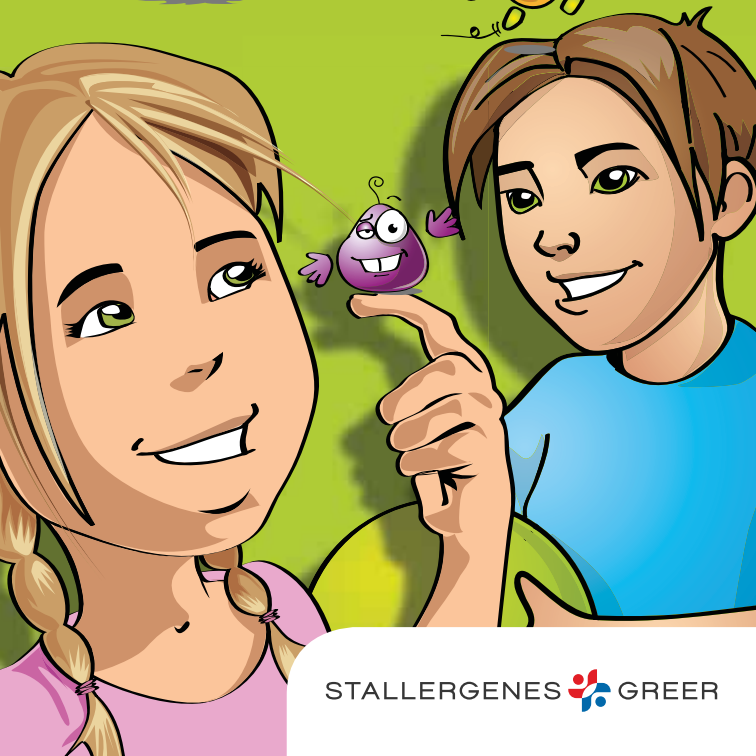
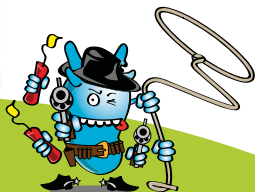
VIENS LE DÉCOUVRIR EN T'AMUSANT !



# QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ?



VIENS le  
découvrir en  
t'amusant



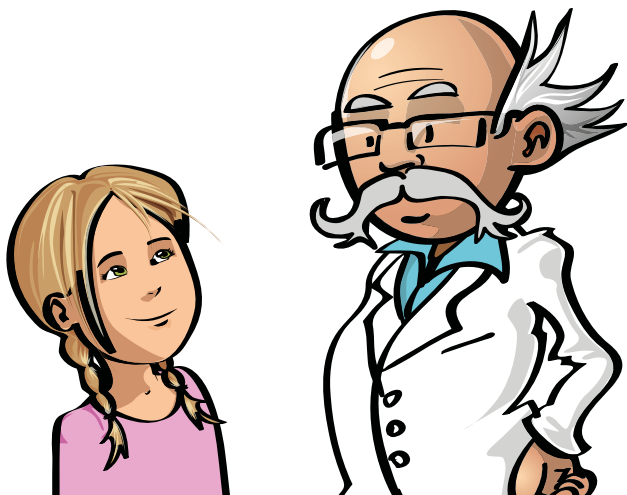
# L'allergie, qu'est-ce que c'est ?



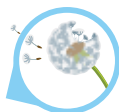
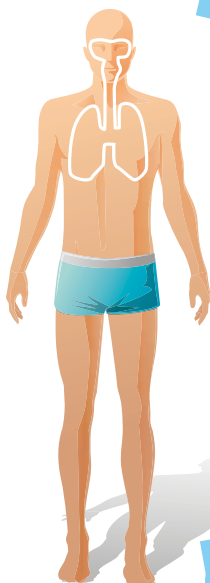
Chaque jour, ton corps se défend contre de nombreux ennemis invisibles, comme les microbes par exemple.

Chez certaines personnes, il arrive que les défenses se trompent de cible et prennent des éléments de leur environnement (ce que tu respires ou que tu manges) pour des ennemis.

On dit que ces personnes sont **allergiques**.



## L'allergie peut se produire :



avec le pollen  
de certaines plantes,



avec de minuscules petites  
bestioles appelées acariens,  
acariens que l'on trouve  
dans les tapis, matelas,  
moquettes, ...



avec les animaux,  
comme le chat  
par exemple,



avec les moisissures,



avec certains aliments  
comme la cacahuète,



ainsi qu'avec certains  
médicaments.



Ces éléments que ton corps  
considère comme des ennemis  
sont appelés **allergènes**.

# Les symptômes qu'est-ce que c'est ?

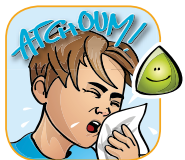


**L'allergie se développe  
en 2 temps**



## **1<sup>er</sup> contact**

Lors du 1<sup>er</sup> 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 fort pour se défendre.



## Lorsque ton corps se défend, tu peux avoir :



- le nez qui coule,



- le nez bouché,



- des éternuements,



- des démangeaisons,



- les yeux qui piquent et qui pleurent,



- tu peux même tousser ou avoir du mal à respirer.

C'est ce qu'on appelle  
les **symptômes**.



# Agir vite pourquoi ?

## Parce que l'allergie évolue avec l'âge

Les plus petits ont des troubles cutanés (rougeurs sur la peau) que l'on appelle **eczéma**, ainsi que des **allergies alimentaires**.

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**.



Eczéma atopique



Naissance

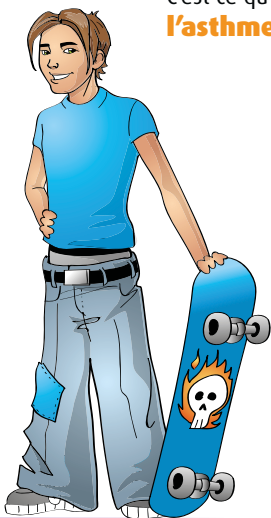
5 ans

10 ans



On peut aussi devenir allergique à plusieurs allergènes.  
On parle alors de **polysensibilisation**.

**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.**

Rhinite

Asthme



15 ans

Adultes



# Le diagnostic qu'est-ce que c'est ?

Le **diagnostic** permet de découvrir les allergènes auxquels tu es allergique.

Pour poser son diagnostic, **le médecin spécialiste de l'allergie suit 3 étapes :**

**1 )** Il commence par te poser des questions sur ton quotidien, tes habitudes, la manifestation des symptômes de ton allergie, si d'autres personnes de ta famille ont des allergies, etc ...

**2 )** Il réalise ensuite un examen clinique, c'est à dire qu'il t'ausculte, examine ton nez, tes yeux, prend ta tension, écoute ton cœur, ...

**3 )** Puis il effectue les tests cutanés avec des «prick-tests».

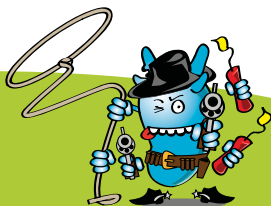
**Avec l'ensemble des informations recueillies, le médecin pourra déterminer quel est l'allergène qui déclenche ton allergie et quel est le meilleur traitement pour toi.**



## Comment fait-on l'examen du « prick-test » ?



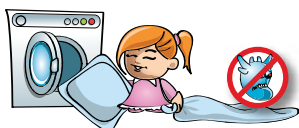
**Pour faire un prick-test**, le médecin spécialiste place sur ton bras une petite goutte de chaque allergène, puis il fait une micro piqûre à travers cette goutte. Si ta peau devient rouge et gratte, on sait alors quel allergène est responsable de ton allergie.



# Comment combattre l'allergie ?

## — L'éviction

Si une ou plusieurs allergies sont diagnostiquées, le médecin te donnera des conseils pour éviter le contact avec le ou les allergènes responsables, c'est ce qu'on appelle **l'éviction**.



**Laver ses draps régulièrement à 60°C**

**élimine les acariens**

Un matelas peut contenir 2 millions d'acariens !  
Passe aussi régulièrement ta peluche à la machine à 60°C. Aère bien ta chambre et passe l'aspirateur souvent.



**Laver ses cheveux régulièrement**

**élimine les pollens**

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



**Passer l'aspirateur**

**élimine les poils d'animaux**

Passes régulièrement l'aspirateur. Limite la présence de l'animal à l'intérieur de la maison et surtout interdis-lui ta chambre.

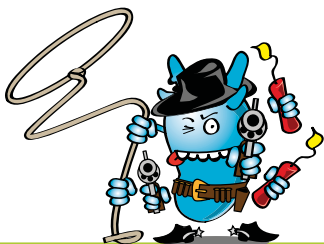


**Désinfecter les pièces humides**

**élimine les moisissures**

Nettoie bien les pièces humides et surtout pense à les aérer le plus souvent possible.

## 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, ce sont :**

- des gouttes dans les yeux,
- des sprays dans le nez ou la gorge,
- des comprimés,
- un sirop (...).

Ces médicaments soulagent tes symptômes en diminuant la réaction allergique 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 qui te rend allergique, les symptômes reviennent souvent au galop...



# L'immunothérapie Allergénique qu'est-ce que c'est ?



En plus d'agir sur les symptômes, **l'immunothérapie allergénique** (également appelée désensibilisation) **traite la cause** de l'allergie en réhabituant ton corps à l'allergène responsable.

**L'immunothérapie allergénique** peut se faire :

- soit par voie sublinguale, en mettant un médicament quotidiennement sous la langue,
- soit par voie sous cutanée, en faisant des piqûres régulièrement.

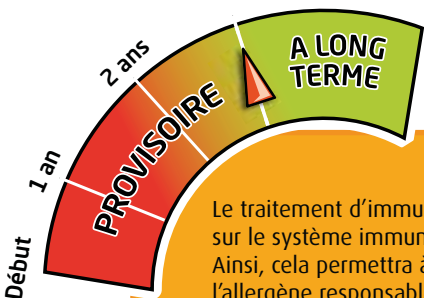
Les effets bénéfiques peuvent apparaître dans les premières semaines qui suivent le début de ton traitement et se prolonger sur plusieurs années même après l'arrêt de ton **traitement d'immunothérapie allergénique**.





L'immunothérapie allergénique peut éviter le passage de la rhinite allergique à l'asthme allergique, ainsi que la sensibilisation à d'autres allergènes.

## Durée de l'immunothérapie allergénique



Le traitement d'immunothérapie allergénique agit sur le système immunitaire en le rééquilibrant. Ainsi, cela permettra à ton corps d'appivoiser l'allergène responsable de ton allergie.

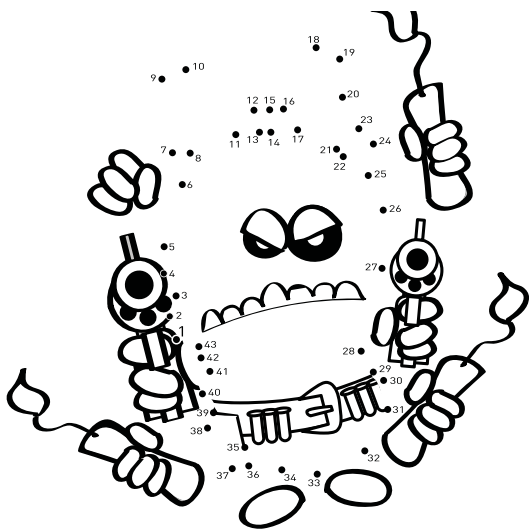
Ton traitement se prend **pendant 3 à 5 années ou saisons** si ton médecin spécialiste peut voir qu'il est efficace.



C'est grâce à cela que ton corps ne réagira plus au contact de l'allergène responsable de ton allergie.



J'apprends  
en m'amusant !



DESSIN  
À RELIER

Relie les numéros pour découvrir  
qui se cache dans ce dessin

# REBUS

1



2



3



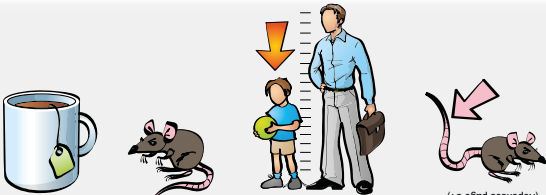
4



5



6



(Réponses page 31)



# 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

Bronche

Dactyle

Pâturin

Platane

Pollens

Rideaux

8 LETTRES

Acariens

Moquette

Polluant

Thérapie

Traitons

9 LETTRES

Ambroisie

Graminées

Herbacées

Poussière

10 LETTRES

Allergènes

Moississure

Pollinique

13 LETTRES

Environnement

15 LETTRES

Sensibilisation

# SOLUTIONS

## REBUS

1. Paire-Rat-Nue-Aile : **Perranuel** (toute l'année)
2. Pot-Lit-Nid-Queue : **Pollinique**
3. Dé-Cent-Si-Bille-Lit-ZZZ : **Désensibilise**
4. G'Rat-Mi-Nez : **Graminée**
5. Poux-Si-R : **Poussière**
6. Thé-Rat-Petit-Queue : **Thérapeutique** (c'est le traitement des maladies)

## Plus de jeux éducatifs



Retrouve plus d'information sur ton allergie sur le site : **jesuisallergique.fr** rubrique l'allergie et l'enfant. Des coloriages à télécharger, des quizz, des jeux pour connaître ton allergie !

Si tu veux en savoir plus,  
va voir les 3 sites suivants...



#### **POUR PLUS D'INFORMATION**

##### **Sur Internet :**

[www.jesuisallergique.fr](http://www.jesuisallergique.fr)  
[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)  
[www.stallergenesgreer.fr](http://www.stallergenesgreer.fr)

##### **Ligne patients :**

Tél. : +33 (0)1 55 59 20 60 - Fax : +33 (0)1 55 59 20 01

STALLERGENES GREER  
6 rue Alexis de Tocqueville  
92160 Antony

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