

# LES <sup>très</sup> ALLER BÊTES

Et moi



 **ALK**

# Ca veut dire quoi être allergique ?

Etre allergique veut dire que ton corps réagit trop à un ou des éléments appelés « **allergènes** » présents dans ton environnement.

Ces allergènes sont des substances habituellement sans danger pour les humains comme :



des pollens



des acariens



des poils de chat...

Lorsque ton corps se défend contre les allergènes, tu peux avoir par exemple :



Les yeux qui piquent et qui pleurent



Des éternuements



Le nez qui coule et qui se bouche



Des démangeaisons dans la bouche



La peau qui gratte...



Dans ce cas, tu es peut-être allergique à un ou plusieurs allergènes !

# Comment ça se passe quand on grandit ?

L'allergie peut évoluer en même temps que tu grandis.

Les tout-petits commencent le plus souvent par avoir **une dermatite atopique (ou eczéma)**, c'est lorsque ta peau est rouge et gratte.

Tu peux aussi avoir des **allergies alimentaires**, lorsque « l'ennemi » allergène est un aliment.



Le fait que ton allergie évolue en grandissant s'appelle **la marche allergique**.



Quand tu grandis, ton allergie peut se transformer en une sorte de rhume appelé **rhinite allergique**. Tu peux alors avoir le nez bouché, le nez qui coule et tu éternues très souvent. A ces signes, on peut ajouter les yeux qui piquent, qui grattent et qui pleurent. C'est la **conjonctivite allergique**.

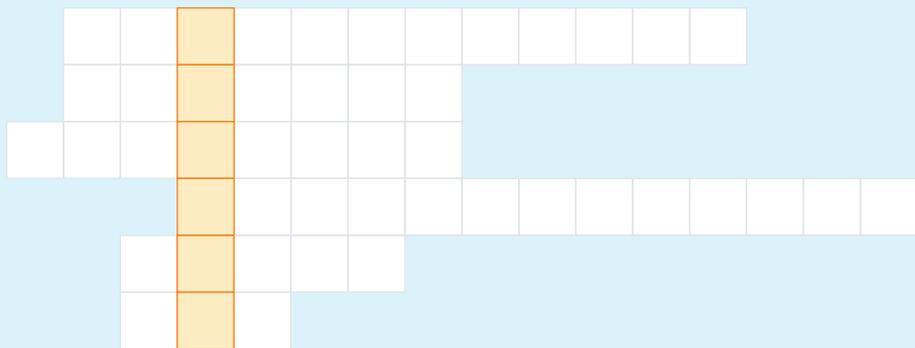
Tu peux même tousser et avoir des difficultés à respirer. Dans ce cas, tu as peut-être un **asthme**.





Remplis les cases vides avec les bons noms de symptômes pour trouver le mot manquant dans la phrase mystère.

- ✓ NEZ
- ✓ CONJONCTIVITE
- ✓ RHUME
- ✓ DÉMANGEAISON
- ✓ ÉTERNUER
- ✓ GRATTER



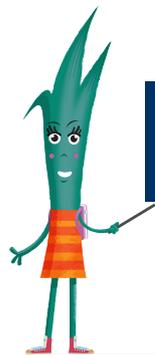
Quand mes symptômes évoluent,  
c'est la  allergique.

Trouve le rébus



t

Indice : Quand j'ai le nez bouché, qui coule  
et que j'éternue, j'ai une ...



# Qui sont ces allergènes qui nous embêtent ?



## Mais qui suis-je ?

Je suis une petite bête, si petite qu'on ne peut pas me voir à l'œil nu.

Je mesure moins d'un millimètre et j'ai 8 pattes.

Tu connais sûrement **mes cousines les araignées.**



## Où peux-tu me trouver ?

Je vis dans **ton matelas, tes peluches, tes rideaux, ton tapis, ta moquette...**



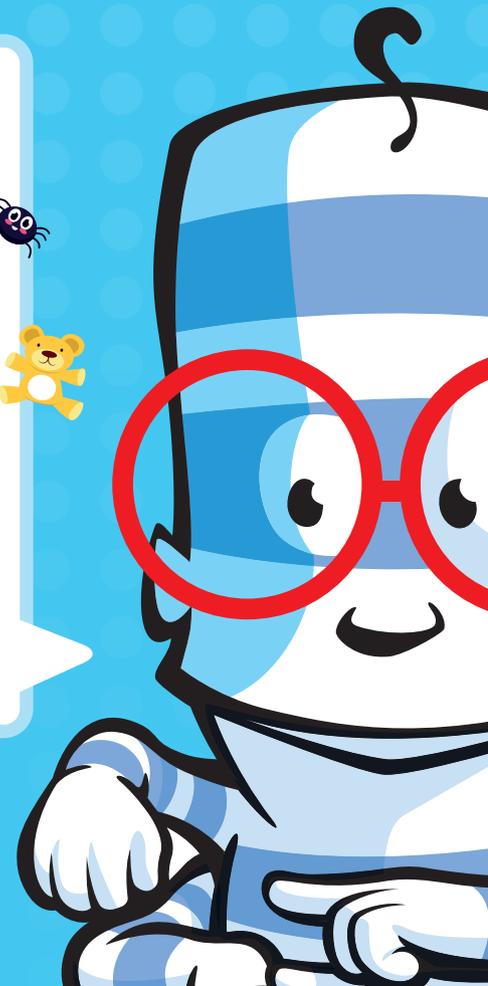
Je suis aussi dans la poussière de ta maison.

J'ai beaucoup de frères et soeurs mais nous ne vivons pas très longtemps (environ 3 mois).

Je mange **la peau morte et les cheveux** que tu perds chaque jour et chaque nuit dans ton lit.



## ADRIEN L'ACARIEN





EDEN  
LE POLLEN

### Le sais-tu ?

Pour faire pousser une plante ou un arbre, il faut planter une petite graine.

Les graines naissent de la rencontre entre deux éléments produits par les fleurs : un élément garçon et un élément fille.

Je suis l'élément garçon, **Eden le pollen**. Je vais de fleur en fleur pour rencontrer un élément fille et donner naissance à une graine.

Il existe deux sortes de pollens. C'est notre façon de voyager qui nous différencie.

Moi, je suis un **pollen anémophile**. Je vole dans le vent pour me déplacer.

Mes copains, les **pollens entomophiles**, grimpent sur les insectes comme les abeilles et les papillons pour voler de fleur en fleur.

Mes copains et moi préférons voyager au printemps et en été.



## CHLOÉ LA GRAMINÉE



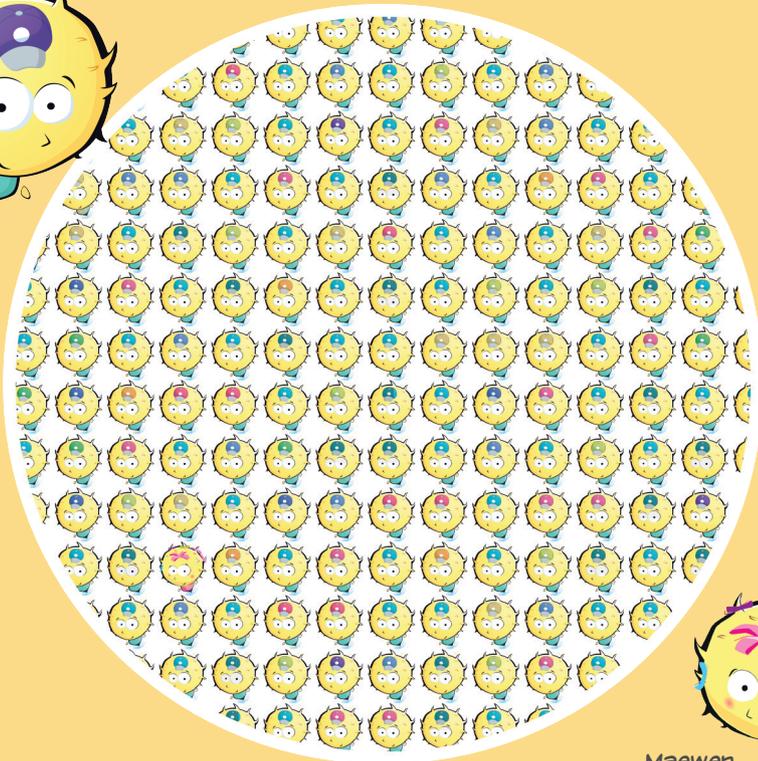
Bonjour, moi c'est **Chloé la graminée**. Je suis une plante que tu peux retrouver un peu partout dans les **champs, les jardins, les pelouses et au bord de la route**. Mon pollen est **anémophile**.

Je fais partie d'une grande famille qui compte près de **10 000 espèces**. Nous sommes un peu différentes mais ce qui nous caractérise mes soeurs et moi c'est notre longue tige avec les fleurs disposées en épis.

Sauras-tu retrouver les 3 vrais Eden et sa copine Maewen ?



Eden



Maewen

Aide Chloé à retrouver le bon chemin



Bouleau

Cyprès

Fléole

Blé

Olivier

Ambroisie





Salut, moi c'est Arthur la moisissure. Je suis un champignon microscopique. J'ai beaucoup de cousins d'espèces différentes. On forme la grande famille des moisissures. Nous nous développons toute l'année et nous préférons les endroits humides, sombres et mal aérés.

On me retrouve souvent dans les salles de bains, les cuisines, les greniers et les caves.

J'accompagne même parfois un aliment pour qu'il ait plus de goût, comme le fromage ou le vin par exemple.



ARTHUR  
LA MOISSURE

A mon tour de me présenter ! Moi c'est Prosper le phanère. Je suis un poil tombé du dos de ton chat ou d'un autre animal. Dans la famille des phanères, j'ai beaucoup de copains qui sont les principaux éléments de la poussière de maison comme d'autres poils et des petites peaux mortes de chat, de chien mais aussi de souris, de hamster ou de cochons.

Où me trouver ?

Un peu partout, mais je me cache surtout dans les tapis, les moquettes et les tissus de ta maison ou celle de tes copains.

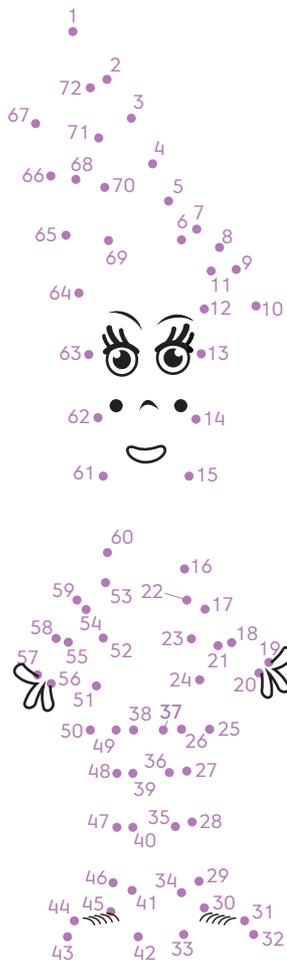


PROSPER  
LE PHANÈRE



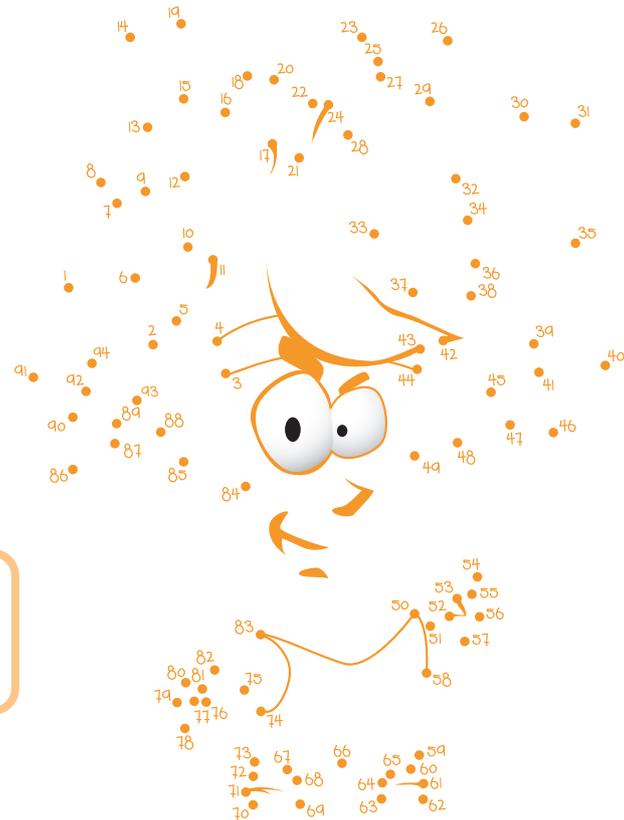
Relie les points  
dans l'ordre des  
chiffres

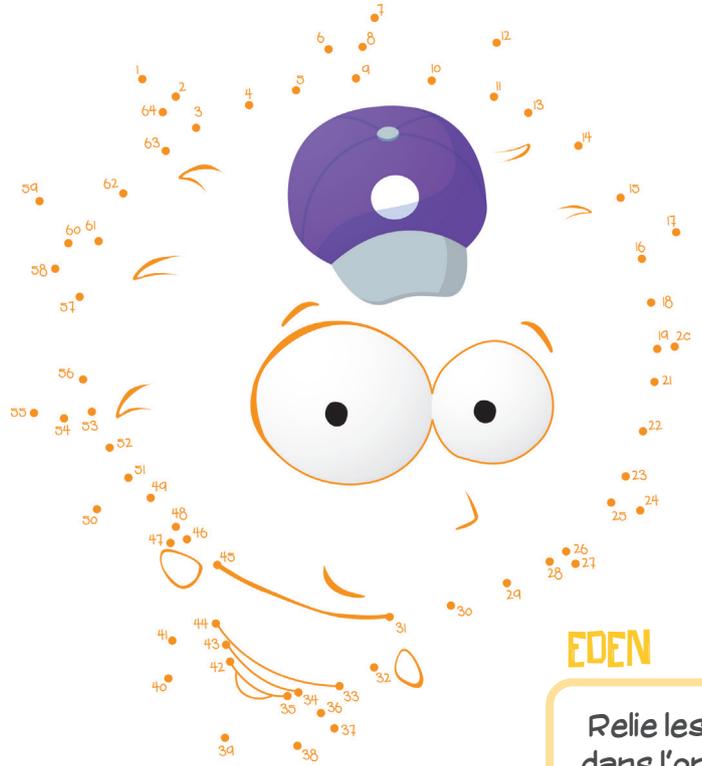
CHLOÉ



PROSPER

Relie les points  
dans l'ordre des  
chiffres



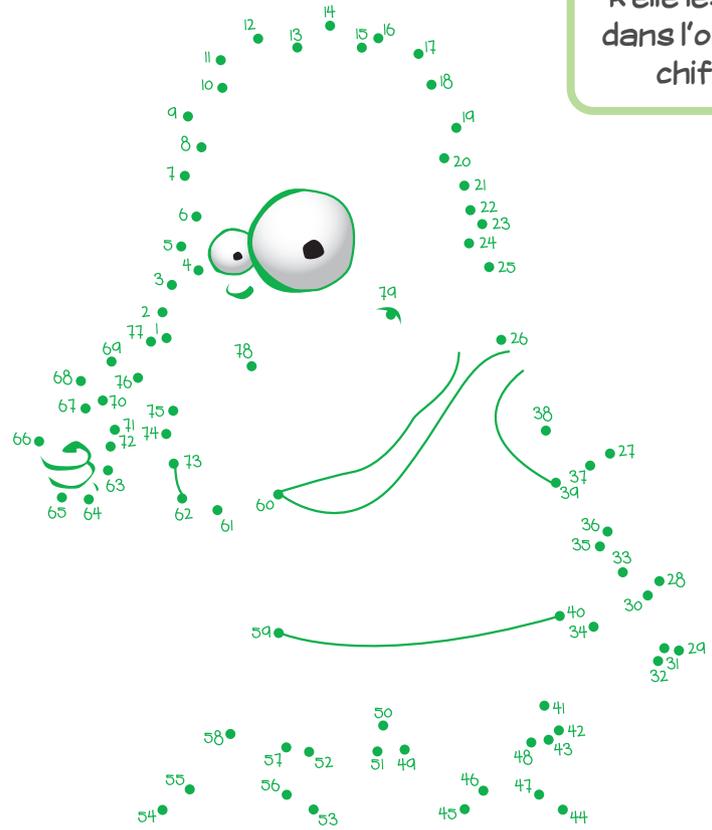


**EDEN**

Relie les points  
dans l'ordre des  
chiffres

Relie les points  
dans l'ordre des  
chiffres

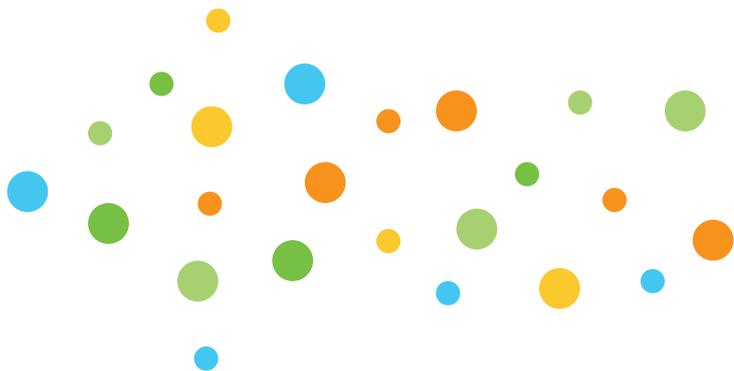
**ARTHUR**



# Comment combattre mon allergie ?

## Première ligne de défense : éviter l'allergène

Lorsque ton allergie est identifiée, suis bien les conseils de ton médecin pour diminuer ou éliminer les contacts avec le ou les allergène en cause ! Cette première étape est appelée l'éviction.



## Quelques conseils



**Lave-toi  
les cheveux**  
le soir avant d'aller  
dormir.



**Limite la présence  
de l'animal**  
à l'intérieur  
de la maison  
et interdis-lui  
ta chambre !



**Aère les pièces  
humides**  
et ventile la maison  
régulièrement.

Retrouve tes allerbêtes préférés et les conseils pour les éviter dans les livrets dédiés.

Pour lutter contre Adrien l'acarien,  
tourne la page





# Pour éviter

# Adrien

# l'acarien



Demande à tes parents de :

Aérer ta chambre et ton lit chaque jour



Enlever les tapis, les moquettes, les poufs et les rideaux

Placer tes peluches au congélateur dans un sac plastique fermé



Passer régulièrement l'aspirateur et enlever la poussière avec un chiffon humide

Utiliser des housses anti-acariens spécialement adaptées pour toute la literie



Laver chaque mois tes coussins et peluches à 60°C pour tuer et éliminer les acariens

Baisser la température des radiateurs





# Comment combattre mon allergie ?

## Deuxième ligne de défense : les médicaments « symptomatiques »



Éliminer tout contact avec le ou les allergènes en cause de ton allergie, ça n'est pas toujours facile !

Si tu es toujours gêné, il existe des médicaments qui soulagent ton nez qui coule, tes yeux qui pleurent et ta peau qui gratte...

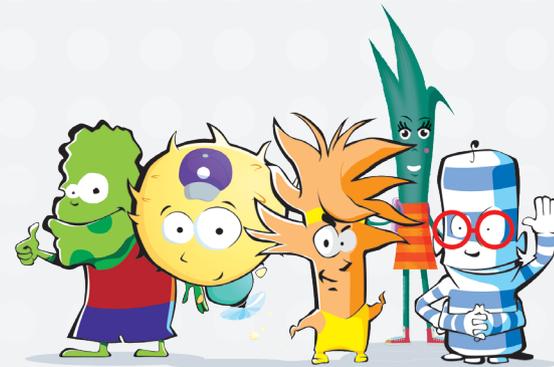
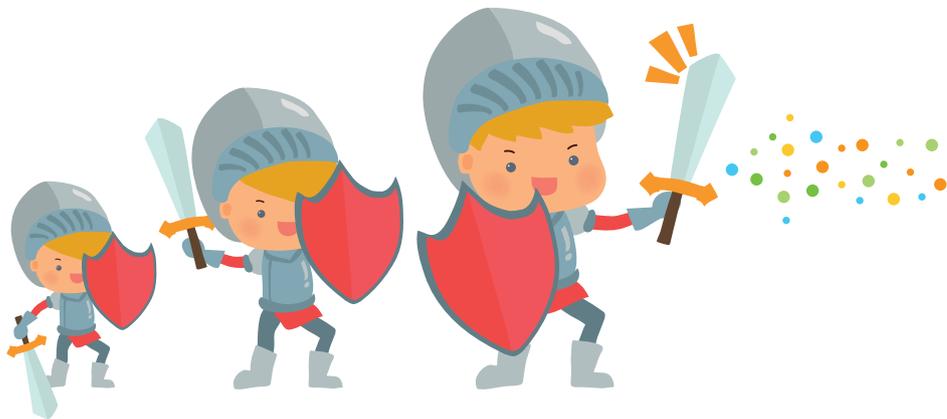
Selon les cas, ces médicaments peuvent être pris par la bouche, par le nez ou mis dans les yeux.



Ces médicaments peuvent être indispensables pour soulager tes symptômes. Par contre, ils ne vont pas guérir ton allergie.

# Comment combattre mon allergie ?

Troisième ligne de défense :  
**la désensibilisation**



La désensibilisation consiste à prendre régulièrement de petites quantités d'allergènes sous la langue pour que ton corps s'habitue et qu'Adrien, Chloé, Prosper, Eden et Arthur arrêtent de t'embêter.

**C'est le seul traitement qui s'attaque durablement à la cause de ton allergie.**



Les traitements de désensibilisation se prennent sous forme de gouttes à mettre sous la langue, ou pour certains sous forme de comprimé.



**Si tu prends bien ton traitement** durant toute la période indiquée par ton médecin, **ton corps reconnaîtra alors l'allergène et s'y habituera.**

Cela devrait améliorer ton nez bouché et qui coule, diminuer tes éternuements, soulager tes yeux qui piquent et qui pleurent.

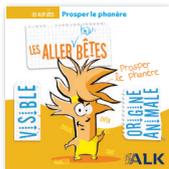
Cela pourrait même éviter que ton allergie s'aggrave et que ta rhinite allergique évolue en asthme allergique.



Ce traitement dure plusieurs années, il est nécessaire que tu sois bien informé et que tu n'oublies pas de le prendre quotidiennement.

ma vie **d'allergik**

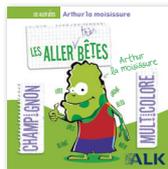
dans la même collection



Prosper  
le phanère



Adrien  
l'acarien



Arthur  
la moisissure



Eden  
le pollen



Chloé  
la graminée

Vous trouverez des informations plus détaillées  
dans nos fiches conseils chez votre médecin spécialiste  
ou sur les sites [alk.fr](http://alk.fr) et [maviedallergik.fr](http://maviedallergik.fr)

[www.alk.fr](http://www.alk.fr)

