

LES ALLER BÊTES

Adrien l'acarien

LES ALLER BÊTES

très

Adrien
l'acarien

0,30 MM

2 PATTES

3 PATTES

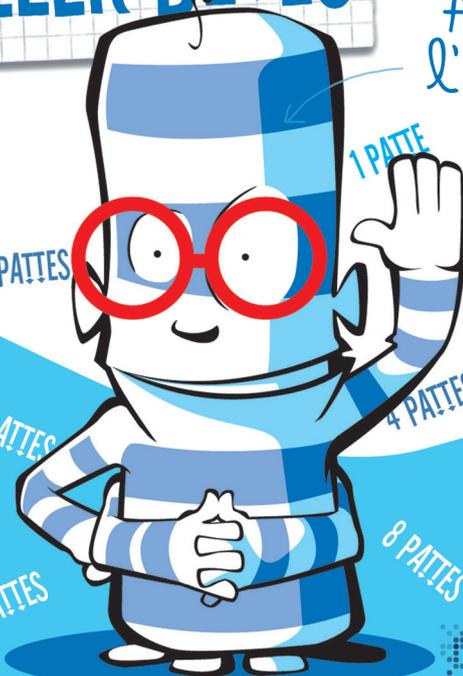
5 PATTES

1 PATTE

4 PATTES

8 PATTES

8 PATTES



ALK

QU'EST ADRIEN ? OÙ VIT-IL ?



Adrien l'acarien est une petite bête qu'on ne peut pas voir à l'œil nu. **Adrien l'acarien** mesure en moyenne 0,30 mm et a 8 pattes. Il est de la même famille que les araignées.

Adrien l'acarien vit dans les matelas, les peluches, les rideaux, les tapis, les moquettes et les **rembourrages** divers. On le trouve aussi dans la poussière de maison.

Adrien l'acarien a beaucoup de frères et sœurs mais ne vit pas très longtemps (environ 2 à 3 mois).

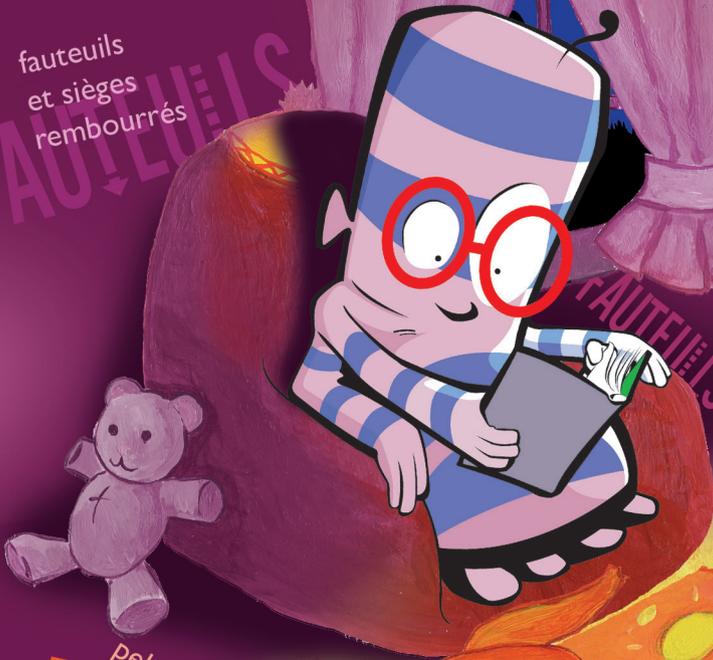
On peut retrouver jusqu'à 1 000 acariens comme **Adrien l'acarien** par gramme de poussière !

MAIS QUE MANGE-T-IL ?

PELUCHES

REDEAUX
rideaux et voilages

fauteuils
et sièges
rembourrés



TAPIS
↓ ↓ ↓

peluches
PELUCHES



TAPIS
tapis et moquettes

MAIS QUE MANGE ADRIEN ?



Adrien l'acarien fait partie de la plus grande famille d'acariens : les Dermatophagoïdes.

Ce mot vient du grec : dermato = la peau et phagoïdes = qui mange. Mais attention, **Adrien l'acarien** mange principalement les petits bouts de peau (les **squames**) et de cheveux que l'on perd chaque jour et chaque nuit dans son lit.

Pour varier son menu, **Adrien l'acarien** mange aussi des poils d'animaux et des moisissures. **Adrien l'acarien** et sa famille sont inoffensifs pour nous...

... SAUF SI ON EST ALLERGIQUE !

NOURRITURE
nourriture

DERMATO
la peau

PHAGOCYTES
qui mange



DERMATOPHAGOCYTES
dermatophagocytes

ÇA VEUT DIRE QUOI : "ÊTRE ALLERGIQUE" ?



Si tu as souvent le nez qui coule, les yeux qui piquent, du mal à respirer ou la peau qui gratte, tu es peut-être allergique.

Ton corps réagit alors trop fort à un élément étranger. On appelle ces éléments étrangers des **allergènes**.

Adrien l'acarien et sa famille contiennent des **allergènes** qui peuvent provoquer des allergies quand on les respire.

MAIS QUE FAIRE POUR ALLER MEUX ?

yeux qui piquent
ALLERGIQUE

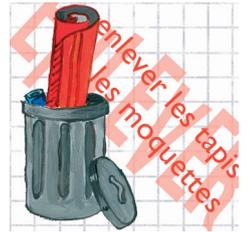


ALLERGÈNE

du mal
à respirer
nez qui
coule

GRATTE
peau
qui gratte

ÉVITER ADRIEN !



Pour agir contre ton allergie, tu dois éviter **Adrien l'acarien** et sa famille. Pour cela, il faut :

- aérer ta chambre et ton lit chaque jour ;
- passer régulièrement l'aspirateur et enlever la poussière avec un chiffon humide ;
- enlever les tapis, les moquettes, les poufs et les rideaux ;
- laver chaque mois coussins et peluches. La veille du lavage, place ta peluche au congélateur pour tuer les acariens ;
- baisser la température des radiateurs ;
- utiliser des housses anti-acariens spécialement adaptées pour toute la literie ;

ET LES MÉDICAMENTS ?

AÉRER

aérer
quotidiennement

ASPÉRER

aspérer
régulièrement

LIMITER

limiter le nombre
de peluches



RÉGULER

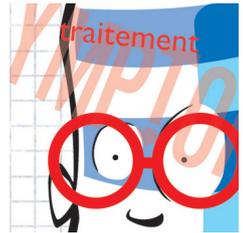
réguler la température
à 19° C maximum



HOUSSES

housses hermétiques
pour toute la literie

COMMENT SOIGNE-T-ON L'ALLERGIE ?



D'abord, il y a des médicaments qui soulagent le nez qui coule, les yeux qui piquent, la gêne respiratoire, la peau qui gratte etc. Mais cela n'est parfois pas suffisant !

Le traitement qui agit sur les symptômes et la cause de ton allergie, c'est la désensibilisation. Cela consiste à prendre régulièrement des **extraits** d'acariens pour réhabituer son corps.

Le médicament se prend sous forme de gouttes sous la langue.

Ce traitement dure plusieurs années ; il est nécessaire que tu sois bien informé pour rester motivé.

VOIE SUBLINGUALE

prise du médicament
par la bouche sous la langue



INFORMÉ

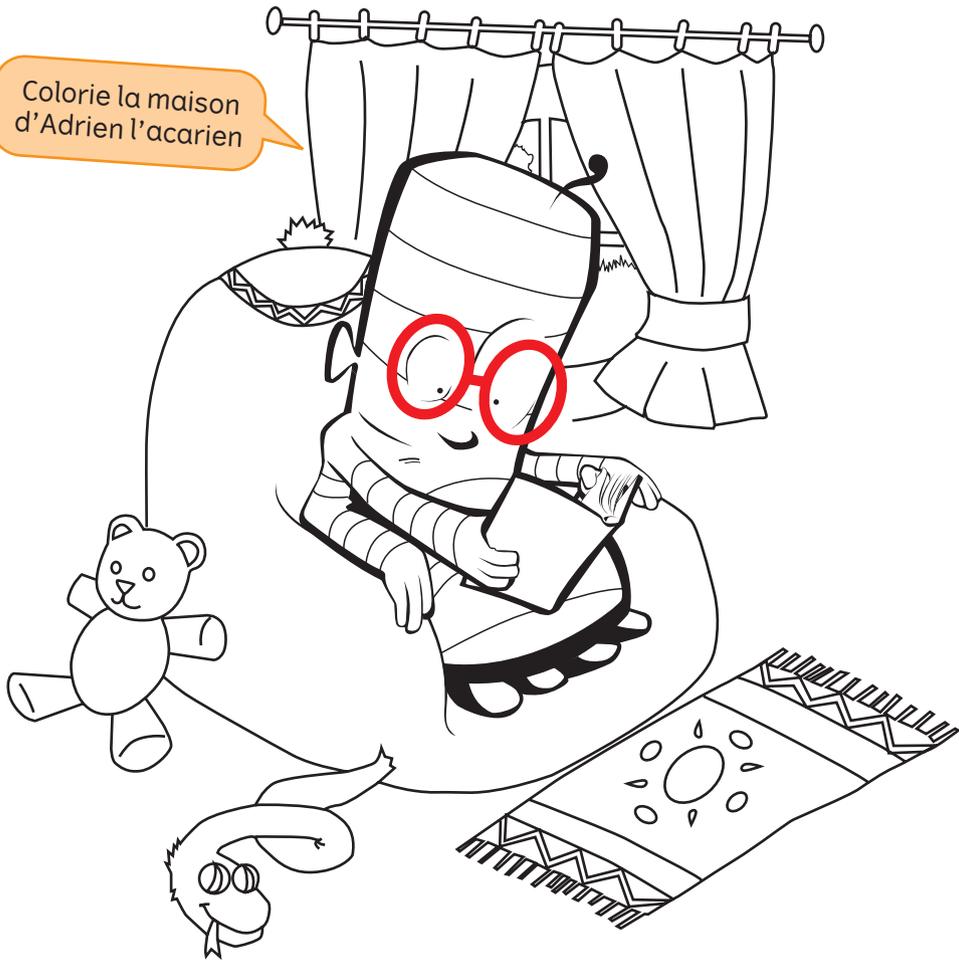
MOTIVÉ

À TES CRAYONS !

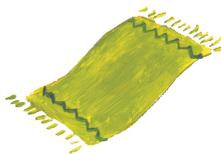


Relie les points dans l'ordre des chiffres et des lettres avec 2 crayons de couleur différentes.

Colorie la maison
d'Adrien l'acarien



À TES CRAYONS !



Entoure les objets
qui peuvent être envahis
par les acariens.



DÉFINITIONS...

Rembourrage : les oreillers, les peluches ou encore les fauteuils sont remplis d'une matière molle (des plumes par exemple) pour les rendre mous et doux.

Squames : les squames sont des petits bouts de peau morte que l'on perd tout le temps. Les pellicules dans les cheveux sont des squames.

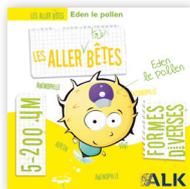
Allergène : c'est un élément étranger à ton corps, d'origine animale ou végétale, qui peut rendre malade certaines personnes.

Hermétique : un sac est hermétique quand il ne laisse passer ni l'air, ni l'eau. Un ballon gonflé est hermétique par exemple.

Désensibilisation : c'est le fait d'administrer de petites doses d'allergènes pour permettre à ton corps de les tolérer.

ma vie **d'allergik**

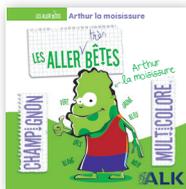
DANS LA MÊME COLLECTION



Edén
le pollen



Prosper
le phanère



Arthur
la moisissure



Chloé
la graminée

Vous trouverez des informations plus détaillées
dans nos fiches conseils chez votre médecin spécialiste
ou sur les sites alk.fr et maviedallergik.fr

www.alk.fr

