

# Lily et Bétule, le grain de pollen



Avec le soutien de

Coucou,  
Je m'appelle **Bétule**, et je suis **un grain de  
pollen !**

Je suis tellement petit qu'il faut une loupe pour  
me voir.



**Je viens des arbres, des plantes** et je  
les aide à faire des fruits ou des graines.

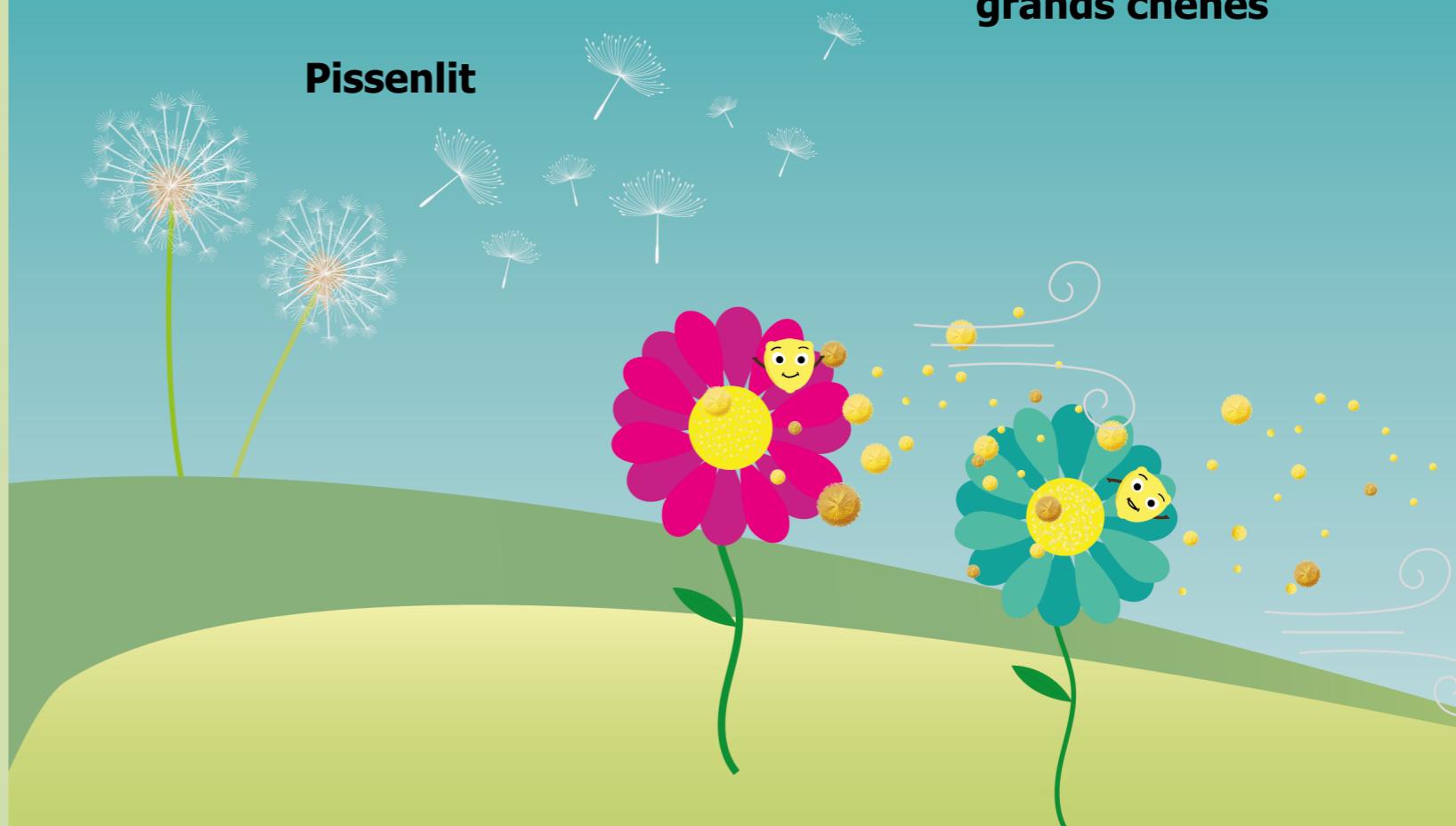


**Graines d'érable**



**Graines de  
grands chênes**

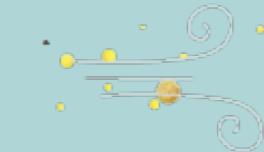
**Pissenlit**



Je me balade **sur les abeilles.**



Je me balade **dans le vent.**



- Je suis un petit coquin, **j'aime chatouiller le nez ou les yeux et faire éternuer**, dit Bétule.

- Atchoum, atchoum, Maman, Maman, pourquoi mon nez me gratte ? demande Lily.

- C'est à cause de ce coquin de Bétule ! Il chatouille le nez et les yeux. Il fait pleurer et éternuer. C'est ce que l'on appelle **une allergie**, dit maman.

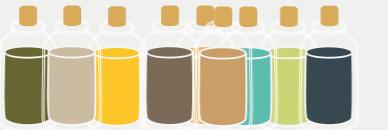
**Ce n'est pas grave** mais c'est embêtant.





Maman emmène Lily chez **le médecin des allergies**. C'est ce que l'on appelle **un allergologue**.

- Bonjour Lily, je suis le Docteur Graminet. Je fais **un test sur ton bras pour savoir à quoi tu es allergique**. Cela picote mais ne fait pas mal. Tu es très courageuse Lily. Tiens, je te donne un bonbon !



- Maman, mon bras me gratte ! dit Lily.

Le Docteur Graminet répond :

- C'est parce que **tu es allergique aux pollens !**



Maman s'exclame :

- Ah c'est encore, à cause de ce coquin de Bétule !

Lily demande :

- Comment peut-on faire pour que Bétule arrête de m'embêter si on ne le voit pas ?

Le Docteur Graminet dit à Lily :

- Ne t'inquiète pas Lily, grâce aux tests, **je peux te donner des médicaments pour t'aider à mieux respirer** et à te sentir mieux. **Tu peux aussi te laver les yeux et le nez lorsque tu éternues beaucoup.**



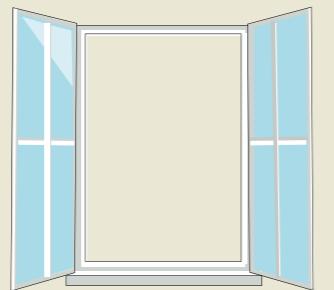
- A la maison, fais de petits gestes pour te sentir mieux, dit le Docteur Graminet en souriant.

Par exemple, **après avoir joué ou t'être promenée dehors, prends une douche, lave tes cheveux et change tes vêtements pour enlever les pollens**. Tu peux aussi **mettre des lunettes de soleil et un chapeau**, mais n'oublie pas de les nettoyer aussi !



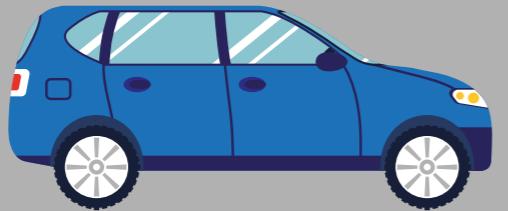
Le Docteur Graminet explique :

- Pour que Bétule ne vienne plus t'embêter pendant la journée, **il faut ouvrir les fenêtres tôt le matin et tard le soir.**



Le Docteur Graminet dit à Maman :

- **Fermez les vitres lorsque vous êtes en voiture** pour éviter que les pollens comme Bétule ne rentrent à l'intérieur.



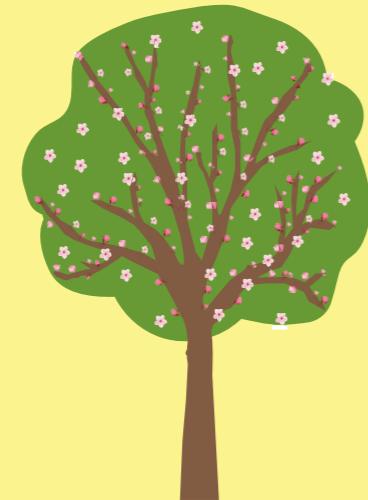
Le Docteur Graminet ajoute :

- **Evitez de faire sécher le linge dehors**, car les pollens peuvent s'accrocher aux vêtements et embêter Lily.



Grâce aux conseils du médecin, **Lily n'a plus peur des éternuements.**

- Merci beaucoup Dr Graminet. **Nous savons maintenant comment nous protéger des pollens et profiter de l'extérieur !**



# Aide Bétule à retrouver son chemin



Cherche et trouve



Le pissenlit



La casquette de Lily



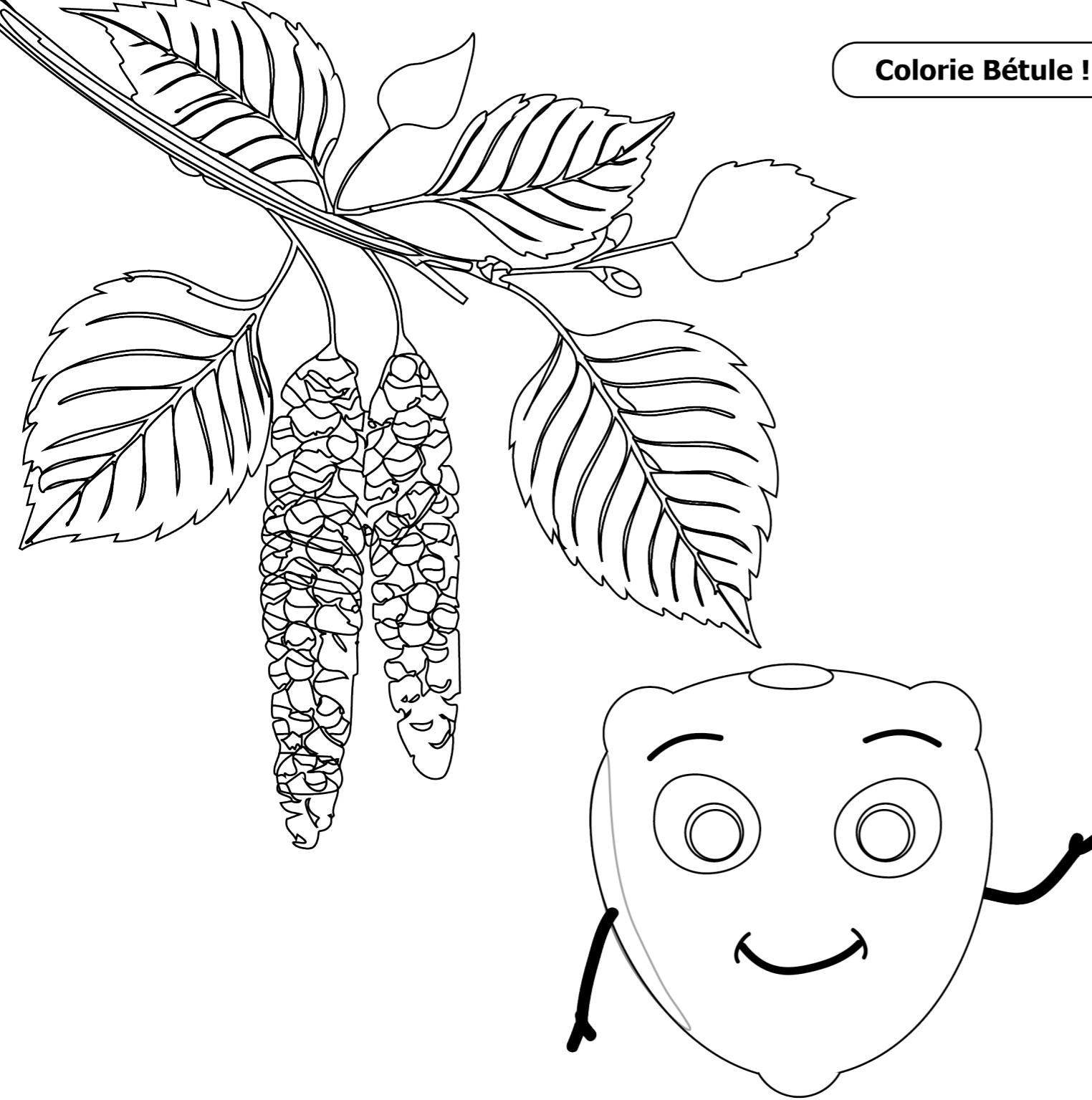
Bétule



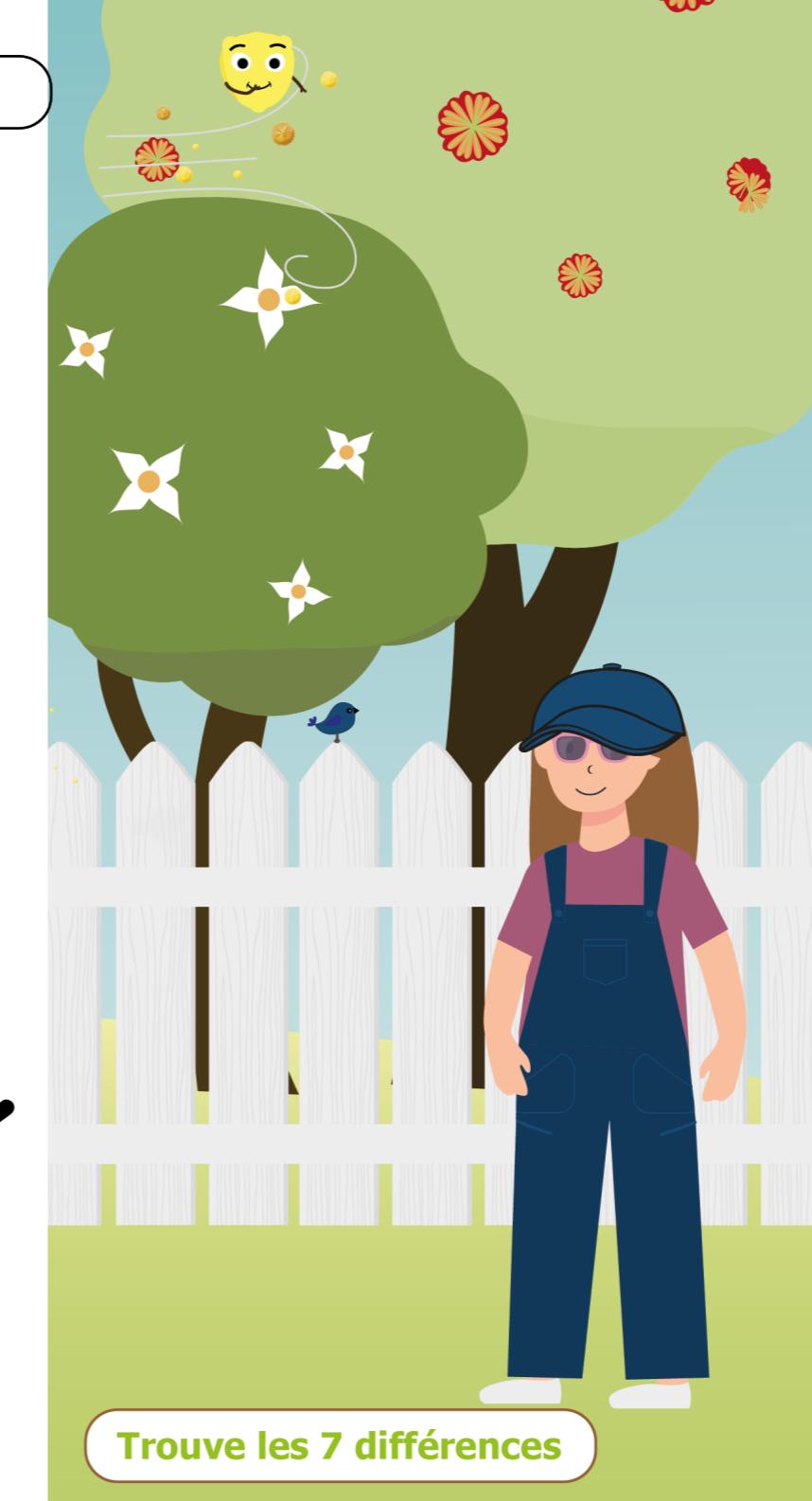
Les graines d'érable



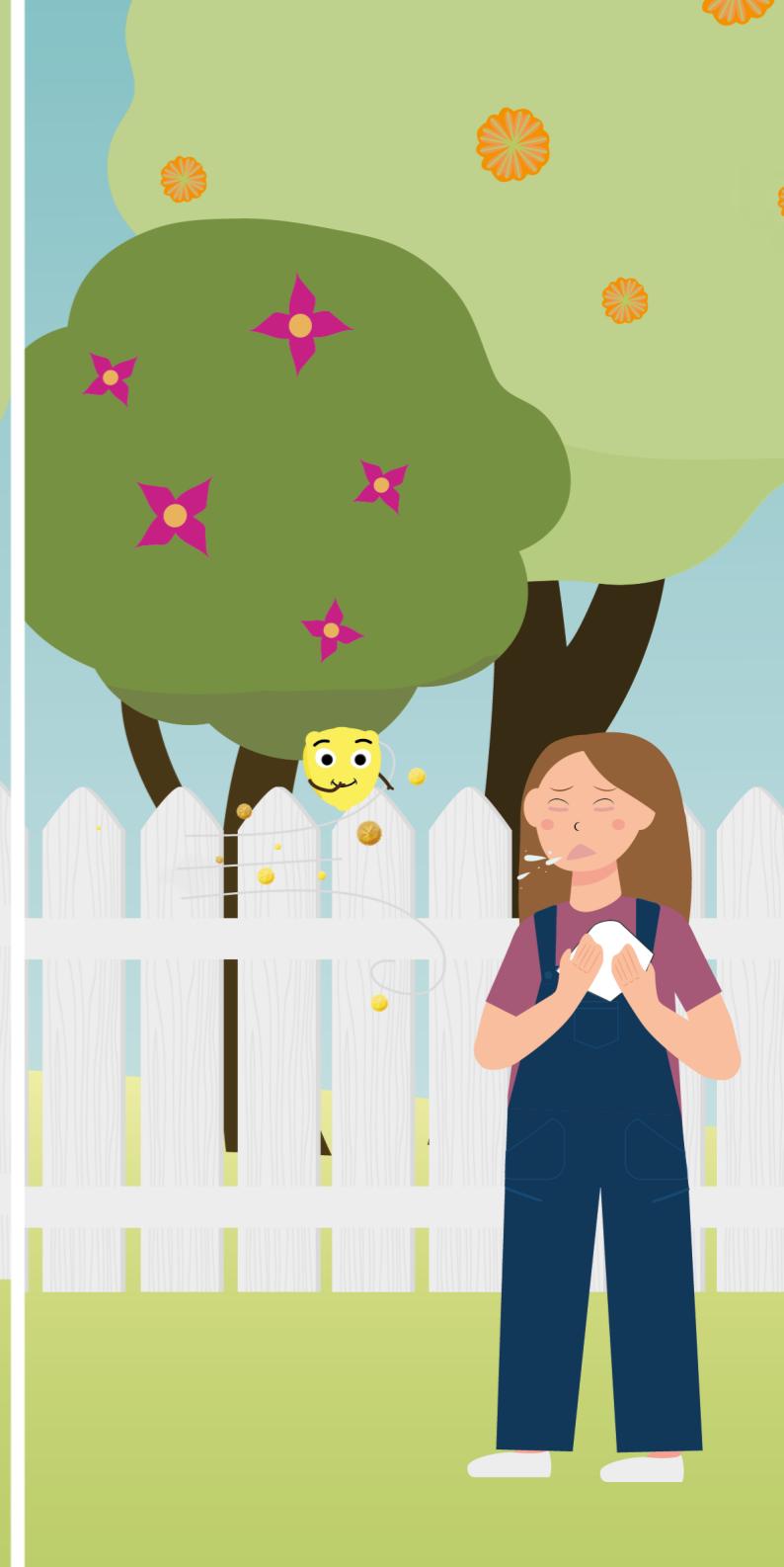
Les abeilles



Colorie Bétule !



Trouve les 7 différences



# Lily et Bétule, le grain de pollen

Ce livre a été réalisé par



[appa.asso.fr](http://appa.asso.fr)



[Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique \(APPA\)](#)



[Vous avez une suggestion ?](#)  
[secretariat@appa.asso.fr](mailto:secretariat@appa.asso.fr)



[Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique \(APPA\)](#)

Avec le soutien de



Direction régionale de l'environnement,  
de l'aménagement et du logement

