

D'ALLERGIK

L'ACTU ALLERGIES

Rentrée scolaire :
comment demander un Projet
d'Accueil Individualisé ?

TESTEZ-VOUS !

Évaluez votre observance

PAROLE DE SPÉCIALISTE

AVEC AURORE LAMOUREUX, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE

Comment rester motivé pendant
une *désensibilisation*





Ma Vie d'Allergik, n°2

Ce magazine vous est proposé par ALK, laboratoire pharmaceutique spécialisé en allergologie. Pour en savoir plus, visitez le site du laboratoire : www.alk.fr

ÉDITO

Bienvenue dans le deuxième numéro de votre magazine « **Ma Vie d'Allergik** », nouveau service proposé par le **laboratoire ALK**, destiné à vous aider à mieux vivre avec votre allergie.

Impliqué depuis plus de 90 ans dans le diagnostic et le traitement de la rhinoconjonctivite et de l'asthme allergiques, nous souhaitons mettre à votre disposition des outils d'information pour accompagner votre prise en charge.

L'allergie se développe à une vitesse impressionnante : saviez-vous qu'en 30 ans, le nombre de personnes souffrant d'allergies respiratoires avait triplé ?

Face à ce constat, nous avons voulu aborder dans ce numéro un sujet essentiel pour les personnes souffrant d'allergie : l'observance thérapeutique des traitements de désensibilisation. Vous trouverez dans les pages qui suivent un test pour évaluer votre observance et des conseils pour l'améliorer. L'objectif est de rester motivé tout au long de votre désensibilisation : pour que votre traitement soit pleinement efficace, il faut continuer à le prendre... même quand les symptômes ont diminué !

Au sommaire également de ce numéro, un article dédié au Projet d'Accueil Individualisé pour que votre enfant allergique soit correctement pris en charge dans le milieu scolaire. En espérant que cette initiative réponde à vos attentes, nous vous souhaitons une bonne lecture.

Le comité de rédaction "Ma Vie d'Allergik"

SOMMAIRE.....



CONNAISSEZ-VOUS LES ACARIENS ? 3

Zoom sur les acariens



L'ACTU ALLERGIES 4-5

Comment demander un Projet d'Accueil Individualisé pour votre enfant allergique ?



PAROLE DE SPÉCIALISTE 6-7

Comment rester motivé pendant une désensibilisation ?



TESTEZ-VOUS 8

Évaluez votre observance thérapeutique



POUR EN SAVOIR PLUS 8



NewS

Le cri d'alarme des allergologues



Les chiffres de l'allergie donnent le vertige. Savez-vous :

- Qu'en 30 ans, le nombre de personnes souffrant d'allergies respiratoires a triplé ?
- Qu'une personne sur cinq touchée par une allergie respiratoire souffre d'une forme sévère ?
- Que les allergies respiratoires sont la 1^{ère} cause de perte de productivité dans le monde ?

Face à cet alarmant constat, les sociétés savantes et les associations de patients allergiques ont édité, au mois d'avril avec le soutien institutionnel d'ALK, un livre blanc sur les allergies respiratoires. L'objectif : 10 propositions clés pour susciter une prise de conscience globale de la part des pouvoirs publics, des professionnels de santé et du grand public.

« 2017-2020. Pour un plan d'action Allergies respiratoires sévères ».

Disponible sur le site de l'Association Asthme & Allergies.

<http://asthme-allergies.org/actions/plan-daction-allergies-respiratoires-severes/>

Connaissez-vous **LES ACARIENS** ?

Contrairement aux idées reçues, les acariens que l'on trouve dans la poussière de maison ne sont pas des insectes : ils appartiennent à la classe des arachnides, comme les scorpions et les araignées, ce qui explique qu'ils ont 4 paires de pattes et qu'ils n'ont ni aile, ni antenne. Ils sont microscopiques, et mesurent entre 0,1 à 0,5 mm. Ils ne piquent pas et ne transmettent pas de maladies, en revanche ils sont responsables d'asthme et de rhinite allergiques. Le corps de l'acarien et ses matières fécales sont allergisants ; que l'acarien soit mort ou vivant.

Savez-vous que, durant son existence, un acarien produit 200 fois le poids de son corps en matières allergisantes ? ^(1,2)

Voici sur ces images *Dermatophagoïdes pteronyssinus* et *Dermatophagoïdes farinae*, deux types d'acariens domestiques parmi les plus répandus. Ils vivent dans les matelas, les oreillers, les tapis... et se nourrissent de débris organiques : les débris de nos peaux mortes ! Nous perdons en moyenne 1,5 g de peau morte par jour, ce qui permet de nourrir plusieurs milliers d'acariens pendant 1 à 4 mois ! ^(1,2)

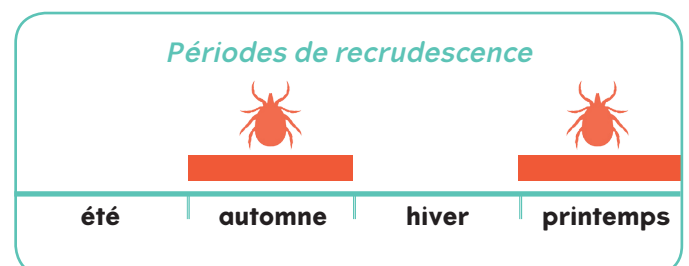


D. pteronyssinus



D. farinae

Les acariens se reproduisent à une vitesse impressionnante : pendant sa durée de vie de 3 mois, un acarien peut engendrer 165 descendants. Un lit double peut ainsi renfermer jusqu'à 2 millions d'acariens ! ⁽¹⁾ On observe deux périodes de recrudescence des acariens liées aux pics de reproduction : le **printemps** et l'**automne**. ⁽²⁾



1. Centre hospitalier universitaire vaudois. Service d'immunologie et d'allergie. Feuille d'information destinée à patient : « Allergie aux acariens de la poussière ».

2. Laboratoire ALK. Brochure « Les acariens de la maison », disponible sur www.alk.fr



L'ACTU ALLERGIES

COMMENT DEMANDER

un Projet d'Accueil Individualisé pour votre enfant allergique ?

Les Projets d'Accueil Individualisés (PAI) ont pour but de faciliter l'accueil des enfants suivis en milieu scolaire pour une maladie de longue durée, dont bien sûr l'allergie. Faciliter l'accueil, c'est tout mettre en œuvre pour éviter l'exclusion et l'isolement des enfants et des adolescents : les PAI doivent permettre aux élèves allergiques de suivre leur scolarité et d'assurer leur sécurité, tout en bénéficiant de leur traitement et de leur régime alimentaire. ⁽³⁾

Qui demande le PAI ?

Ce sont les parents qui demandent l'établissement d'un PAI.

Comment la demande se fait ?

Contactez le médecin qui prend en charge l'allergie de votre enfant : il pourra préparer les documents nécessaires à la rédaction du PAI (prescription médicale, protocole d'intervention).

Prenez contact avec la direction de l'établissement scolaire qui accueille votre enfant. C'est le directeur de l'établissement scolaire qui mettra au point le PAI à partir des besoins de l'enfant et en concertation avec le médecin scolaire.

Où trouver des modèles de PAI ?

Des exemples de Projets d'Accueil Individualisé, à remplir par les parents, sont disponibles sur internet, par exemple le site de l'Association Française pour la Prévention des Allergies <https://allergies.afpral.fr/allergie/reglementation/pai> (un compte est nécessaire pour avoir accès aux documents) ou sur le site du service public : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21392>



Comment est établi le PAI ?

Le PAI est établi lors d'une réunion de signature du PAI qui peut réunir les parents, l'enfant, la direction de l'établissement, le médecin ou l'infirmière scolaire, le responsable du service de restauration scolaire, le médecin qui suit l'enfant...

Que comprend le PAI ?

Le PAI peut préciser, par exemple :

- le **régime alimentaire** de votre enfant, avec les aliments à éviter,
- les **matériaux** dont la manipulation est à éviter lors des activités d'arts plastiques (pâte à modeler, pâte à sel...),
- les **dispenses de certaines activités** incompatibles avec la santé de votre enfant,
- le **protocole de soins d'urgence**, à renseigner par le médecin qui suit l'enfant, avec la composition de la trousse d'urgence déposée à l'école par les parents, la conduite à tenir par les personnels pour chaque situation (en cas d'urticaire, de crise d'asthme, de malaise...),
- les **personnes à prévenir** en cas de problème (parents, médecin traitant, allergologue, rappel des numéros d'urgence...).

Secret médical et PAI

Vous êtes en droit d'exiger le secret médical concernant votre enfant, et ne communiquer au directeur d'établissement que les éléments administratifs. Les éléments liés à la santé de votre enfant et mentionnant le diagnostic de sa maladie peuvent être envoyés sous pli au médecin scolaire. Sachez que les personnels des écoles ou de la cantine sont également astreints au secret professionnel et ne transmettent entre eux que les informations nécessaires à la prise en charge de votre enfant.

3. Pouessel G *et al.* Conditions d'établissement du projet d'accueil individualisé pour l'enfant allergique : position des groupes de travail « anaphylaxie », « allergie alimentaire » et « insectes piqueurs » sous l'égide de la Société française d'allergologie. Revue française d'allergologie, 2016 ; 56 : 434-40.

5 conseils pour bien établir un PAI en cas d'allergie



1

Quelques mois avant la rentrée, apprenez à votre enfant à bien gérer lui-même son risque allergique et rappelez-lui les contraintes de son régime.

2

Un peu avant les vacances scolaires d'été, en mai au plus tard, préparez la rentrée en prenant contact avec le directeur d'école, le médecin scolaire, et en vous renseignant auprès des services municipaux (restauration scolaire, garderie, centre de loisirs...)

3

Pendant les vacances d'été, prenez rendez-vous avec l'allergologue pour faire le bilan de l'état de santé de votre enfant et de ses besoins spécifiques.

4

La veille de la rentrée, rencontrez le maître ou la maîtresse (en collège, le CPE) et le personnel de la cantine pour leur rappeler les besoins spécifiques de votre enfant, répondre aux questions et leur remettre éventuellement les effets spécifiques de l'enfant prévus dans le PAI (trousse de soin, gâteaux, pâte à modeler appropriée...)

5

Pendant l'année : évitez de demander des dispenses d'activité, essayez plutôt de demander des aménagements qui permettront à votre enfant de participer quand même et de ne pas se sentir isolé.

Une trousse d'urgence pratique pour l'école



La marque allergN propose une trousse d'urgence en petit format, très pratique pour l'école. Elle est dotée d'une carte nominative visible de l'extérieur, d'un espace intérieur pour placer l'ordonnance ou le PAI et elle

permet également de ranger les médicaments et le matériel d'urgence (comme, par exemple, un stylo auto-injecteur d'adrénaline).

Plus d'informations sur <http://boutique.docteurallergn.com/categorie-produit/trousses-antidote/>

Comment utiliser les stylos injecteurs d'adrénaline ?

Face à un choc anaphylactique, l'adrénaline est le traitement de référence. C'est pourquoi, en fonction du risque évalué par le médecin, l'adrénaline, sous forme d'un stylo auto-injecteur, peut être présente dans la trousse d'urgence du patient allergique.

Il est essentiel de se former pour utiliser correctement cet outil qui peut sauver la vie d'un enfant allergique.

Si le choc survient à l'école, la personne qui devra faire l'injection pourra être un professeur, un membre du personnel de la cantine... il est donc important de les sensibiliser et de les rassurer quant à l'utilisation de l'adrénaline.

L'association Française pour la Prévention des Allergies propose justement des vidéos de formation qui sont très utiles dans ce contexte.

Plus d'informations sur <https://allergies.afpral.fr/vivre-avec/les-auto-injecteurs-d-adrénaline/188-apprendre-a-utiliser-les-auto-injecteurs-en-vidéos>



PAROLE DE SPÉCIALISTE

Aurore Lamouroux, docteur en psychologie, psychologue sociale de la santé, responsable et intervenante dans des programmes d'éducation thérapeutique (Ecole de l'Asthme - Association Asthme & Allergies) nous explique comment rester motivé lors d'un traitement qui dure plusieurs années.

Quels sont les différents types de traitement de l'allergie ?

AL : La prise en charge de l'allergie fait appel à deux grands types de traitements. **D'un côté il y a les traitements symptomatiques**, qui soulagent sur le moment mais qui devront être pris à chaque fois que vous êtes gêné par votre allergie, tout au long de votre vie, **de l'autre il y a la désensibilisation**, un traitement qui est long - 3 à 5 ans en général - mais qui cible la cause même de l'allergie. **La désensibilisation a pour objectif de modifier le cours naturel de la maladie, c'est-à-dire d'agir sur la cause de l'allergie, et d'améliorer les symptômes.** Si le traitement agit et qu'il est bien suivi, une personne désensibilisée pourra ne plus être gênée par l'allergie. Pour atteindre cet objectif, il faut en avoir envie, en avoir mesuré les avantages (ne plus être gêné par l'allergie) et les inconvénients (prendre le traitement tous les jours), mais aussi avoir suffisamment confiance en soi et se sentir capable de suivre le traitement pendant plusieurs années. Car même si les symptômes diminuent, il faut continuer à prendre le traitement tous les jours pour qu'il soit efficace sur le long terme.

Pourquoi est-ce important de bien suivre la prescription du médecin, en particulier lorsqu'on suit une désensibilisation ?

AL : Bien suivre la prescription du médecin, c'est d'abord bien la comprendre. Ce n'est pas toujours

évident de se rappeler comment prendre correctement son traitement, car il y a souvent beaucoup d'informations délivrées au cours de la consultation.

Pour une désensibilisation par voie sublinguale, je conseille aux patients de **voir avec leur médecin les modalités de prise de traitement.** Voici quelques questions à lui poser, par exemple :

- *A quelle heure dois-je prendre mon traitement ?*
- *Dois-je être à jeun ?*
- *Combien de temps garder le traitement sous la langue ?*
- *Combien de temps après avoir pris mon traitement puis-je manger ou boire ?*
- *Que faire si j'oublie de prendre mon traitement ?*

Ensuite, pour bien suivre son traitement de désensibilisation, il faut être dans de bonnes conditions. C'est-à-dire qu'il faut une certaine stabilité : on sait que des événements de vie comme un déménagement, un divorce ou une dépression peuvent modifier l'observance thérapeutique. Il faut être également convaincu que la désensibilisation est un traitement qui marche : le jugement de l'entourage, les avis que l'on trouve sur internet, les influences culturelles ou religieuses peuvent avoir un impact négatif sur la perception que l'on a du traitement et donc favoriser le manque d'observance.

Désensibilisation : pourquoi faut-il prendre son traitement tous les jours ?

La désensibilisation consiste à administrer de façon régulière une petite dose de l'allergène afin d'induire un état de tolérance vis-à-vis de celui-ci. En d'autres termes, le corps « apprend », grâce à la désensibilisation, à s'habituer à l'allergène, à ne plus le considérer comme une menace. Cependant, pour viser la guérison, il est important de continuer à prendre son traitement pendant toute la durée prescrite par le médecin, c'est-à-dire d'être « observant » : c'est ce qui permettra à la désensibilisation d'être efficace sur le long terme.

Comment rester motivé pendant une **DÉSENSIBILISATION ?**

Et l'enjeu derrière l'observance thérapeutique, c'est-à-dire le fait de suivre la prescription du médecin, c'est bien sûr l'efficacité. Un traitement qui n'est pas pris correctement risque d'être moins efficace. Actuellement, on estime que plus de 80% des patients atteints d'une maladie chronique ne suivent pas suffisamment les prescriptions médicales pour en obtenir tous les bénéfices...⁽⁴⁾

Avec le temps, la motivation à prendre un traitement quotidien peut diminuer : comment en parler avec son médecin ?

AL : Si des questions se posent avant ou au cours de la sensibilisation, il ne faut pas hésiter à en parler avec le médecin. Il arrive à tout le monde d'oublier de prendre son traitement ou de manquer des prises, les raisons peuvent être nombreuses. Dans tous les cas, il faut avant tout se déculpabiliser : **c'est normal d'oublier de prendre son traitement, cela peut arriver à tout le monde d'avoir, à un moment donné, moins de motivation.** Il faut oser en parler avec son médecin, qui n'est pas là pour juger, mais pour vous aider à trouver des solutions. **Prendre son traitement tous les jours, c'est construire une habitude, une routine :** à chacun de trouver sa propre routine, avec l'aide de son médecin. Il existe aussi, par exemple, des applications à installer sur le téléphone qui permettent d'émettre des rappels à l'heure à laquelle vous devez prendre votre traitement.

Comment instaurer un bon dialogue avec son allergologue ?

AL : Créer un bon dialogue avec son médecin est

essentiel. Il est là pour vous accompagner tout au long du traitement et pour répondre à vos questions, c'est très important de se sentir à l'aise avec lui, d'être en confiance. Pour bien préparer sa consultation, je conseille de réfléchir quelques jours avant à une liste de questions à poser au médecin, comme par exemple :

- *Je me sens moins motivé(e) à prendre mon traitement tous les jours, comment me remotiver ?*
- *Quand j'oublie de prendre mon traitement le matin, je peux le prendre l'après-midi ?*
- *Existe-t-il des astuces pour m'aider à ne pas oublier de prendre mon traitement tous les jours ?*

Bien souvent on arrive devant lui avec beaucoup de questions en tête et au fil de la consultation, on les oublie ou on ne prend pas le temps de les poser. Il peut être intéressant également d'avoir un carnet de suivi où l'on note les questions au moment où on se les pose.



Désensibilisation : quelques astuces pour ne pas oublier de prendre son traitement



Dans le réfrigérateur, pour les traitements devant être conservés au frais, placer les à côté des ingrédients du petit-déjeuner.



Configurer son téléphone pour recevoir un rappel au moment où on doit prendre son traitement.



Télécharger gratuitement l'application « ALK Allergik » qui vous permet d'enregistrer sur votre smartphone vos rappels de prise de traitement. Cette application vous propose également de l'information sur les allergies croisées et sur le risque allergique en fonction de votre région et de la saison.

TESTEZ-VOUS ! Évaluez votre observance

Pour savoir si vous respectez bien le traitement prescrit par votre médecin, répondez à ce petit questionnaire...⁽⁵⁾

- Ce matin avez-vous oublié de prendre votre traitement ?
- Depuis la dernière consultation, avez-vous été en panne de médicament ?
- Vous est-il arrivé de prendre votre traitement avec retard par rapport à l'heure habituelle ?
- Vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement parce que, certains jours, votre mémoire vous fait défaut ?
- Vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement parce que, certains jours, vous avez l'impression que votre traitement vous fait plus de mal que de bien ?
- Pensez-vous que vous avez trop de médicaments à prendre ?

☐ Oui ☐ Non

☐ Oui ☐ Non

☐ Oui ☐ Non

☐ Oui ☐ Non

☐ Oui ☐ Non

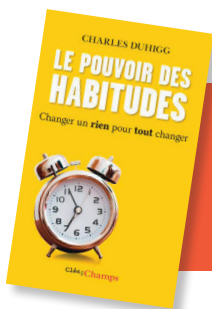
☐ Oui ☐ Non

(5) D'après le questionnaire disponible sur le site internet de l'Assurance Maladie. <http://www.ameli.fr/professionnels-de-sante/medecins/exercer-au-quotidien/prescriptions/medicaments/evaluer-l-observance-d-un-traitement-medicamenteux.php>

Changer ses habitudes : changer un rien pour tout changer

Si vous avez de la difficulté à suivre votre traitement tous les jours, ce livre peut être une approche intéressante pour adopter de bonnes habitudes et devenir plus observant...

« *Le pouvoir des habitudes* » de Charles Duhigg.
Flammarion, collection « Clé des champs », 2016.



POUR EN SAVOIR PLUS

Le site internet de l'association Asthme et Allergies

Sur le site web de cette association, vous trouverez un dossier complet sur les allergies, sur l'asthme et sur l'urticaire ; des tests et des quiz ; des informations pratiques comme la liste des écoles de l'asthme, qui aident les malades à acquérir des connaissances essentielles pour mieux lutter contre leur maladie...

Pour répondre à vos questions, un numéro vert est à votre disposition

N° Vert 0 800 19 20 21

Appel Gratuit

<http://asthme-allergies.org/>

Rejoignez « Ma Vie d'AllergiK sur Facebook »

Vous souffrez d'allergie et êtes inscrit sur Facebook ?

Rejoignez Ma Vie d'AllergiK, la première communauté de patients allergiques sur ce réseau social ! Retrouvez des tests, des infos pratiques et partagez vos expériences avec d'autres internautes pour mieux vivre l'allergie au quotidien !

Plus d'informations sur www.alk.fr



Un site web pour s'informer sur l'allergie

Sur le site web de l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL), vous pourrez trouver un contenu fourni sur l'allergie, notamment sur la marche à suivre pour bénéficier d'un Projet d'Accueil Individualisé pour votre enfant. Pour répondre à vos questions, l'AFPRAL propose une permanence téléphonique au 01 70 23 28 14, la commande de brochures (gratuites ou payantes) et un forum pour discuter entre allergiques !

<http://allergies.afpral.fr>



RÉSULTATS DU TEST : ÉVALUEZ VOTRE OBSERVANCE :

- Si vous avez répondu « non » à toutes les questions, vous êtes considéré comme un bon observant.
- Si vous avez répondu « oui » une ou deux fois, vous n'êtes pas tout à fait observant. Parlez-en à votre médecin
- Si vous avez répondu « oui » trois fois ou plus, vous êtes non observant. Parlez-en à votre médecin.

ALK
www.alk.fr