

ADOS ET JEUNES ADULTES

LES BONS RÉFLEXES FACE AUX ALLERGIES



Sous le parrainage de :



La 7^e Journée Française de l'Allergie est organisée par :



Avec le soutien de :



En partenariat avec :



www.filsantejeunes.com

3224

Anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à minuit
Tous Prix réservés aux adhérents

J'identifie mes symptômes

L'allergie est une réaction de défense du corps humain qui se manifeste à l'occasion d'un contact avec un allergène : acariens, pollens, animaux, moisissures, plantes, latex, piqûres de guêpes ou d'abeilles, certains aliments et parfois même certains médicaments.

De la rhinite à l'asthme allergique en passant par la conjonctivite, l'urticaire, l'eczéma ou l'oedème, l'allergie a différents visages.

Soyez attentif aux premiers symptômes, même s'ils semblent peu graves, pour éviter que votre allergie ne s'aggrave.

Les symptômes de l'allergie peuvent apparaître à tout âge, plus ou moins brutalement, au printemps ou toute l'année.

>> Dès les premières réactions, consultez votre médecin.

Les symptômes les plus courants



**ALLERGIE,
J'AGIS!**

Je soigne mon allergie

Des solutions existent pour diminuer vos symptômes et éviter les complications : prendre votre traitement et adopter certains réflexes au quotidien. Penser à tout ça chaque jour peut être pénible, mais ça vaut le coup. N'hésitez pas à parler de vos difficultés à vos proches, votre médecin ou votre allergologue. Ils pourront vous accompagner.

L'allergologue identifie les causes de votre allergie et définit une prise en charge adaptée.

Les traitements :

→ Les traitements qui agissent sur les symptômes :

Ils sont utilisés pour atténuer ou soulager les symptômes sans pour autant «guérir» la maladie.

→ La désensibilisation qui s'attaque à la cause de l'allergie :

Elle diminue les symptômes, le risque de souffrir de nouvelles sensibilisations et d'asthme. Elle dure au moins 3 ans.

>> Réduisez le plus possible les contacts avec le(s) allergène(s) responsable(s) de vos réactions allergiques.



« J'avais souvent le nez bouché et j'éternuais, surtout au printemps. J'étais fatigué, j'avais des difficultés à me concentrer. En période d'exams, j'étais encore plus stressé. J'ai vu un allergologue qui m'a donné un traitement. Il faut y penser, c'est parfois pénible. Mais maintenant au printemps, je suis plus tranquille. »

« Pendant 2 ans, je toussais et j'avais le nez qui coulait tout le temps au travail. Parfois, mes mains me grattaient. J'ai fini par aller chez un allergologue. J'ai compris pourquoi j'étais mal : allergie à la farine. Donc aujourd'hui c'est masque et gants au travail. Pas terrible niveau style mais je peux continuer à faire ce que j'aime. »



« Il y a 6 mois j'ai fait une crise à la cantine. Ma bouche s'est mise à gonfler, et je ne pouvais plus respirer. J'ai cru que j'allais mourir. J'ai été transférée à l'hôpital. Et j'ai su que j'étais allergique aux fruits de mer. Je ne peux plus en manger. C'est galère, j'adorais ça. Mais je n'ai plus vraiment le choix. »

J'adopte les bons réflexes

Traitements

Bons réflexes

Pour toutes les allergies



- ✓ Je prends régulièrement et correctement mon **traitement de fond** pour éviter les crises.
- ✓ J'ai en permanence mon **traitement sur moi**, avec mon ordonnance.
- ✓ Je m'assure d'avoir toujours assez de **traitement en stock** afin d'éviter les interruptions de traitement.
- ✓ Je demande à mon médecin un **plan d'action personnalisé** (pour pouvoir réagir en cas de crise).

- ✓ **Je parle** de mon allergie avec mes amis, ma famille, mes profs, le personnel de restauration...
- ✓ **Je ne fume pas***.
- ✓ Je fais du **sport** en adaptant ma pratique à mon allergie.
- ✓ **Je m'informe sur les métiers à fort potentiel allergique** (coiffure, alimentation, bâtiment, santé...).

Pour les allergies respiratoires



- ✓ Je prends **régulièrement et correctement** mon traitement de fond pour permettre la réussite de mon traitement.
- ✓ Si j'ai de l'**asthme**, j'ai mon traitement de crise en **inhalateur** sur moi en permanence.

- ✓ **Je ne fume pas***.
- ✓ J'identifie les **lieux** et les **périodes** de l'année sensibles.
- ✓ **J'aère** régulièrement les pièces dans lesquelles je me trouve.
- ✓ Je n'utilise pas de **parfums d'intérieur** ou de **bougies, ni d'aérosols**.

Pour les allergies alimentaires



- ✓ **Je ne mange pas les aliments** auxquels je suis allergique (éviton).
- ✓ J'ai mon **adrénaline** sur moi en permanence.

- ✓ **Je lis les étiquettes des produits** avant de les consommer.
- ✓ Je ne partage pas ou **n'échange pas de nourriture**.

Pour les allergies de contact



- ✓ Pour l'eczéma de contact, **j'évite la substance** qui me fait réagir.
- ✓ Pour l'eczéma atopique, **j'hydrate ma peau** régulièrement.

- ✓ J'utilise des **gels douches adaptés**.

Allergie, j'agis!

Traiter et prendre en main votre allergie, c'est important ! Mal diagnostiquée ou non traitée, votre allergie peut s'aggraver. L'allergie peut aussi être un frein dans vos loisirs ou vos projets.

Fermer les yeux sur vos symptômes, même si ces derniers paraissent banals, n'y changera rien.

Des traitements efficaces existent. Bien soigné, vous pourrez faire des projets sans vous rajouter de stress.

Dès l'identification des 1^{ers} signes de l'allergie, **consultez votre médecin traitant**. Il pourra décider de vous orienter vers un allergologue qui vous prescrira un traitement adapté et vous aidera à agir en adoptant de bons réflexes.



1

Français sur 3
né après 1980
est allergique.

+ DE **2**
MILLIONS

de Français sont allergiques alimentaires.



4 MILLIONS

de Français sont asthmatiques.



4 X PLUS

de chocs anaphylactiques chez l'adolescent que chez l'enfant
(réaction de la peau, malaise respiratoire ou cardio-vasculaire,
baisse brutale de la tension artérielle).

QUIZ Suis-je allergique ?

Avez-vous souvent ?

- Des éternuements
- Le nez bouché, qui coule ou qui pique
- Des quintes de toux
- Des difficultés à respirer, une respiration parfois sifflante ou une sensation d'étouffement
- Des rhino-pharyngites, des bronchites ou des otites à répétition
- Les yeux qui démangent voire des conjonctivites
- Des démangeaisons du nez, du palais, de la gorge ou des oreilles
- Des rougeurs, de l'eczéma
- Des gonflements des lèvres, du visage ou des membres

Quel impact sur votre vie quotidienne ?

- Je dors mal
- J'ai du mal à me concentrer
- Je rate fréquemment les cours
- Je me sens mal dans ma peau
- J'évite le sport et les activités physiques
- Les week-end ou séjours chez certains proches sont pénibles pour moi

À quelle période ?

- À chaque printemps Au milieu de l'hiver
- À l'automne Toute l'année

Dans quelles situations ?

- En présence de poussière, dans mon lit au réveil, à l'intérieur...
- Dans certaines maisons
- En extérieur, en présence d'animaux
- Après avoir mangé certains aliments (lesquels?)
- Après avoir utilisé un préservatif
- En présence de fumée de cigarette
- Dans des lieux humides (salle de bain...)
- Lors d'un effort physique

Depuis combien de temps ?

- 1 an 3 ou 4 ans
- 2 ans 5 ans ou plus

Des membres de votre famille sont-ils allergiques ou asthmatiques ?

- Oui Non

Alors... j'agis ?

Si vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs de ces situations, vous êtes peut-être allergique.

Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un allergologue.

Pour plus de conseils pratiques et de réponses à vos questions sur les allergies, rendez-vous sur : WWW.ALLERGIEJAGIS.ORG