

# AGIR POUR LA SANTÉ

## SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous êtes allergique, vous pouvez être pris en charge dans le cadre d'un PAI (projet d'accueil individualisé) : menus adaptés à la cantine, trousse de médicaments...

### TOUS ALLERGIQUES !

Aujourd'hui, en France, une personne sur quatre est allergique. Les allergies sont souvent liées aux facteurs environnementaux (pollution, environnement intérieur pollué par le tabac ou les produits chimiques etc.). On estime que, dans vingt ans, en raison de ces facteurs, un Français sur deux sera touché. La composante héréditaire de l'allergie explique aussi en partie l'augmentation du nombre de personnes concernées.

# QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ?

L'allergie est une réaction excessive de l'organisme au contact de substances étrangères, les allergènes : les pollens, les acariens, les substances animales, les moisissures ou certains aliments. Ces substances peuvent déclencher des réactions allergiques : rhinite, eczéma, asthme, démangeaisons... qui rendent la vie difficile.



## COMPRENDRE L'ALLERGIE

### Premier contact avec l'allergène

Lors d'un premier contact avec le poil de chat, par exemple, il ne se passe rien... en apparence. Mais l'organisme se souvient de ce contact avec l'allergène.



### Nouveau contact

Lors d'un nouveau contact, l'organisme réagit plus fortement et déclenche la réaction allergique.

## LES CINQ CATÉGORIES D'ALLERGIES



### 1. L'allergie alimentaire

Allergènes : lait, poisson, œufs, arachide, pomme...  
Symptômes : urticaire, maux de ventre, gonflement, malaise grave.



### 4. L'allergie médicamenteuse

Allergènes : les molécules de certains médicaments.  
Symptômes : urticaire et œdème.



### 2. L'allergie cutanée

Allergènes : contact avec le latex, produits chimiques...  
Symptômes : rougeur de la peau, eczéma, démangeaisons.



### 5. L'allergie respiratoire

Allergènes : pollen de plantes, acariens, substances animales, moisissures.  
Symptômes : nez bouché, éternuements, irritation des yeux... c'est la rhinite allergique. Toux, difficulté à respirer... c'est l'asthme allergique.



### 3. L'allergie à certains venins

Allergènes : abeilles, guêpes, frelons, méduses...  
Symptômes : gonflement, difficulté à respirer, malaise grave.

## COMBATTRE L'ALLERGIE

### Éviter les allergènes

**Acariens** : aérer les lits, laver draps et peluches à 60 degrés, éviter la moquette.  
**Pollens** : consulter un calendrier pollinique, connaître les plantes allergisantes, fermer les fenêtres, se laver les cheveux après la promenade.  
**Animaux** : leur interdire la chambre.  
**Moisissures** : aérer, nettoyer.  
**Aliments** : lire attentivement la composition des aliments sur les étiquettes.



### L'allergologue

C'est le médecin spécialiste des allergies. Il cherche l'allergène responsable et, après son diagnostic, donne des conseils d'éviction et propose des traitements. Certains sont destinés à soulager les symptômes. La désensibilisation peut permettre de faire disparaître les symptômes plus durablement.