

BREVET, BACCALAUREAT ET ALLERGIES 10 clés pour ne pas être gêné pendant vos examens

Vous êtes allergique et en pleine période de révision ? Mettez toutes les chances de votre côté pour réussir vos examens en évitant d'être gêné, fatigué, déconcentré pendant la préparation et le jour J. Vos examens se passeront le mieux possible si vous notez dès à présent quelques conseils faciles à mettre en place. A vos stylos et bon courage !

1. Si vous ressentez des symptômes allergiques, **consultez votre médecin traitant au plus tôt** pour voir s'il s'agit d'une allergie. Il pourra vous orienter vers un allergologue qui vous prescrira un traitement adapté et vous aidera à agir en adoptant de bons réflexes. Une allergie non traitée peut être un véritable handicap, notamment en période d'examens. Plus de 40% des jeunes allergiques respiratoires ont été gênés dans leurs révisions, ont manqué des cours et ont éprouvé des problèmes de concentration durant leurs périodes d'examen¹. Ne vous résignez pas, ne vous habituez pas à vivre avec vos symptômes, même s'ils vous paraissent peu graves. Agissez au plus tôt !

Les symptômes les plus fréquents : yeux qui piquent ou qui pleurent, nez qui coule, bouché ou qui gratte, éternuements à répétition, démangeaisons autour de la bouche après avoir mangé certains aliments, toux, difficulté à respirer, boutons sur le corps ou encore gonflements.
2. **Prenez votre traitement dans la durée** en respectant les recommandations de votre allergologue : traitements médicamenteux (symptomatiques ou désensibilisation) et mesures d'éviction. Ayez votre traitement sur vous en permanence avec votre ordonnance.
3. **Parlez sans complexe de votre allergie** avec vos proches et le personnel scolaire. Bien informés, ils pourront vous accompagner et prendre les bonnes décisions, notamment en cas de crise. Vous pouvez également dialoguer et poser vos questions à l'Association Asthme & Allergies sur ses pages Twitter et Facebook. Des allergologues vous répondront.
4. Demandez à **aérer les salles** d'examens en y entrant.
5. Evitez de vous placer sous les arbres pendant les pauses si vous êtes allergique aux pollens. Et **lavez-vous les cheveux** avant de dormir ou rincez-vous le nez pour chasser les allergènes.
6. **Evitez de fumer pendant les pauses**. La fumée de tabac comporte de nombreux éléments toxiques et nocifs qui renforcent les symptômes allergiques. Fumer diminue également l'efficacité des médicaments inhalés, utilisés pour traiter la rhinite ou l'asthme allergique. L'arrêt total de la cigarette est évidemment recommandé. Si vous souhaitez obtenir de l'aide pour vous arrêter de fumer, parlez-en à votre médecin. Vous pouvez aussi contacter Tabac Info Service en allant sur leur site (www.tabac-info-service.fr) ou en les appelant au 3989.
7. Pour les allergiques alimentaires, prenez des **encas adaptés à votre allergie** en vérifiant la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit.
8. **Faites du sport !** Prenez simplement quelques précautions en fonction de votre allergie

¹ Enquête « Allergies respiratoires et Baccalauréat » réalisée par téléphone auprès de 1 002 personnes âgées de 18 à 29 ans ayant récemment passé le baccalauréat, du 26 mai au 3 juin 2009 par l'institut CSA pour le Comité Français d'Observation des Allergies (CFOA) et la Fédération des Parents d'Elèves de l'Enseignement Public (PEEP)

(échauffement, hydratation, nettoyage des équipements, horaires...).

9. **Informez-vous sur le site www.allergiejagis.org**. Accessible depuis le 19 mars 2013, jour de la 7^{ème} Journée Française de l'Allergie, ce site vous permet, ainsi qu'à vos proches, d'avoir accès à une information de référence sur l'allergie : processus à suivre en cas de symptômes allergiques, mesures d'éviction, traitements...
10. Et pour vous détendre après l(es) épreuve(s), **venez aux Solidays** du 28 au 30 juin 2013, à Paris. L'occasion de se rencontrer sur le village Solidarité ! Des allergologues et des jeunes allergiques seront présents pour répondre à vos questions.

La 7^{ème} Journée Française de l'Allergie du 19 mars 2013 et la campagne qui en découle sont l'occasion de donner aux adolescents des clés pour prendre en main leur allergie, qu'elle soit alimentaire, respiratoire ou de contact.

La Journée est organisée à l'initiative de l'Association Asthme & Allergies, avec le soutien du laboratoire Stallergenes, et en partenariat avec l'Association Française de Promotion de la Santé Scolaire et Universitaire (AFPSSU), l'Association Ecole des parents et des éducateurs d'Ile-de-France (EPE-IDF) pour le dispositif Fil Santé Jeunes (FSJ), l'Association Nationale de Formation Continue en Allergologie (ANAFORCAL), la Société Française d'Allergologie (SFA), le Syndicat National des Allergologues (SYFAL), l'Association Française pour la Prévention des Allergies (AFPRAL), le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA), le Comité Français d'Observation des Allergies (CFOA) et avec le parrainage de la WAO (World Allergy Organisation).

Contacts

Facebook : <https://www.facebook.com/associationasthmeetallergies>

Twitter : <https://twitter.com/AsthmeAllergies>

Presse : Mathilde Palix / 01 84 16 62 15 / jfa@opinionvalley.com
Marie-Caroline Lafay / 06 16 56 46 56 / mclafay@wanadoo.