

LISTE DE CONTRÔLE POUR MON RENDEZ-VOUS SUR LES ALLERGIES



1 de 4

Remplis la liste le mieux possible. Sur la droite, tu trouveras un espace pour tes notes.

MES OBJECTIFS POUR CE RENDEZ-VOUS

À quelles questions souhaiterais-tu avoir des réponses après ce rendez-vous ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider ?

- Recevoir un diagnostic pour mes symptômes
- Découvrir comment maîtriser mes problèmes d'allergies
- Discuter des traitements appropriés
- Autres

Notes

MES SYMPTÔMES

Quels sont tes symptômes d'allergie, comment t'affectent-ils et quand les as-tu remarqués pour la première fois ?



À la page 3, tu trouveras un **protocole des symptômes d'allergie**. Ce dernier se concentre sur les symptômes respiratoires.

Si tu penses avoir une allergie alimentaire, note séparément le moment où les symptômes ont commencé et ce que tu as mangé.



Si tu souffres du rhume des foins, ta bouche peut te démanger ou picoter après avoir mangé certains aliments. C'est ce qu'on appelle le **syndrome d'allergie orale**. Tu trouveras d'autres termes médicaux à la page 4.

Nez:

- bouché éternuements fréquents
- qui coule qui démange/brûle
- Infection/douleur des sinus

Yeux:

- qui piquent rouges larmoyants

Bouche:

- qui démange picote/brûle
- Gonflement des lèvres ou de la bouche

Poitrine:

- toux
- respiration difficile/sifflante
- Essoufflement
- Symptômes d'effort (sport, ascension d'escaliers)

Peau:

- éruption cutanée

Abdomen:

- Diarrhée Vomissements
- Douleurs abdominales Nausées

Fatigue et épuisement:

Autres:

Notes

Mes symptômes surviennent:

- Au printemps
- En été
- En automne
- En hiver
- Toute l'année
- À l'intérieur
- À l'extérieur
- Je ne sais pas

Déclencheurs possibles de mes symptômes d'allergie:

(causes suspectées, contacts fréquents ou résultats de tests d'allergie)

- pollen piqûres d'insectes
- acariens certains aliments
- animaux Autres
- je ne sais pas

Les symptômes allergiques affectent:

- La qualité du sommeil
- La vie de famille
- Les activités en plein air
- Le bien-être général
- La productivité à l'école/au travail
- Les activités sociales
- l'activité physique/le sport
- Autres

**MES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX EN MATIÈRE DE MALADIES ET D'ALLERGIES**

Notes

J'ai eu ou j'ai les maladies suivantes:

- Problèmes de peau (névrodermite)
- Asthme
- Mastocytose
- Autres

Dans ma famille, on a des allergies telles que le rhume des foins, l'asthme allergique, des problèmes de peau (névrodermite), etc.:

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Si des membres de ta famille souffrent d'une allergie, il y a de fortes chances que tu développes également une allergie.

**MON TRAITEMENT ANTI-ALLERGIQUE**

Notes

Vérifie tous les médicaments contre les allergies que tu as essayés. Note également les autres médicaments et suppléments nutritionnels que tu prends régulièrement. Note si tu es allergique à certains médicaments.



Les médicaments tels que les **antihistaminiques** et les **corticostéroïdes** peuvent aider à soulager les symptômes d'allergie à court terme. Une **hyposensibilisation** entraîne le système immunitaire et peut donc apporter un soulagement à long terme.

- Médicaments contre les allergies que j'ai pris:**
 - Antihistaminique
 - Cortisone
 - Gouttes oculaires contre les allergies
 - Spray nasal contre les allergies
 - Inhalateur
 - Préparations à base de plantes
 - Rinçages nasaux
- Hyposensibilisation**
- Autres**
- Je n'ai pas encore essayé de médicaments contre les allergies**

MES QUESTIONS

Notes

Note tes questions avant ton rendez-vous chez le médecin. Comme ça, tu seras certain(e) de ne rien oublier. Voici quelques idées...

Puis-je faire un test d'allergie pour savoir à quoi je suis allergique ? Si oui, comment fonctionne un tel test ?

Comment puis-je éviter les déclencheurs d'allergies et éviter autant que possible les symptômes d'allergies ?

Y a-t-il un risque que je développe un asthme allergique ?

Quelles sont les options de traitement disponibles ? L'hyposensibilisation me conviendrait-elle ?

Y a-t-il d'autres informations que je devrais connaître ?

Nous sommes là pour toi avec des conseils pratiques et des conseils pour gérer tes allergies.

MON PROTOCOLE DE SYMPTÔMES D'ALLERGIE

Les allergies affectent-elles ton système respiratoire ? Enregistre tes symptômes et ce que tu ressens.



3 de 4

Mois:	Nez			Yeux			Respiration			Fatigue			Prise de médicaments ?		Dégradation de ma vie quotidienne*	
Date													Oui	No	Oui	No
01																
02																
03																
04																
05																
06																
07																
08																
09																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																

* Troubles du sommeil, problèmes de concentration, absentéisme à l'école ou au travail, éviter certains lieux ou activités, ne pas pouvoir retrouver ses amis...

klarify

Ton allergie. Notre mission.



Qu'est-ce qu'une allergie ?

- Les allergies sont causées par un système immunitaire hyperactif.
- Ton corps prend des substances inoffensives avec un danger.
- Le système immunitaire produit des anticorps spécifiques contre le déclencheur, ce qui peut conduire à une réaction allergique.
- Les symptômes peuvent varier de légers à graves et peuvent survenir localement (à un seul endroit) ou sur tout le corps.

Tests d'allergie

Ton médecin comparera les résultats du test avec tes antécédents médicaux.

Le **test cutané** consiste à appliquer des gouttes d'allergènes sur ta peau. Il est suivi d'une légère piqûre qui permet à l'allergène de pénétrer dans ton corps. Si ta peau réagit avec de l'urticaire après une courte attente, tu souffres d'une sensibilisation ou d'une allergie.

Les **tests sanguins d'allergie** vérifient s'il y a des anticorps contre certains déclencheurs d'allergies dans ton sang.

Médicaments contre les allergies couramment utilisés

Soulagement à court terme

Les **antihistaminiques** bloquent la production d'histamine dans l'organisme lors d'une réaction allergique.

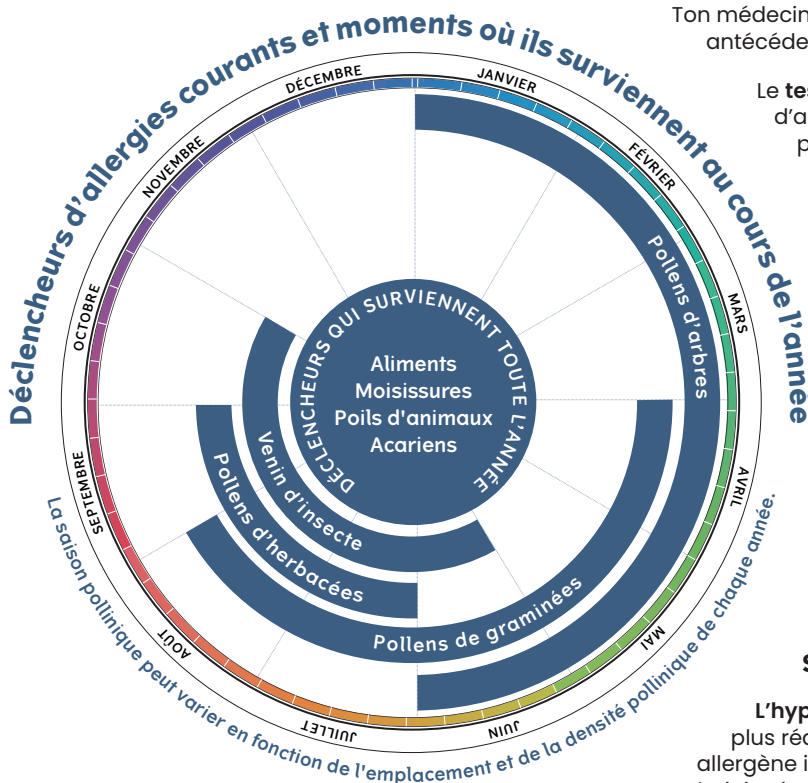
Les **corticostéroïdes** agissent comme la cortisone de ton corps et réduisent la réaction inflammatoire allergique.

Soulagement à long terme

L'**hyposensibilisation** entraîne le système immunitaire à ne plus réagir de manière excessive à ce qui est en réalité un allergène inoffensif. Selon l'allergie, le traitement peut être administré sous forme de comprimé, de gouttes ou d'injection.

Pour les urgences

Les **auto-injecteurs d'adrénaline** sont utilisés en cas de réaction allergique grave, notamment l'anaphylaxie.



Termes médicaux

Allergènes: substances pouvant déclencher des réactions allergiques.

La Rhinite allergique: inflammation allergique de la muqueuse nasale. Les symptômes typiques comprennent un nez qui coule, qui démange ou qui est bouché avec des éternuements fréquents. Également connu familièrement sous le nom de rhume des foins.

Anaphylaxie (choc allergique): la forme la plus grave de toutes les réactions allergiques, peut entraîner la mort.

Syndrome d'allergie orale ou allergie alimentaire

associée au pollen: les personnes allergiques au pollen peuvent ressentir de légers symptômes d'allergie locale dans la bouche lorsqu'elles mangent certains aliments. Certaines protéines présentes dans certains aliments ont une structure similaire à celle de certains pollens. Le corps ne peut pas les distinguer et y réagit de manière allergique.

Allergie alimentaire ou intolérance alimentaire:

l'allergie alimentaire est une réaction excessive du système immunitaire à certains aliments. L'intolérance alimentaire signifie que le corps a du mal, voire est dans l'incapacité, à digérer les aliments.

Nous sommes là pour toi avec des conseils pratiques et des conseils pour gérer tes allergies.