

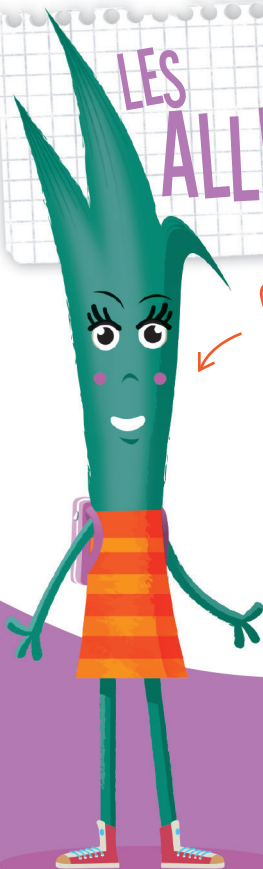
LES ALLER <sup>très</sup>BÊTES

Chloé la graminée

LES <sup>très</sup>ALLER BÊTES

Chloé  
la graminée

10 000 ESPÈCES



GRAINS  
DE POLLEN

ALK

## 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.

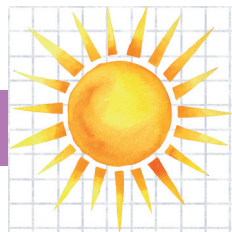
**Chloé la graminée** fait partie d'une grande famille qui compte près de 10 000 espèces. Parmi les graminées, on distingue les graminées fourragères qui sont souvent mangées par les animaux et les graminées céréalières que tu peux retrouver dans tes repas comme par exemple au petit-déjeuner.

**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 ?

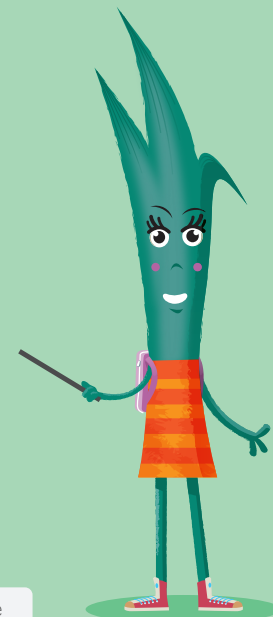


Durant le printemps et/ou l'été, **Chloé la graminée** est présente d'avril à septembre selon l'endroit où tu vis.

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



Risque allergique



Nul



Faible



Moyen



Élevé

Carte issue du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) 2022  
(site internet [www.pollens.fr](http://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 MEUX ?



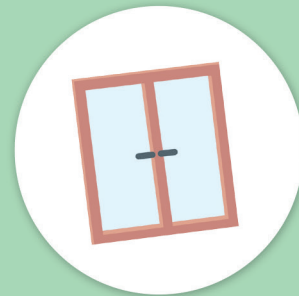
## ÉVITER LES GRAMINÉES



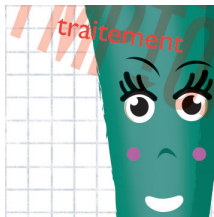
Pour agir contre ton allergie, tu dois éviter **Chloé la graminée** et sa famille. Pour cela :

- 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

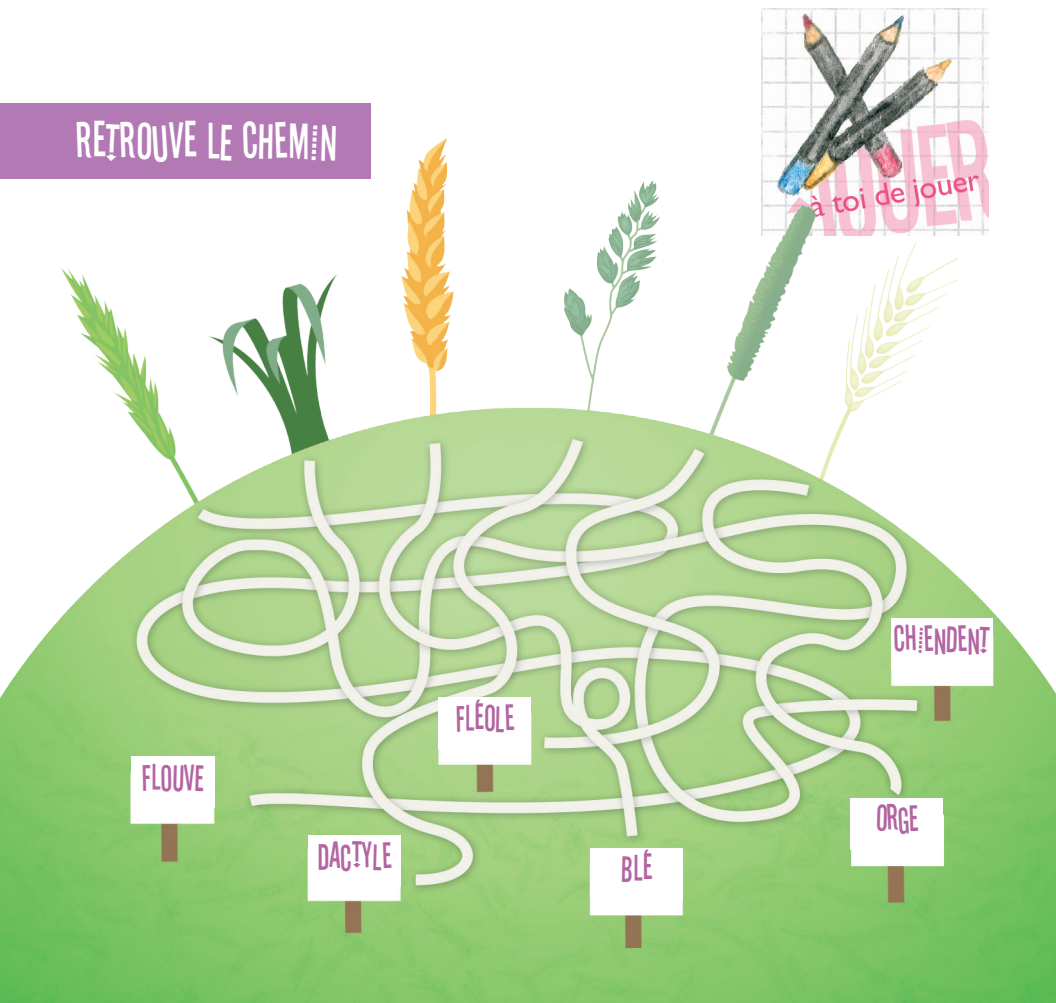
MOTIVÉ

## VOIE SUBLINGUALE

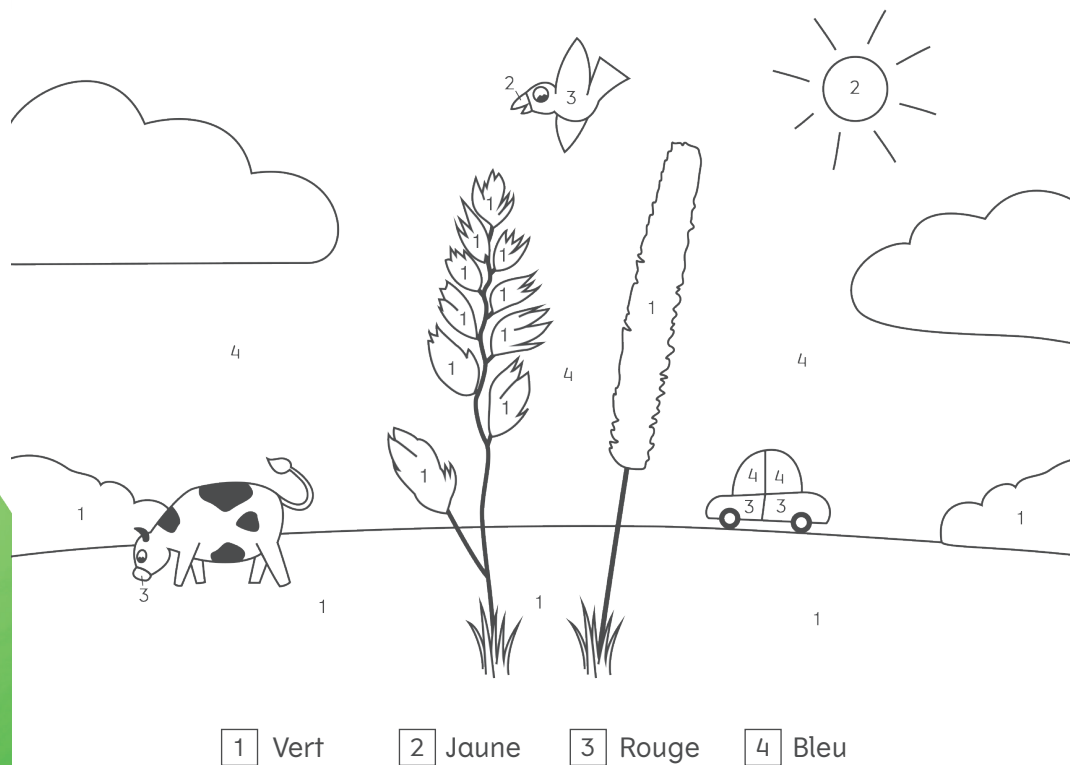
Prise du médicament par  
la bouche sous la langue



RETROUVE LE CHEMIN

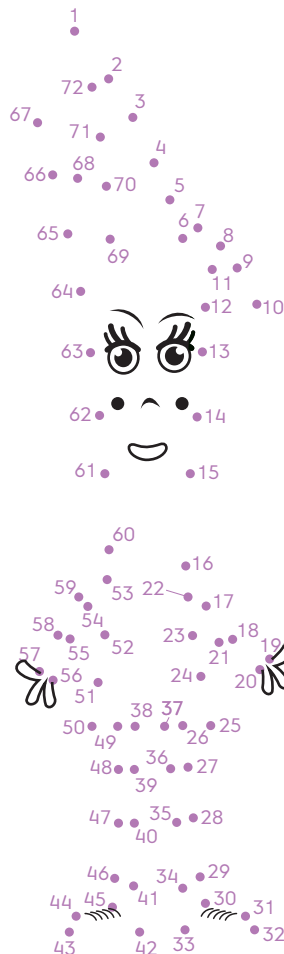


COLORIE LE DESSIN EN RESPECTANT LE CODE COULEUR





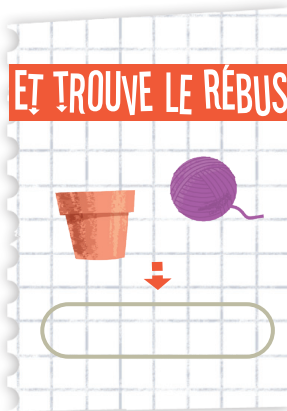
## DESSINE CHLOÉ



## LEXIQUE

**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.

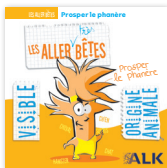


Réponse rébus : pollen



ma vie **d'allergik**

## DANS LA MÊME COLLECTI:ON



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](http://alk.fr) et [maviedallergik.fr](http://maviedallergik.fr)**