



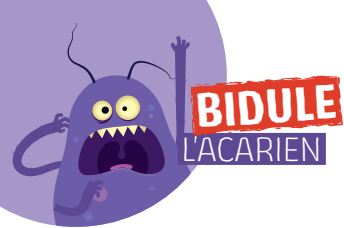
DÉCOUVRE
LE MONDE DE



BIDULE
L'ACARIEN

STALLERGENES  GREER

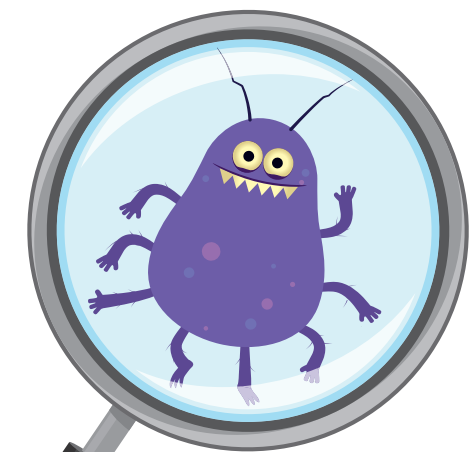
Life beyond allergy



BIDULE
LACARIEN

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

Mon nom est Bidule, je suis un acarien. Je suis presque certain que tu ne m'as jamais vu. Pourtant, je vis tout près de toi ! Même si ta vue est parfaite, **je suis si petit, on peut même dire microscopique**, que tu ne peux pas me voir avec tes yeux sans l'aide d'un instrument.



SOUS UNE LOUPE, JE RESSEMBLE À ÇA.

J'ai **4 paires de pattes** recouvertes de poils.

J'ai aussi des **griffes** et des **ventouses** pour m'accrocher sur les textiles.

Mon corps est **rond et globuleux**.

Je ressemble à un insecte mais je n'en suis pas un. J'appartiens à la famille des arachnides. Autrement dit, je suis **un cousin des araignées**.

Prénom : Bidule

Nom : L'acarien

Nom scientifique :
Dermatophagoides
pteronyssinus (mais je
préfère qu'on m'appelle
Bidule l'acarien, c'est
plus facile à retenir)

Particularités :
Corps globuleux, pattes
poilues, griffes et ventouses

Espérance de vie :
2 à 3 mois

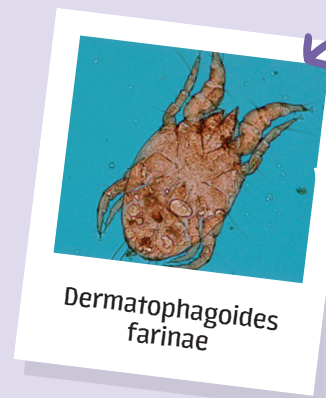
Lieux de vie :
Poussière, matelas,
oreiller, coussin,
divan, tapis...

Nationalité :
Citoyen du monde

Taille : Entre 0,1
et 0,6 mm

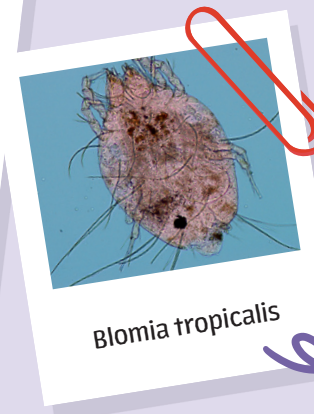
GRAND
VOYAGEUR

Je vis en Europe mais j'ai de la famille **partout dans le monde**.
Tiens, regarde, c'est mon album photo :



*Dermatophagoides
farinae*

Ce sont mes cousins. On les trouve sur tous les continents : l'Europe, l'Afrique, l'Asie, l'Amérique et l'Océanie.



Blomia tropicalis

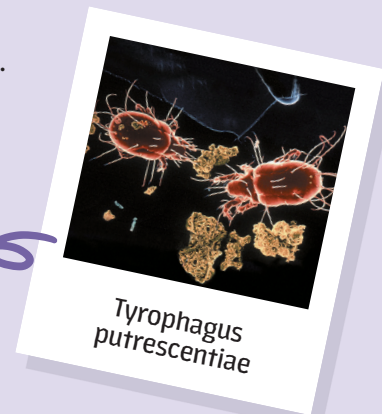
Cette famille lointaine vit dans les pays chauds d'Afrique, d'Amérique Centrale et d'Amérique du Sud et dans les départements et territoires d'outre-mer (D.O.M.-T.O.M.).



Acarus siro

Ce sont des nomades. Ils vivent dans les réserves de céréales et alimentaires de n'importe quel pays.

De vrais aventuriers !
Ils voyagent sans cesse dans les régions tropicales et subtropicales.

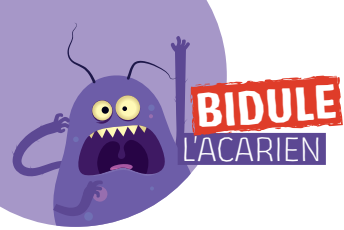


*Tyrophagus
putrescentiae*

SAIS-TU...

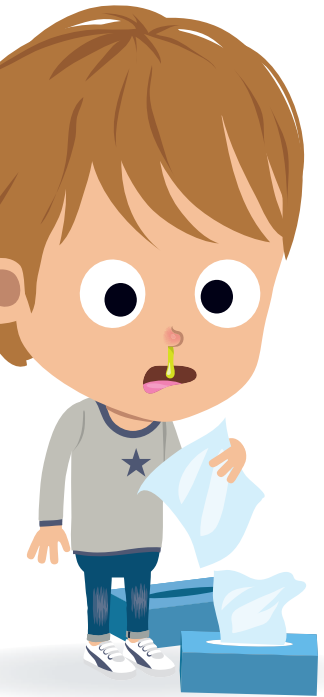
Récemment, sur l'île de Porto Rico, des chercheurs ont découvert **un nouveau** membre dans ma famille, un acarien aquatique ou hydrachnidé. Ils ont décidé de le nommer **Litarachna lopezae**, en l'honneur de Jennifer Lopez, une chanteuse américaine d'origine portoricaine.





À QUOI RESSEMBLE L'ALLERGIE AUX ACARIENS ?

Habituellement, je ne crée de tort à personne. Je vis ma petite vie d'acarien dans les lits, les divans ou n'importe quel endroit doux et moelleux. Je ne suis pas gênant, je dirais même inoffensif et ne transmets aucune maladie. En fait, **je suis un colocataire invisible** pour la plupart des gens. Mais certains êtres humains ne me supportent pas. Ils sont allergiques à ma présence. Si tu lis mon histoire, c'est probablement ton cas.



TU SAIS CE QU'EST UNE ALLERGIE ?



Au cas où, je te fais un petit rappel. Ton corps lutte tous les jours contre des ennemis invisibles comme les microbes. Il arrive qu'il fasse des erreurs et commence à se battre contre de mauvaises cibles faisant partie de ton environnement habituel, comme le poil de tes animaux, la nourriture ou les acariens comme moi.

Le **système immunitaire**, qui est le moyen de défense de ton corps, met tout en œuvre pour te protéger. Il considère qu'un allergène tel que moi est un élément nuisible pour ton organisme.

La première fois qu'il m'a croisé, il n'a rien fait à part m'observer et me mémoriser. Par contre, la deuxième fois, il s'est défendu. C'est précisément à ce moment que ton corps a réagi et que tu as commencé à avoir le nez qui coule et à éternuer. C'est ce qu'on appelle une **réaction allergique**. Elle est plus ou moins importante selon les individus. Les gens qui ne sont pas allergiques sont totalement indifférents à ma présence.



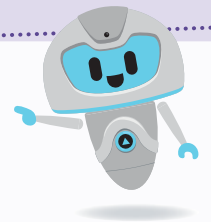
Hum... je suis un peu gêné de te le dire mais il y a d'autres symptômes, et si tu les as eus récemment, c'est probablement à cause de moi :

- Nez qui coule
- Éternuements
- Démangeaisons (peau qui gratte)
- Boutons et plaques sur la peau
- Toux
- Du mal à respirer
- Yeux qui piquent ou qui pleurent
- Fatigue
- Difficulté à te concentrer à l'école ou sur tes devoirs
- Pas envie de travailler (enfin ça, c'est pas toujours de ma faute)



Pour me faire pardonner, je vais t'expliquer comment me chasser et **te protéger de moi**. N'aie aucun scrupule, je trouve toujours un autre endroit où habiter.

SAIS-TU...



Sais-tu que certaines personnes ont une peur panique des acariens ? **Cette phobie porte un nom**. Je te laisse le deviner.

Il te suffit de remplacer ces chiffres par les lettres correspondantes : 1 = A, 2=B, 3=C, etc.

1 18 1 3 15 16 8 15 2 9 5

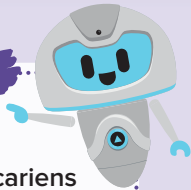
Réponse : C'est l'aracrophobie et pas besoin d'être allergique pour être aracrophobe.



LES ACARIENS CE QU'ILS AIMENT, CE QU'ILS DÉTESTENT

Comme dit un vieux dicton, il faut apprendre à connaître son ennemi pour mieux le combattre ! Alors, je vais te livrer **quelques secrets** à mon sujet. D'abord, sache que je déteste la solitude. J'aime être entouré de ma famille et plus on est nombreux, mieux c'est !

SAIS-TU...



Il y a à peu près autant d'acariens dans un seul lit que d'habitants dans la ville de Paris, soit **un peu plus de 2 millions**. Eh oui ! Nous, les acariens, on aime se tenir chaud. Sais-tu quel est l'endroit sur terre où tu ne verras jamais un acarien ?

TON SON



Réponse : À la montagne ! C'est un secret bien gardé chez les acariens mais on ne supporte pas l'altitude. Au-dessus de 1000 mètres, on ne survit pas.

J'adore le cocooning alors forcément, j'aime passer des journées dans un lit, une couette moelleuse ou un oreiller, et de préférence, dans une **pièce chaude et un peu humide**. Puis, évidemment, un des mes autres lieux de prédilection, c'est le divan du salon. Je raffole aussi des tapis, des peluches, des paniers pour chiens et chats. Bref, dès que c'est confortable, je suis là. Ah oui, j'oubliais, mon hobby, c'est de me rouler dans la poussière avec mes amis. Et, mon petit plaisir coupable, c'est de manger des ongles, des peaux mortes et des poils. Bref, je mange tout ce qui traîne au sol et dans les draps !



aiment :

- Les réunions de famille
- Le cocooning
- La chaleur
- L'humidité
- Les lits, les matelas, les couvertures, les textiles, les tapis
- Le coussin de ton chat, de ton chien
- Les peluches
- La poussière
- Les ongles, les peaux mortes et les poils



EN RÉSUMÉ

LES ACARIENS DES VILLES

– Dermatophagoides pteronyssinus et Dermatophagoides farinae – que l'on trouve dans la poussière de maison comme Bidule

détestent :

- L'air sec
- Les courants d'air frais
- Le froid
- L'absence de poussière
- L'altitude

LES ACARIENS DES CHAMPS

(ou de stockage) comme les cousins de Bidule – aussi appelés les Acarus siro –

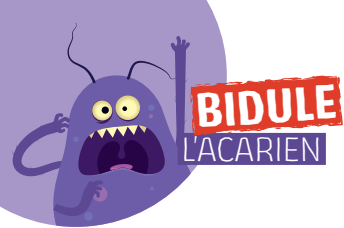
aiment :

- Les granges
- Les greniers
- Les étables
- Les entrepôts
- La chaleur et l'humidité

détestent :

- Le froid polaire
- Le manque d'oxygène
- Les pesticides





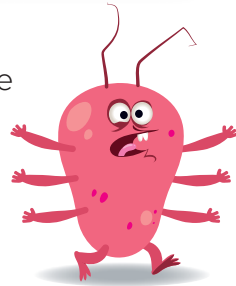
PLAN ANTI-ACARIENS

La bonne nouvelle, c'est que tu peux m'interdire d'entrer sur ton territoire. Rassure-toi, pour ça, tu n'auras pas besoin de déménager au Pérou, en haut du Machu Picchu. Par contre, tu auras peut-être besoin de l'aide de tes parents.

La première partie de ton plan anti-acariens s'appelle
L'OPÉRATION ÉVICTION !

Ce que ça veut dire ? C'est qu'il faut m'éviter
à tout prix. Ces quelques mesures me feront fuir :

- Règle le thermostat de ta chambre à **18 degrés**.
- Installe un **déshumidificateur** pour diminuer le niveau d'humidité.
- Met des **housses anti-acariens** sur ton matelas et tes oreillers, comme ça, je resterai chez moi sans te déranger.
- **Aère** ta chambre régulièrement si l'air est froid et sec dehors.
- Lave tes draps souvent.



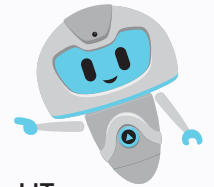
- Passe l'aspirateur avec un filtre spécial anti-acariens (HEPA 13 ou 14).
- Évite de mettre un tapis ou trop de peluches dans ta chambre. Souviens-toi, **partout où il y a de la poussière, il y a des acariens**.

- Lave tes peluches ou mets les au réfrigérateur
- Range tes affaires dans des placards et ferme bien les portes.

SAIS-TU...

Je sais, c'est un peu ennuyeux toutes ces corvées pour me chasser ! Alors, Je te propose de faire quelque chose de plus amusant pour te rappeler tout ce que tu viens d'apprendre sur le monde des acariens. Retrouve dans la grille tous les mots de la liste ! Les lettres restantes te permettront de découvrir deux mots cachés.

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



LIT
NEZ
CHAT
TAPIS
PELUCHE
ACARIENS
ALLERGIE
BOUCLIER
SOLITUDE
ALLERGENES
TRAITEMENT
ASPIRATEUR

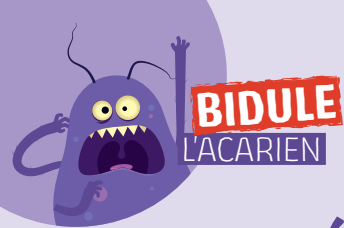
Réponse : Les deux mots cachés sont Bidule et Contingents.

On en arrive à la deuxième partie du plan :

LES TRAITEMENTS SYMPTOMATIQUES.

Quand l'allergie pointe le bout de son nez, **il faut traiter les symptômes** ! Et à chaque bobo son remède :

- Des gouttes pour stopper les picotements dans les yeux.
- Le comprimé antihistaminique pour faire cesser les éternuements et autres symptômes de l'allergie.
- Le spray dans la gorge pour mieux respirer.



L'ARME ULTIME : LA DÉSENSIBILISATION



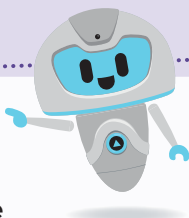
La dernière partie du plan est une solution plus radicale pour vaincre ton allergie aux acariens. Elle consiste à **te rendre insensible à ma présence !**

Et là, tu vas voir, ça devient vraiment intéressant. Il existe un traitement qui va te permettre de bâtir **un bouclier invisible autour de toi.**

Par contre, ça va te demander un petit effort. Il va falloir suivre ton traitement en suivant toutes les indications données par ton allergologue, le médecin spécialiste des allergies.

SAIS-TU...

Il s'agit de la **désensibilisation** ou **immunothérapie allergénique**, une méthode qui permet à ton corps de s'habituer progressivement à ma présence. Ton système immunitaire va alors peu à peu m'approvoiser jusqu'à ce qu'il m'oublie complètement.



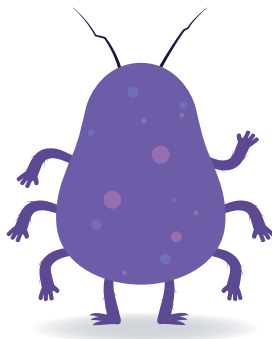
Au bout de quelques semaines, tu vas voir que tes symptômes vont diminuer. Pour faire apparaître ton bouclier, il faut être **très sérieux et prendre ton traitement tous les jours**, pendant toute la durée indiquée par ton médecin.

COMMENT ÇA VA SE PASSER :

-  Tu vas recevoir une boîte qui contient ton traitement sur-mesure, ce qui veut dire qu'il a été fait **uniquement pour toi.**
-  Chaque jour, de préférence à la même heure, tu devras déposer **une dose de ce traitement sous ta langue** et le garder le temps précisé sur la notice mise à ta disposition dans la boîte. Attention, tu ne dois avoir aucun aliment dans ta bouche en même temps.
-  Quand il n'y a presque plus de doses, n'oublie pas de prévenir tes parents pour qu'ils commandent ton prochain traitement.
-  Le docteur te dira également **combien de temps tu dois le prendre.**

Si tu essaies de bien faire tout ce qu'il faut, nous pourrons enfin recommencer à cohabiter. J'ai hâte parce que moi, j'aime bien dormir à côté de 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.