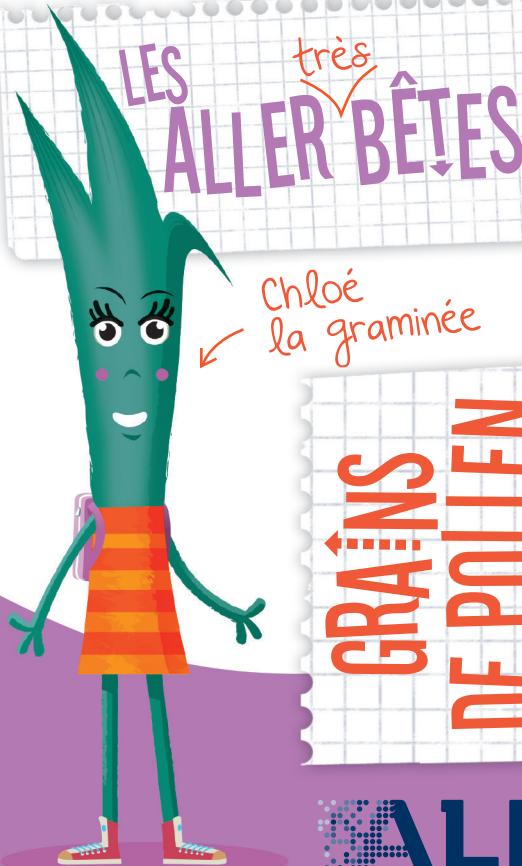


LES ALLER BÊTES

Chloé la graminée

10 000 ESPÈCES



QUI EST CHLOÉ ? OU VIT-ELLE ?



Chloé la graminée est une plante que tu peux retrouver un peu partout, dans les champs, les jardins, les pelouses, sur le bord de la route.

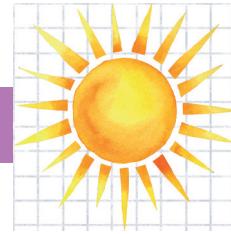
Chloé la graminée fait partie d'une grande famille qui compte près de 10000 espèces. Parmi les graminées, on distingue les graminées fourragères qui sont souvent mangées par les animaux et les graminées céréalières que tu peux retrouver dans tes repas comme par exemple au petit-déjeuner.

Chloé la graminée possède donc plus de mille visages, mais souvent il s'agit de longues tiges avec des fleurs disposées en épis.

MAIS QUAND PEUX-TU LA RENCONTRER ?



A QUELLE PÉRIODE DE L'ANNÉE PEUX-TU RENCONTRER CHLOÉ ?



Durant le printemps et/ou l'été, **Chloé la graminée** est présente d'avril à septembre selon l'endroit où tu vis.

Le pollen de **Chloé la graminée** est inoffensif...

... SAUF SI TU ES ALLERGIQUE

Indique à Chloé la graminée l'endroit où tu habites pour savoir quel risque tu as de la rencontrer



Carte issue du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) 2022
(site internet www.pollens.fr – consulté le 15 novembre 2022)

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**.

Chloé la graminée produit des grains de pollen qui sont transportés par le vent. Ils peuvent provoquer des allergies lorsqu'on les respire.

MAIS QUE FAIRE POUR ALLER MIEUX ?



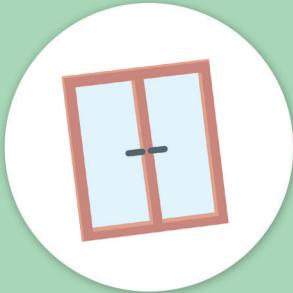
EVITER LES GRAMINÉES



Pour agir contre ton allergie, tu dois éviter **Chloé la graminée** et sa famille. Pour cela :

- Evite de te promener par temps sec, ensoleillé et venteux dans les zones où tu risques de rencontrer beaucoup de pollens (champs, forêt).
- Laisse les fenêtres de la maison fermées et évite de sortir en milieu de matinée et en fin d'après-midi car c'est à ce moment-là qu'il y a beaucoup de pollens dans l'air.
- Evite de sortir avec les cheveux mouillés car le pollen se fixe facilement sur ce qui est humide.
- Change de vêtement et prends une douche après être sorti afin d'éliminer les pollens qui se sont déposés sur toi.
- Laisse les fenêtres de la voiture fermées, et si le véhicule le permet, utilise l'air recyclé.

ET LES MÉDICAMENTS ?



COMMENT SOIGNE-T-ON L'ALLERGIE ?

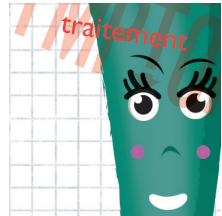
D'abord, il y a des médicaments qui soulagent le nez qui coule, les yeux qui piquent, la gêne respiratoire, la peau qui gratte etc. Mais cela n'est parfois pas suffisant !

Le traitement qui agit sur les symptômes et la cause de ton allergie, c'est la **désensibilisation**. Cela consiste à prendre régulièrement de petites quantités de pollen de graminées pour réhabituer son corps.

Les médicaments se prennent sous forme de gouttes ou de comprimés sous la langue.

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

ET MAINTENANT À TES CRAYONS !

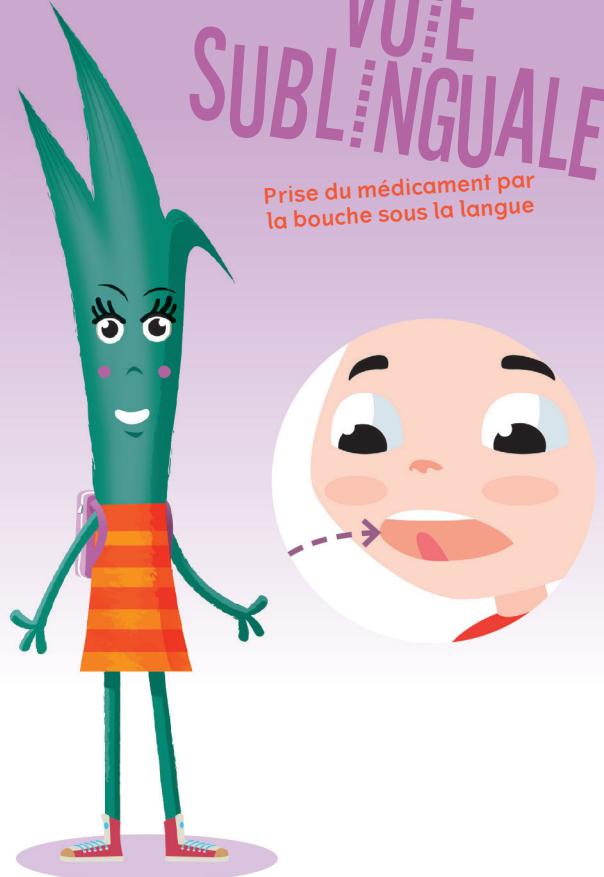


INFORMÉ

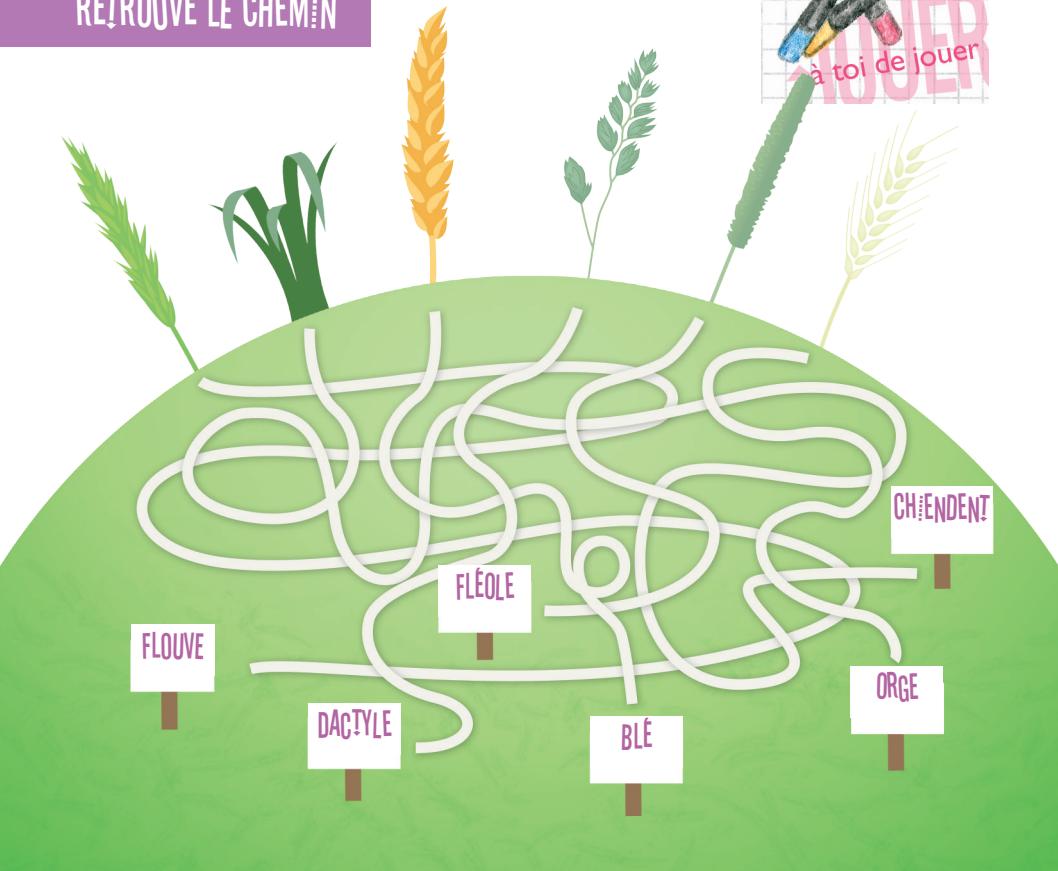
MOTIVÉ

VOIE
SUBLINGUALE

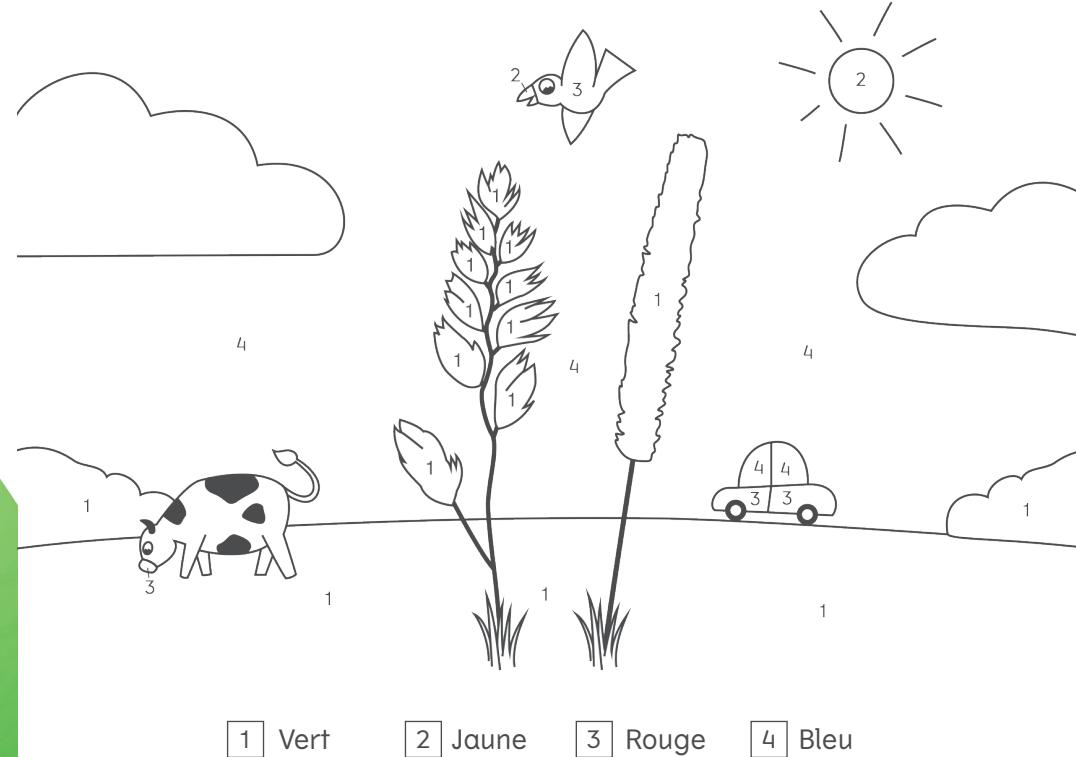
Prise du médicament par la bouche sous la langue



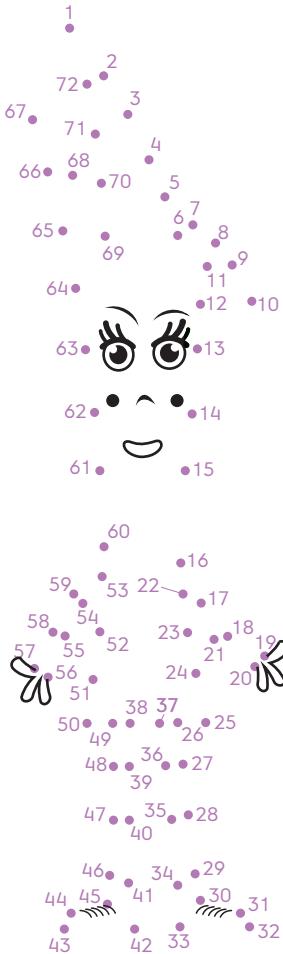
RETRouve LE CHEMIN



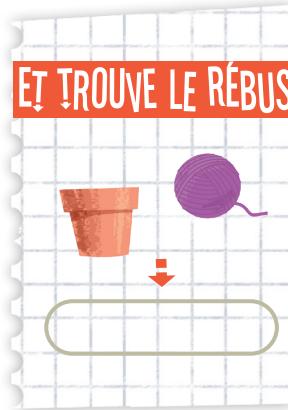
COLORIE LE DESSIN EN RESPECTANT LE CODE COULEUR



DESSINE CHLOÉ



LEXIQUE



Réponse rébus : pollen

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

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

ma vie d'allergik

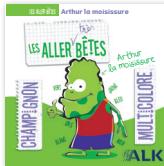
DANS LA MÊME COLLECTION



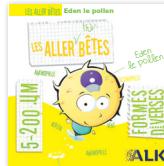
Prosper
le phanère



Adrien
l'acarien



Arthur
la moisissure



Eden
le pollen

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