Allergies Alimentaires Canada

auparavant Anaphylaxie Canada

Mieux vivre avec les allergies alimentaires

Un guide à l'intention des parents et des familles

2e édition

Michael Pistiner, M.D., M.M.Sc.
Jennifer LeBovidge, Ph. D.
Allergies Alimentaires Canada –
Laura Bantock, inf. aut.
Laurie Harada
Lauren James

2e édition © Allergies Alimentaires Canada
(auparavant Anaphylaxie Canada), Michael Pistiner et Jennifer LeBovidge, 2015

Le présent document peut être reproduit, transmis ou diffusé par des particuliers pour leur usage personnel seulement. Les fournisseurs de soins de santé, comme les hôpitaux, les cliniques ou les professionnels de la santé, peuvent y avoir recours uniquement pour fournir de l'information directe aux patients. Toute autre utilisation de ce document est strictement interdite sans le consentement écrit préalable des propriétaires du droit d'auteur, y compris, mais sans s'y limiter, toute modification, adaptation ou traduction du document, la création de documents dérivés ou toute reproduction, transmission ou affichage du présent document à des fins commerciales ou lucratives.

VEUILLEZ LIRE CETTE NOTE AVANT D'ENTAMER LA LECTURE DU GUIDE

Les renseignements contenus dans ce guide sont généraux et sont offerts à des fins informatives et éducatives seulement. Ils ont pour objectif d'aider les gens à mieux prendre en charge les allergies chez les enfants. Ils ne constituent pas un avis médical et ne visent pas à proposer des recommandations, des diagnostics ou des traitements.

Le lecteur ne devrait pas utiliser l'information trouvée dans ce document en remplacement d'un avis, d'un diagnostic ou d'un traitement formulé par un professionnel de la santé. Il ne devrait pas non plus retarder une consultation médicale ou un traitement à cause de cette information. Les connaissances médicales ne cessent d'évoluer.

Veuillez consulter le médecin de votre enfant ou un autre professionnel de la santé avant de prendre toute décision à caractère médical qui touche votre enfant, ou si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant ses allergies alimentaires.

Les auteurs de ce guide – Michael Pistiner, Jennifer LeBovidge et Allergies Alimentaires Canada (auparavant Anaphylaxie Canada) – de même que les collaborateurs individuels et les réviseurs ne seront pas tenus responsables de toute action entreprise ou non sur la base des renseignements ci-inclus ou à la suite de l'interprétation de ceux-ci par le lecteur.

Nous tenons à remercier l'institution financière et les organisateurs des événements suivants, qui ont permis la création de ce guide :

Banque Scotia[MD]

Annual Sean Delaney Memorial Golf Classic

Robyn Allen Memorial Cup

La traduction de ce document a été rendue possible en partie grâce au gouvernement du Canada.

Patrimoine canadien Canadian Heritage

Cher parent,

Nous savons qu'il peut être difficile pour un parent d'apprendre que son enfant est atteint d'une allergie alimentaire. Vous vous demandez peut-être : *Mon enfant mènera-t-il une vie normale? Quels aliments mon enfant peut-il manger? Mon enfant peut-il demeurer à la maison avec une gardienne, aller à la garderie ou à l'école, et ce, en toute sécurité? Serais-je en mesure d'utiliser un auto-injecteur si je devais le faire? Mon enfant pourrait-il mourir? Comment vais-je réussir à composer avec la situation?* Il se peut que vous vous sentiez seul, mais vous ne l'êtes pas. De nombreux parents partagent vos inquiétudes.

Les choses changent quand notre enfant doit vivre avec une allergie alimentaire. On doit faire preuve de prudence en tout temps; au moment de l'achat et de la préparation des aliments et lorsque l'on mange à l'extérieur de la maison. On doit également enseigner aux autres à prendre soin de notre enfant à la maison, à la garderie, à l'école et dans les événements familiaux ou sociaux. Au début, ces responsabilités peuvent représenter une importante source de stress.

Au fil de nos expériences à titre de professionnels de la santé et de parents d'enfants aux prises avec des allergies alimentaires, nous avons constaté que les familles se portent mieux lorsqu'elles connaissent les faits sur les allergies alimentaires et qu'elles savent ce qu'elles peuvent faire pour assurer la sécurité et le bonheur de leurs enfants. Voilà pourquoi nous avons créé ce guide.

Le présent document a pour but de vous transmettre des renseignements importants sur les allergies alimentaires, de vous suggérer des façons d'éduquer votre enfant et les gens qui l'entourent et de vous offrir du soutien et des conseils utiles. Nous vous recommandons d'abord de consulter les sections « à lire » du guide, qui sont comprises entre la *Foire aux questions* et le chapitre *Prendre en charge les allergies alimentaires à la maison*. Vous pourrez ensuite vous référer aux autres sections au besoin. Allez-y à votre rythme. Pour vous aider à comprendre les différents concepts et à acquérir des compétences, nous avons réuni un certain nombre d'exercices concrets. Nous avons aussi dressé une liste de ressources fiables en matière d'allergies alimentaires qui vous seront peut-être utiles. Finalement, vous pouvez télécharger des fiches d'activités, des exercices et des feuillets-ressources à partir des sites Web allergiesalimentairescanada.ca et allergyhome.org (en anglais et en espagnol seulement).

Veuillez garder en tête que le présent document est une ressource qui vise à vous aider à apprendre. Il ne remplace PAS les conseils donnés par le médecin de votre enfant. Consultez votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre enfant.

Vous constaterez que, plus vous en apprendrez sur les allergies, mieux vous serez en mesure de les prendre en charge au quotidien. Vous maîtriserez davantage la situation et vous sentirez moins anxieux ou préoccupé relativement à l'allergie de votre enfant. Votre enfant gagnera également en assurance au fur et à mesure qu'il apprendra à connaître son allergie alimentaire et qu'il prendra part à la routine quotidienne.

Nous espérons que les renseignements contenus dans ce guide vous aideront, vous et votre enfant, à gérer les allergies alimentaires en toute confiance!

Sincèrement,

Michael Pistiner, M.D., M.M.Sc., allergologue pédiatrique

Jennifer LeBovidge, Ph. D., psychologue pédiatrique

Allergies Alimentaires Canada
(auparavant Anaphylaxie Canada) -
Laura Bantock, inf. aut., directrice, région de l'Ouest
Laurie Harada, directrice générale
Lauren James *(anciennement à l'emploi d'Anaphylaxie Canada)*

Table des matières

Foire aux questions 8

Comment éviter les allergènes

Éviter les allergènes alimentaires 12
Comprendre les étiquettes 14
Contamination croisée 17

Comment reconnaître et traiter une réaction

Signes et symptômes 20
Composer avec les situations d'urgence 21
  Préparation 21
  En cas d'urgence 22
  Tirer des leçons d'une réaction 24
Épinéphrine 25

La vie quotidienne – mettre ses connaissances en pratique

Prendre en charge les allergies alimentaires à la maison 28
Sorties entre amis, fêtes d'anniversaire et autres activités 30
Famille et gardiens 32
La garderie et l'école 34
Manger au restaurant 36
Voyager 38

Surmonter les défis

Gérer l'anxiété et se sentir en confiance 42
Quand les enfants se sentent frustrés ou différents 44
Vous êtes un modèle pour votre enfant 45
Informer les autres au sujet des allergies alimentaires 46

Groupes à risque – les asthmatiques et les adolescents

Allergies alimentaires et asthme 48
Allergies alimentaires chez les adolescents 50

À propos des auteurs 53
Liste de réviseurs 54
Références 56

Dans le présent document, le masculin est parfois employé pour désigner aussi bien les hommes que les femmes afin d'alléger le texte, et ce, sans discrimination.

Foire aux questions

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?

En temps normal, le système immunitaire nous protège contre les infections par différents micro-organismes (microbes) et certaines maladies. Il nous aide à combattre les bactéries, les virus et d'autres organismes minuscules qui peuvent nous rendre malades. Toutefois, chez les personnes atteintes d'une allergie alimentaire, le système immunitaire considère, par erreur, une substance contenue dans un aliment donné (dans la plupart des cas, sa protéine) comme dangereuse pour la santé. Le corps réagit à cet aliment en déclenchant une réaction allergique.

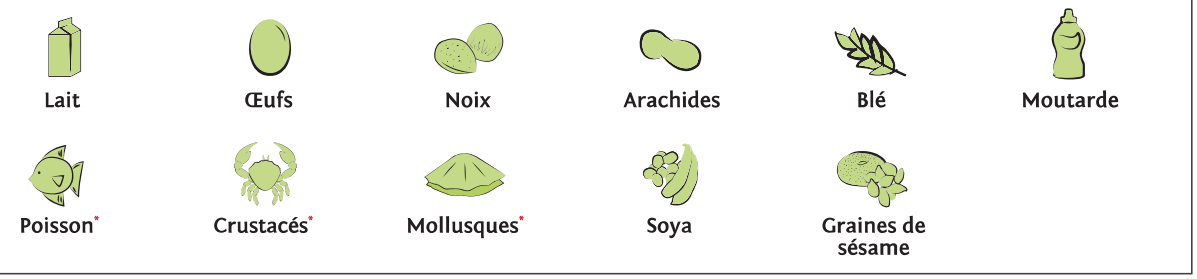
Qu'est-ce qu'un allergène?

Tout ce qui entraîne une réaction allergique est un allergène.

Quels sont les allergènes alimentaires les plus courants?

On peut être allergique à presque n'importe quel aliment, mais les allergènes alimentaires les plus courants sont : le lait, les œufs, les arachides, les noix (p. ex. les noix de cajou), le poisson, les mollusques (p. ex. les palourdes, les pétoncles) et les crustacés (p. ex. le crabe, le homard, les crevettes), le blé et le soya[1]. Ces « Major 8 », comme on les appelle aux États-Unis, sont aussi courants au Canada, où on les connaît sous le nom d'« allergènes prioritaires ». Il convient de noter que la liste des allergènes prioritaires au Canada comprend également les graines de sésame et la moutarde.

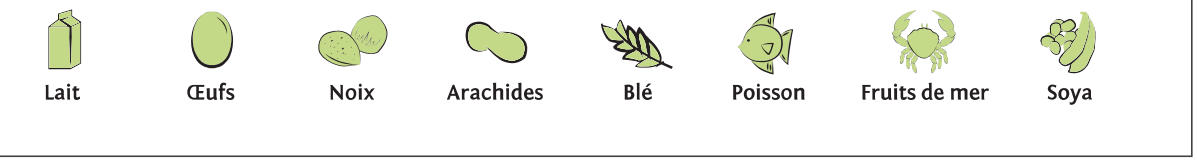
CANADA



À des fins réglementaires, la liste des allergènes prioritaires de Santé Canada comprend les sulfites.

*Produits de la mer

ÉTATS-UNIS



Quels sont les symptômes communs d'une réaction allergique?

Chez une même personne, chaque réaction peut être différente. Les symptômes peuvent comprendre de l'urticaire, des démangeaisons, des rougeurs cutanées, des douleurs abdominales, des vomissements, de la diarrhée, une voix rauque, l'enflure des lèvres, de la langue ou de la gorge, de la toux, une respiration sifflante, des éternuements, de l'essoufflement, de l'irritabilité, de la confusion, une transpiration excessive, des étourdissements, un évanouissement, une perte de connaissance et autres[1, 2].

Qu'est-ce que l'anaphylaxie?

L'anaphylaxie est une réaction allergique grave pouvant être fatale. À l'heure actuelle, les tests ne nous permettent pas de prédire la gravité des réactions allergiques. En outre, il est difficile pour les médecins de déterminer quels patients présentent un risque de réaction grave[1, 2].

À quelle vitesse une réaction à un aliment peut-elle se produire?

La plupart des réactions allergiques surviennent dans un délai de quelques minutes, mais certaines peuvent se produire quelques heures après l'exposition[1].

Comment prendre en charge une allergie alimentaire?

Les personnes aux prises avec des allergies alimentaires doivent éviter d'entrer en contact (p. ex. ingérer, toucher, etc.) avec les aliments qui provoquent une réaction chez elles. Elles doivent également être prêtes à traiter une réaction allergique au moyen du traitement d'urgence approprié et à obtenir les soins médicaux dont elles ont besoin.

Qu'est-ce que la contamination croisée?

Ce terme est employé pour décrire la présence d'un allergène qui est transféré d'un aliment ou d'un objet à un autre. Par exemple, la cuisson de biscuits sur une plaque aussi utilisée pour cuire des biscuits au beurre d'arachide représente un risque de contamination croisée pour une personne allergique aux arachides.

Qu'est-ce que l'épinéphrine?

L'épinéphrine (aussi appelée « adrénaline ») est le médicament de choix utilisé pour traiter l'anaphylaxie, une réaction allergique grave. Cette substance agit rapidement pour atténuer les symptômes d'anaphylaxie; toutefois, dans certains cas, une deuxième dose peut être requise. Les effets de l'épinéphrine peuvent s'estomper avec le temps[1, 2, 3].

Qu'est-ce qu'un auto-injecteur d'épinéphrine?

Il s'agit d'un dispositif médical utilisé pour injecter une dose mesurée d'épinéphrine dans le muscle de la cuisse en cas de réaction allergique grave.

Qu'est-ce qu'un auto-injecteur de formation ou démonstrateur?

Ce dispositif ressemble à un véritable auto-injecteur, mais il ne contient pas d'aiguille ni de médicament. Il est utilisé pour permettre aux gens de s'exercer et pour leur montrer comment se servir d'un véritable auto-injecteur en cas d'urgence.

Qu’est-ce qu’un plan d’urgence pour l’anaphylaxie?

Différents termes sont employés pour désigner les plans écrits, notamment « plan de soins d’urgence » et « plan d’action en cas d’anaphylaxie ». Le plan, généralement un document d’une page, fournit des renseignements détaillés sur les allergies alimentaires de votre enfant. Il comprend également des informations importantes concernant les symptômes potentiels, la manière de traiter une réaction et la façon d’obtenir de l’aide d’urgence.

Comment éviter les allergènes

Éviter les allergènes alimentaires

Tout ce qui entraîne une réaction allergique, comme certains aliments, est un allergène. On peut être allergique à presque n'importe quel aliment, mais, à des fins d'étiquetage, les allergènes alimentaires les plus courants sont qualifiés par les adjectifs « prioritaires » ou « principaux ». Il existe différentes façons d'entrer en contact avec un allergène alimentaire. Elles comprennent : l'ingestion, le toucher et, plus rarement, l'inhalation de la protéine alimentaire. Par ailleurs, un contact avec le nez et les yeux peut aussi provoquer une réaction. Comprendre comment éviter le contact avec un allergène alimentaire contribuera à prévenir les réactions allergiques.

Ingestion orale (par la bouche)

C'est l'ingestion d'un allergène qui cause les réactions les plus graves. Or, il est également possible d'ingérer un allergène par l'intermédiaire de la salive (p. ex. au moment d'un baiser) ou de la contamination croisée[4]. Même l'ingestion d'une petite quantité d'un allergène alimentaire peut provoquer une réaction. La majorité de ce type de réactions peuvent être prévenues en lisant les étiquettes et en prenant des mesures pour éviter la contamination croisée.

Contact cutané (au toucher)

Un contact cutané peut causer de l'urticaire ou d'autres symptômes de la peau à l'endroit où l'allergène touche à la peau. Dans la plupart des cas, une peau saine est en mesure d'empêcher les allergènes d'entrer dans l'organisme, et les réactions graves découlant d'un contact avec la peau sont rares[5, 6]. Toutefois, si un allergène entre en contact avec la peau, nettoyez la région touchée afin de diminuer la probabilité qu'il se retrouve, par mégarde, dans la bouche, les yeux ou le nez (où il pourrait entraîner une réaction plus grave). Voilà pourquoi il est important de se laver les mains avant de manger et de se toucher les yeux ou la bouche[7]. N'oubliez pas que les gens, particulièrement les jeunes enfants, se touchent régulièrement la bouche, les yeux et le nez[8, 9].

Inhalation (au moment d'inspirer)

Dans certains cas, une réaction allergique peut survenir lorsque des protéines alimentaires sont inhalées, par exemple :

- Dans la vapeur qui s'échappe des aliments qui cuisent (p. ex. un poisson grésillant)
- Lorsqu'un aliment sous forme de poudre est rejeté dans l'air (p. ex. du lait en poudre)
- Quand de petites quantités d'un aliment sont libérées dans l'air lorsqu'il est écrasé ou moulu[7]

Ces réactions sont généralement légères, mais, dans de rares cas, des réactions graves ont été observées[5, 7, 10].

À elle seule, l'odeur d'un aliment ne peut pas provoquer une réaction allergique. En effet, l'odeur est due à des composés organiques volatils (COV), qui ne sont pas des protéines.

Enseigner aux enfants

Voici quelques règles simples à enseigner à votre enfant et des notions à garder en tête :

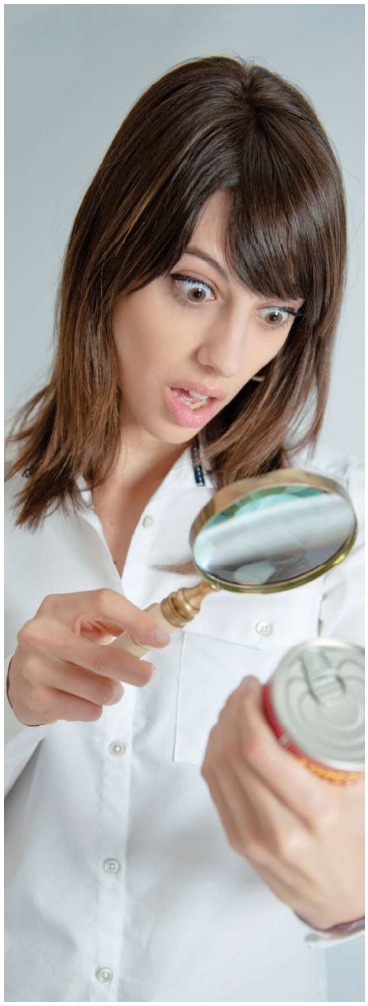
- Lave-toi les mains avant de manger ou de te toucher le nez, les yeux ou la bouche.
- Mange seulement les aliments qui ont été préparés pour toi. Il n'est pas sécuritaire de partager des aliments.
- Ne partage pas tes cuillères, fourchettes, couteaux, tasses, bouteilles ou pailles.
- Si un allergène entre en contact avec ta peau, demande à un adulte de t'aider, nettoie la région touchée et lave-toi les mains.

Rendez le lavage des mains amusant pour les jeunes enfants – chantez une chanson qui dure environ 30 secondes.

Comprendre les étiquettes

La lecture des étiquettes est une composante essentielle de la prise en charge des allergies alimentaires. Il est impossible de savoir si un aliment contient un allergène simplement en le regardant. De plus, on trouve parfois des allergènes dans des endroits inattendus. Les entreprises alimentaires peuvent également modifier les listes d'ingrédients sans en aviser les consommateurs. C'est ce qui explique pourquoi il est si important pour vous et votre enfant (lorsque son âge le permet) de lire l'étiquette d'un aliment avant de le consommer.

Conseils de sécurité relativement à la lecture des étiquettes



Lisez l'étiquette avant de servir l'aliment, même si ce dernier a déjà été consommé « sans danger » par le passé. Souvenez-vous que les ingrédients peuvent changer sans préavis.

Lisez attentivement les listes d'ingrédients, du début à la fin. Les entreprises alimentaires ne sont pas tenues de faire ressortir les allergènes d'une quelconque façon (p. ex. en ayant recours aux **caractères gras**, à l'*italique* ou au soulignage).

N'achetez pas un produit alimentaire emballé qui ne présente pas de liste d'ingrédients.

Si vous hésitez par rapport à un produit donné, appelez l'entreprise pour savoir si l'aliment contient un allergène.

N'achetez pas en vrac, même si une étiquette est apposée sur les récipients. Il se peut que les acheteurs se soient servis de la même pelle dans différents contenants, donnant ainsi lieu à une contamination croisée.

Les lois concernant l'étiquetage ne s'appliquent pas à tous les produits. Lisez les étiquettes des produits non alimentaires tels que les vitamines, les crèmes pour la peau et les aliments pour animaux de compagnie. Ces produits peuvent contenir des allergènes alimentaires. D'autres exemples comprennent la pâte à modeler de type PLAY-DOH[MD], qui peut renfermer du blé, et la peinture à doigts, qui peut contenir des œufs[7].

Ne consommez pas d'aliments dont les étiquettes contiennent des mises en garde ou des avis tels que « peut contenir », « transformé dans une usine... » ou « fabriqué dans une usine qui transforme également ». N'essayez pas de mesurer le risque en vous basant sur le genre d'énoncé employé, et ce, même si vous avez déjà consommé ce produit auparavant. Des chercheurs ont trouvé que certains produits présentant ce type de mise en garde contiennent en fait une quantité d'allergène suffisante pour provoquer une réaction allergique[11].

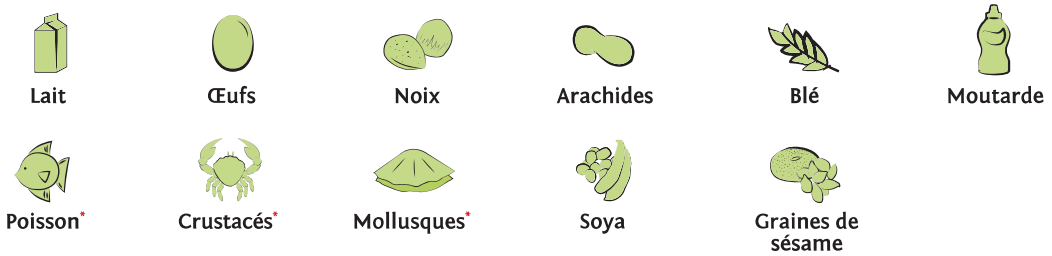
Méfiez-vous des produits importés, car la réglementation en matière d'étiquetage des aliments varie d'un pays à l'autre.

Les lois concernant l'étiquetage peuvent être modifiées; consultez le site Web du gouvernement de votre pays pour connaître les règlements les plus récents.

- Santé Canada – Réglementation sur l'étiquetage des allergènes alimentaires – www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php
- The U.S. Food and Drug Administration (FDA) – Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act of 2004 (en anglais et en espagnol seulement) – www.fda.gov

Allergènes prioritaires

CANADA



*Produits de la mer

ÉTATS-UNIS

Activités de lecture des étiquettes

- Sélectionnez quelques aliments parmi ceux qui se trouvent dans votre garde-manger et lisez attentivement les étiquettes. Il s'agit d'une manière facile de vous exercer à lire les étiquettes. N'oubliez pas de chercher les mises en garde, qui suivent souvent les listes d'ingrédients.
- Prévoyez plus de temps à l'épicerie afin de lire attentivement les étiquettes sur les produits alimentaires. Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec différents produits, la lecture des étiquettes deviendra une habitude, et vous aurez besoin de moins de temps pour faire vos courses.

Pour plus d'information, visitez :
soutienauxallergies.ca
ou
allergyhome.org
(en anglais et en espagnol seulement).

Ce sont les entreprises alimentaires qui décident quand elles emploient des mises en garde. **Légalement, elles ne sont pas tenues de le faire.** Elles peuvent également choisir quand utiliser des déclarations « sans allergène », comme « sans arachides » ou « sans lait », sur les emballages.

Enseigner aux enfants

Les enfants prêtent attention à ce que vous faites. S'ils voient que vous lisez les étiquettes, ils apprendront qu'il est important de le faire.

- Grâce à votre aide, même dès un jeune âge, votre enfant peut apprendre à lire l'étiquette d'un produit alimentaire. Commencez à vous exercer ensemble lorsque votre enfant apprend à lire. Entraînez-vous à lire les étiquettes, à la maison et au supermarché. Pour votre enfant, il s'agit d'une bonne façon d'acquérir des compétences en votre présence. Au fil du temps, ce processus deviendra une habitude pour lui.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il prend le temps de lire attentivement les étiquettes sur les produits alimentaires. Faites-lui savoir que vous êtes fier qu'il prenne les mesures adéquates pour manger en toute sécurité.
- Votre enfant peut aussi s'exercer en enseignant aux autres à lire l'étiquette d'un aliment.

Enseignez aux membres de votre famille et aux personnes responsables de nourrir votre enfant à lire les étiquettes alimentaires.

Contamination croisée

Le terme « contamination croisée » est parfois employé pour traiter des risques potentiels auxquels peuvent être exposées les personnes atteintes d'allergies alimentaires. Une contamination croisée peut survenir lorsqu'une petite quantité d'un allergène alimentaire est accidentellement introduite dans un autre aliment. On peut également parler de contamination croisée dans les cas où un allergène alimentaire est présent dans la salive, sur une surface ou sur un objet. Cette petite quantité d'un allergène pourrait provoquer une réaction allergique.

Exemples de contamination croisée[7]

- Aliment à aliment – Par exemple, les noix qui garnissent une salade entraîneront la contamination croisée des autres aliments qui composent le plat, même si les noix sont enlevées.
- Aliment à objet – La batterie de cuisine, la vaisselle, les ustensiles (p. ex. les fourchettes, les cuillères, les couteaux) ou les surfaces de cuisson qui ne sont pas bien nettoyés avant de préparer à manger pour une personne allergique pourraient mener à une contamination croisée.
- Aliment à salive – Les allergènes alimentaires peuvent être transmis par la salive des gens et des animaux domestiques. En fait, tout ce qui se retrouve dans la bouche pourrait être une source potentielle de contamination croisée[4].

Gardez en tête que les enfants comprennent mieux ce qui les entoure au fur et à mesure qu'ils grandissent. Ainsi, les jeunes enfants qui apprennent à connaître le monde par le toucher présentent un plus grand risque. Ils ont souvent de la difficulté à se laver les mains, se mettent parfois des choses (p. ex. des jouets) dans la bouche et se touchent les yeux et le nez[8, 9].

Les enfants plus âgés se nettoient généralement mieux les mains, mais d'autres questions surgissent à mesure qu'ils vieillissent. Notamment, il est possible qu'ils ne pensent pas aux risques associés au partage de baume à lèvres ou aux baisers.

Façons de réduire le risque de contamination croisée

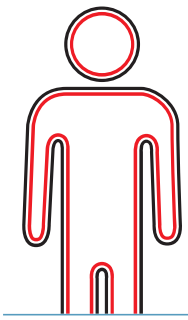
- Apprenez à votre enfant à se laver les mains avant et après les repas, ou avant de se toucher les yeux, le nez ou la bouche. Une étude de petite envergure a révélé que l'eau savonneuse et les lingettes du commerce éliminaient les allergènes, ce qui n'était pas le cas des gels désinfectants pour les mains[12].
- Transportez des essuie-mains au cas où de l'eau savonneuse ne serait pas disponible.
- Ne partagez pas d'aliments, de boissons ou d'ustensiles.
- Ne retirez pas un allergène d'un aliment (p. ex. enlever les noix d'une salade). Un tel geste ne rendra pas l'aliment sécuritaire. Un nouveau repas devra être préparé pour la personne allergique.
- Nettoyez bien la batterie de cuisine (casseroles et poêles), la vaisselle et les ustensiles (cuillères, couteaux et fourchettes). Les aliments collés sur la vaisselle ou les ustensiles qui ont été nettoyés au lave-vaisselle peuvent aussi causer une réaction allergique.
- Lavez les surfaces avec de l'eau savonneuse, des nettoyants ou des lingettes du commerce[12].
- Les allergènes peuvent se loger dans les éponges et les serviettes; l'option la plus sécuritaire consiste donc à utiliser des articles jetables tels que du papier absorbant ou des lingettes.

Signes et symptômes

Apprenez à reconnaître les signes et les symptômes d'une réaction allergique afin d'administrer rapidement à votre enfant un traitement qui pourrait lui sauver la vie. La plupart des réactions allergiques surviennent au cours des quelques minutes ou des quelques heures qui suivent le contact avec un allergène. Les symptômes et la gravité des réactions peuvent varier d'un épisode à l'autre. N'oubliez pas qu'une réaction allergique peut se manifester sous forme de symptômes légers qui peuvent s'aggraver en peu de temps[1, 2].

Ne vous fiez pas à l'apparition d'urticaire! Certaines réactions anaphylactiques se produisent sans l'apparition de symptômes cutanés (p. ex. de l'urticaire ou de l'enflure)[13].

Une réaction allergique peut inclure **n'importe lequel** des symptômes suivants, qui peuvent apparaître seuls ou sous diverses combinaisons[1, 2, 3]. **Assurez-vous de discuter des façons de reconnaître l'anaphylaxie avec le médecin de votre enfant.**



Système cutané	Système respiratoire	Système gastro-intestinal	Système cardiovasculaire	Système neurologique
urticaire, enflure, démangeaisons, sensation de chaleur, rougeur	toux, respiration sifflante, essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine, serrement de la gorge, difficulté à avaler, voix rauque, congestion nasale ou symptômes semblables à ceux du rhume des foins (éternuements, nez qui coule ou qui pique; yeux rouges, larmoyants ou qui piquent)	nausée (maux de cœur), douleurs ou crampes, vomissements, diarrhée	étourdissements/ vertige, teint pâle ou bleuté, faible pouls, évanouissement, état de choc, perte de connaissance	angoisse, sentiment de « danger imminent » (avoir l'impression que quelque chose de très grave est sur le point d'arriver), maux de tête
				Autres[1, 2]
				crampes utérines

Les jeunes enfants ont souvent de la difficulté à décrire leurs symptômes. Il se peut qu'ils se plaignent d'une « drôle de sensation » dans la bouche ou à la gorge. Apprenez à reconnaître les mots que les enfants peuvent utiliser pour décrire une réaction allergique. Par exemple, ils pourraient dire : « ça chatouille dans ma bouche » ou « j'ai la langue qui pique ».

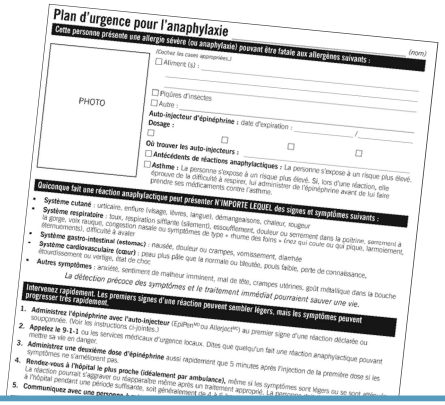
Il est impossible de prédire la gravité d'une réaction allergique. Par conséquent, **ne négligez pas les premiers symptômes** même s'ils paraissent légers, particulièrement si votre enfant a déjà vécu une réaction par le passé.

Composer avec les situations d'urgence

Préparation

Si vous êtes préparé à traiter une réaction allergique, une situation d'urgence réelle se révélera moins stressante.

Disposez d'un plan écrit d'urgence pour l'anaphylaxie comportant une photo de votre enfant. Affichez ce plan dans un endroit visible et ayez une copie en main en tout temps. Par ailleurs, toute personne prenant soin de votre enfant devrait en avoir une copie. Il sera utile de consulter ce plan en cas d'urgence. Demandez à votre médecin de vous aider à l'élaborer et de vous expliquer les étapes à suivre durant une situation d'urgence. Finalement, vous devriez être en mesure de reconnaître les symptômes de l'anaphylaxie et de traiter votre enfant en ayant recours à un auto-injecteur.



Plan d'urgence pour l'anaphylaxie

Cette personne présente une allergie sévère (ou anaphylaxie) pouvant être fatale aux allergènes suivants : *(nom)*

(Cocher les cases appropriées.)

PHOTO

☐ Aliment (s) : _____

☐ Piqûres d'insectes

☐ Autre : _____

Auto-injecteur d'épinéphrine : date d'expiration : _____ / _____

Dosage :

☐ ☐ ☐ ☐

Où trouver les auto-injecteurs :

☐ **Antécédents de réactions anaphylactiques :** La personne s'expose à un risque plus élevé.

☐ **Asthme :** La personne s'expose à un risque plus élevé. Si, lors d'une réaction, elle éprouve de la difficulté à respirer, lui administrer de l'épinéphrine avant de lui faire prendre ses médicaments contre l'asthme.

Quiconque fait une réaction anaphylactique peut présenter N'IMPORTE LEQUEL des signes et symptômes suivants :

- **Système cutané** : urticaire, enflure (visage, lèvres, langue), démangeaisons, chaleur, rougeur
- **Système respiratoire** : toux, respiration sifflante (sifflement), essoufflement, douleur ou serrement dans la poitrine, serrement à la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes de type « rhume des foins » (nez qui coule ou qui pique, larmoiement, éternuements), difficulté à avaler
- **Système gastro-intestinal (estomac)** : nausée, douleur ou crampes, vomissement, diarrhée
- **Système cardiovasculaire (cœur)** : pouls plus pâle que la normale ou bleutée, pouls faible, perte de connaissance, étourdissement ou vertige, état de choc
- **Autres symptômes** : anxiété, sentiment de malheur imminent, mal de tête, crampes utérines, goût métallique dans la bouche

La détection précoce des symptômes et le traitement immédiat pourraient sauver une vie.

Intervenez rapidement. Les premiers signes d'une réaction peuvent sembler légers, mais les symptômes peuvent progresser très rapidement.

1. **Administrez l'épinéphrine avec l'auto-injecteur** (EpiPen™ ou Allerject™) au premier signe d'une réaction déclarée ou soupçonnée. (Voir les instructions ci-jointes.)
2. **Appelez le 9-1-1** ou les services médicaux d'urgence locaux. Dites que quelqu'un fait une réaction anaphylactique pouvant mettre sa vie en danger.
3. **Administrez une deuxième dose d'épinéphrine** aussi rapidement que 5 minutes après l'injection de la première dose si les symptômes ne s'améliorent pas.
4. **Rendez-vous à l'hôpital le plus proche (idéalement par ambulance),** même si les symptômes sont légers ou se sont atténués. La réaction pourrait s'aggraver ou réapparaître même après un traitement approprié. Le personnel [illegible] à l'hôpital pendant une période suffisante, soit généralement [illegible] après le traitement approprié. Le personnel [illegible]
5. **Communiquez avec une personne à** [illegible]

Apprenez à utiliser l'auto-injecteur de votre enfant. Discutez avec le médecin de votre enfant pour savoir quand et comment vous en servir. Chaque marque d'auto-injecteur possède son propre site Web comprenant des instructions et des vidéos pour vous montrer à utiliser le dispositif. Exercez-vous à l'aide d'un dispositif de formation, qui ressemble à un véritable auto-injecteur, mais qui ne contient pas d'aiguille ni de médicament. Ainsi, vous serez prêt à faire face à une situation d'urgence en plus de vous sentir plus confiant relativement à l'utilisation de l'auto-injecteur.

> Assurez-vous que votre enfant ait un plan d'urgence et un auto-injecteur d'épinéphrine avec lui en tout temps.

Ayez toujours l'auto-injecteur de votre enfant à portée de main. Si vous oubliez de l'apporter, retournez le chercher à la maison. **Il est préférable d'avoir deux doses d'épinéphrine à disposition,** car certaines personnes peuvent nécessiter une seconde dose durant une réaction[14]. Parlez-en à votre médecin.

Utilisez des bijoux d'identification médicale. Si votre enfant est seul ou inconscient, les bijoux d'identification offrent aux autres de l'information crédible sur ses allergies.

Enseigner aux enfants

- Éduquez votre enfant à propos des symptômes potentiels d'une réaction allergique.
- Apprenez à votre enfant à parler immédiatement à un adulte s'il croit avoir accidentellement mangé un aliment non sécuritaire ou s'il présente des symptômes de réaction allergique.
- Faites savoir à votre enfant que vous gardez ses médicaments d'urgence à portée de main. S'il souffre d'une réaction allergique, y recourir l'aidera à mieux se sentir rapidement. Il n'est jamais trop tôt pour aider votre enfant à gagner en confiance quant à l'utilisation d'un auto-injecteur.

- Parlez à votre enfant des mesures à prendre en cas d'urgence pour éviter qu'il ne soit surpris s'il doit se rendre à l'hôpital.
- Aidez votre enfant à se sentir plus confiant en l'invitant à s'exercer à l'aide d'un dispositif de formation. Même les enfants d'âge préscolaire apprennent en jouant au médecin, tout comme ils peuvent le faire en s'amusant avec un stéthoscope avant un rendez-vous médical. Il peut s'agir d'une excellente façon de vous assurer qu'ils comprennent comment l'auto-injecteur fonctionne et comment il pourra les aider en cas d'urgence.
- Il se peut que votre enfant croie que l'aiguille contenue dans l'auto-injecteur est aussi longue que le dispositif lui-même. S'il est inquiet, vous pouvez lui dire que l'aiguille est beaucoup plus courte que son contenant. En effet, la longueur typique de l'aiguille d'un auto-injecteur est de moins de 1 po ou 2,5 cm.

En cas d'urgence

Si vous croyez que votre enfant souffre d'une réaction anaphylactique, suivez les étapes du plan d'urgence. Discutez avec votre médecin pour savoir quand et comment utiliser l'auto-injecteur de votre enfant.

Souvenez-vous que l'épinéphrine est le traitement de première ligne de l'anaphylaxie. Il s'agit du médicament de choix pour traiter une réaction allergique grave. L'épinéphrine agit rapidement et contribue au traitement de symptômes pouvant être mortels en ouvrant les voies respiratoires et en augmentant la pression artérielle. Les décès dus à des réactions allergiques provoquées par des aliments sont rares, mais les risques sont bien réels et doivent être pris au sérieux. Dans la majorité des cas, les décès dus à des réactions allergiques alimentaires sont causés par un retard dans l'administration de l'épinéphrine[1, 15].

Communiquez avec les services d'urgence. Composez le 9-1-1 (ou le numéro d'urgence de votre région) et restez avec votre enfant en attendant l'ambulance. Sollicitez l'aide d'une autre personne pour montrer aux ambulanciers où se trouve votre enfant. **Ne demandez pas à votre enfant de se lever ou de marcher jusqu'à l'ambulance.**

Couchez votre enfant sur le dos et surélevez ses jambes en attendant l'arrivée de l'ambulance. Cette position aidera le sang à circuler vers les organes vitaux du corps (le cœur, le cerveau et les poumons), en plus de contribuer à atténuer les symptômes du choc[16, 17].

Si votre enfant vomit ou qu'il a des nausées, placez-le sur le côté (en position de rétablissement ou semi-ventrale). De cette façon, s'il vomit, il ne s'étouffera pas. Il est très important de garder ses voies respiratoires dégagées.

Si votre enfant éprouve de la difficulté à respirer, il est possible qu'il préfère s'asseoir. **Toutefois, si la respiration n'est pas une préoccupation immédiate, demandez à votre enfant de demeurer dans la position couchée décrite ci-dessus. De plus, évitez de l'asseoir ou de le placer soudainement en position debout** avant qu'il n'ait été examiné par un médecin. En effet, un mouvement brusque vers une position verticale durant une réaction allergique peut entraîner une chute soudaine de pression artérielle pouvant être dangereuse pour la santé[17].

Une deuxième dose d'épinéphrine peut être administrée aussi rapidement que cinq minutes après l'injection de la première dose si les symptômes ne s'améliorent pas[3]. N'oubliez pas que les effets de l'épinéphrine peuvent s'estomper et qu'il se peut que votre enfant ait besoin d'une plus grande dose de même que d'autres traitements. Il est essentiel que votre enfant soit conduit à l'urgence, où il pourra être examiné par un médecin.

On appelle une deuxième vague d'anaphylaxie une « réaction biphasique »[18]. Ce phénomène survient une fois les premiers symptômes disparus, généralement plusieurs heures après la première réaction.

Les ambulanciers devraient transporter votre enfant jusqu'à l'ambulance en civière.

Demeurez calme. Votre enfant se sentira moins anxieux s'il voit que vous maîtrisez la situation.

Demandez au médecin de prescrire des auto-injecteurs à votre enfant avant de quitter l'hôpital. Procurez-vous-les dès que possible.

Les décès dus à l'anaphylaxie sont rares, et la plupart peuvent être évités.
L'épinéphrine est plus efficace lorsqu'elle est administrée rapidement.
Il peut être dangereux d'attendre avant de l'administrer.

Tirer des leçons d'une réaction

Une réaction peut être une importante source de stress pour vous et pour votre enfant. Essayez de tirer des leçons de votre expérience.

- S'il est possible de le faire, parlez avec les personnes qui étaient présentes lors de l'événement et faites-leur savoir que vous êtes reconnaissant de l'aide qu'elles ont apportée à votre enfant. Discutez de ce qui s'est bien passé et de ce qui pourrait être amélioré. Prendre des mesures afin d'améliorer les procédures à suivre en cas d'urgence contribuera à mieux protéger votre enfant.
- Parfois, durant une situation d'urgence, les gens deviennent agités et élèvent la voix ou pleurent. Expliquez à votre enfant qu'il n'a rien fait de mal, et que personne n'était fâché contre lui.
- Tentez de répondre aux questions de votre enfant dans un langage qu'il peut comprendre. Il n'est pas nécessaire que vous ayez les réponses à toutes ses questions. Il est correct de dire à votre enfant que vous avez besoin de réfléchir à sa question. Vous pouvez également poser la question à votre médecin, puis vous servir de la réponse obtenue pour répondre à votre enfant. N'oubliez pas : si votre enfant ressent qu'un sujet vous met mal à l'aise, il gardera ses questions pour lui et inventera ses propres réponses, qui peuvent susciter des craintes inutiles.
- Prenez rendez-vous avec l'allergologue de votre enfant pour discuter de la réaction allergique et passer en revue le plan d'urgence.
- Envisagez de parler avec un professionnel en santé mentale si vous vous sentez très anxieux relativement à la réaction.

Épinéphrine

L'épinéphrine peut être utilisée sans danger chez les personnes en bonne santé. Elle est rarement dangereuse pour la santé, même si elle est administrée inutilement. Les effets secondaires possibles — accélération du rythme cardiaque, pâleur, étourdissements, faiblesse, tremblements ou mal de tête — sont généralement modérés et disparaissent en quelques minutes[3].

Les faits sur l'épinéphrine[1, 2]

- Même si de l'épinéphrine lui a été administrée, votre enfant doit se rendre à l'hôpital pour être examiné par des professionnels de la santé, car il se peut qu'il nécessite d'autres traitements.
- De nombreux parents ont peur de confondre l'anaphylaxie avec une crise d'asthme. Or, l'épinéphrine peut être utilisée pour traiter les symptômes d'une réaction anaphylactique et d'une crise d'asthme. En effet, avant que les médicaments modernes contre l'asthme soient offerts, on se servait de l'épinéphrine pour traiter les crises d'asthme. Discutez-en avec votre médecin.
- Donnez à votre enfant d'autres médicaments, comme des médicaments pour l'asthme et des antihistaminiques, après lui avoir administré de l'épinéphrine.
- Gardez en tête que les **antihistaminiques** agissent lentement et qu'**il n'a pas été prouvé qu'ils contrecarrent l'anaphylaxie.**

Aide-mémoire relatif à l'épinéphrine :

- Procurez-vous un dispositif de formation et visionnez les vidéos éducatives qui vous montrent comment utiliser l'auto-injecteur de votre enfant.
- Formez les personnes qui prennent soin de votre enfant et fournissez-leur une copie du plan d'urgence.
- Afin d'éviter la confusion, entreposez séparément les dispositifs de formation et l'auto-injecteur de votre enfant.
- Gardez l'auto-injecteur de votre enfant dans un endroit facile d'accès qui n'est pas fermé à clé. Pour des raisons de sécurité, assurez-vous que les auto-injecteurs sont hors de la portée des jeunes enfants.
- Vérifiez la date d'expiration. Essayez d'acheter des auto-injecteurs dont la durée de conservation est d'au moins 12 mois.

L'épinéphrine peut être endommagée par la chaleur et le froid. Par conséquent, souvenez-vous de :

- Garder l'auto-injecteur de votre enfant à température ambiante (15 à 30 °C ou 59 à 86 °F).
- Ne pas entreposer le médicament dans une voiture ou au réfrigérateur.
- S'il fait froid dehors, garder l'auto-injecteur à l'intérieur du manteau de votre enfant. À l'inverse, s'il fait chaud, veiller à ce qu'il demeure à l'ombre.

Inscrivez-vous en ligne ou par téléphone au service de rappel des dates d'expiration des entreprises pharmaceutiques.

La vie quotidienne – mettre ses connaissances en pratique

Prendre en charge les allergies alimentaires à la maison

La maison est l'endroit idéal pour que vous et votre famille appreniez à prendre en charge les allergies alimentaires, car il s'agit d'un milieu où vous maîtrisez beaucoup plus de choses. Vous décidez des aliments qui entrent chez vous et vous pouvez établir des règles visant à éviter la contamination croisée au moment d'entreposer, de préparer et de servir de la nourriture. En outre, vous disposez de plus de temps pour lire les étiquettes qui se trouvent sur les produits alimentaires et pour enseigner cette compétence à votre enfant dans un climat détendu. À la maison, votre enfant peut aussi participer à la planification des repas. Ainsi, il apprendra graduellement des pratiques sécuritaires, comme le fait de remplacer certains ingrédients dans ses recettes favorites pour pouvoir les manger.

Élaborez une approche qui convient à votre famille. Décidez si les allergènes qui concernent votre enfant seront admis chez vous. Pour prendre une telle décision, vous devriez tenir compte de l'âge de l'enfant allergique et de ses frères et sœurs. Les jeunes enfants mangent souvent de façon désordonnée et se mettent les mains dans la bouche. Par ailleurs, il est important de prendre en considération les besoins alimentaires des autres membres de la famille au moment de faire des choix pareils. Dans certains cas, il n'est pas pratique d'éliminer complètement un allergène de la maison[19].

Prenez des mesures pour éviter la contamination croisée[19]

- Faites preuve de prudence si vous partagez des aliments, des serviettes, de la vaisselle, des tasses et des ustensiles (fourchettes, couteaux, cuillères).
- Demandez à tous de se laver les mains avant et après la préparation d'aliments.
- Demandez à tous de se laver les mains avant et après les repas.
- Gardez les aliments qui ne contiennent pas les allergènes auxquels votre enfant réagit loin de ceux qui en renferment. Par exemple, dans votre garde-manger, prévoyez une tablette particulière pour ranger les aliments que votre enfant peut consommer. N'entreposez pas les aliments sécuritaires sous les aliments qui comportent des allergènes pour éviter leur contamination dans l'éventualité où des contenants seraient renversés.
- N'oubliez pas de conserver les étiquettes sur lesquelles figurent les listes d'ingrédients si vous divisez de grosses quantités d'aliments en plus petites portions.
- Nettoyez les surfaces (p. ex. le comptoir de la cuisine, le dessus de la table, le micro-ondes) et utilisez des casseroles, des poêles et des ustensiles propres lorsque vous cuisinez.
- Préparez les aliments sans allergènes avant ceux qui contiennent les allergènes qui touchent votre enfant. Mettez son assiette de côté et couvrez-la pour éviter qu'elle ne reçoive des éclaboussures d'autres aliments durant la cuisson.
- Mangez seulement dans certaines pièces de la maison (p. ex. la cuisine ou la salle à manger).
- Étiquetez soigneusement les récipients qui contiennent les restes destinés à votre enfant.
- Gardez à portée de main des aliments prêts à servir qui sont sans danger pour votre enfant pour les moments où vous n'avez pas le temps de cuisiner.

Téléchargez l'exercice de planification hebdomadaire des repas au *soutienauxallergies.ca* **ou au** *allergyhome.org* *(en anglais et en espagnol seulement).*

Soyez prêt à traiter une réaction allergique

- Assurez-vous que les auto-injecteurs de votre enfant et tout autre médicament recommandé par votre médecin sont facilement accessibles. Veillez également à ce qu'ils se trouvent hors de la portée des jeunes enfants et à ce que les membres de la famille sachent où vous les gardez.
- Affichez une copie du plan d'urgence de votre enfant sur lequel figure le numéro de téléphone des services d'urgence de votre région.

N'oubliez pas! Le réfrigérateur est l'endroit idéal pour afficher une copie du plan d'urgence de votre enfant.

Sorties entre amis, fêtes d'anniversaire et autres activités

Les activités sociales sont importantes pour favoriser le bonheur et l'estime de soi de votre enfant. Il se retrouvera en compagnie d'autres enfants et adultes à l'occasion de sorties entre amis, de fêtes d'anniversaire et d'autres activités. Il est possible que les autres familles ne comprennent pas quelles pratiques il leur faut suivre pour protéger votre enfant ou à quel point une réaction allergique peut être grave.

Vous pouvez prendre certaines mesures pour vous assurer que votre enfant n'est pas exclu en raison de ses allergies alimentaires. La clé réside dans la planification; informez votre hôte et expliquez à votre enfant ce à quoi il doit s'attendre. Vous constaterez que, avec votre aide, les autres sont souvent disposés à soutenir votre enfant.

Téléphonez à l'hôte plusieurs jours avant une activité entre amis

- Demandez à l'hôte quels aliments seront servis et vérifiez si un adulte sera présent pour superviser l'heure du repas et de la collation. Au besoin, offrez-lui de lui fournir un repas et une gâterie que votre enfant peut manger. Congelez des collations, comme des biscuits, pour les fêtes. Ces aliments sont faciles à décongeler lorsque vous en avez besoin.
- Si l'hôte est responsable de préparer des aliments pour votre enfant, demandez-lui s'il sait comment s'assurer que la nourriture est exempte des allergènes qui concernent votre enfant. Si la personne n'est pas certaine et qu'elle est prête à apprendre, prenez le temps de lui enseigner le nécessaire.
- Si vous laissez d'autres personnes prendre soin de vos enfants, remettez-leur l'auto-injecteur ainsi que le plan d'urgence de votre enfant et vérifiez qu'elles savent comment s'en servir. Prévoyez un moment pour montrer à l'hôte ou à un autre adulte qui sera présent pendant l'événement comment reconnaître une réaction allergique, utiliser l'auto-injecteur de votre enfant et communiquer avec les services d'urgence. Trouvez un moment durant lequel vous aurez toute l'attention de l'hôte (le jour de la fête sera probablement trop occupé) et servez-vous d'un dispositif de formation pour l'aider à apprendre et à se sentir plus à l'aise.
- Fournissez à votre hôte vos coordonnées et demandez-lui de communiquer avec vous s'il se pose des questions ou s'il y a une urgence.
- Si vous sentez que l'hôte n'est pas à l'aise d'assumer la responsabilité de votre enfant, offrez-lui d'accompagner votre enfant à la fête. Graduellement, les autres parents gagneront en confiance le moment venu de prendre soin de votre enfant.

Enseigner aux enfants

Faites participer votre enfant aux préparatifs des activités sociales. Ainsi, il comprendra quelles règles il doit respecter et pourquoi. Quand les enfants prennent part à la planification, ils se sentent plus confiants et sont plus susceptibles de suivre les règles.

Par ailleurs, laissez votre enfant prendre quelques décisions; cela l'aidera à sentir qu'il maîtrise davantage la situation. Par exemple, demandez-lui s'il préfère apporter des biscuits ou un petit gâteau à la fête. Les gâteaux d'anniversaire contiennent de nombreux allergènes alimentaires communs et présentent souvent un danger pour les enfants atteints d'allergies alimentaires. Rappelez à votre enfant de consommer uniquement les aliments que vous avez approuvés, qu'il s'agisse d'aliments que vous avez achetés ou de plats préparés par l'hôte.

Préparez votre enfant afin qu'il comprenne qu'il ne pourra peut-être pas manger ce que les autres enfants mangeront. Mettez l'accent sur ce qu'il peut faire et ce qu'il peut manger. Par exemple, il se peut qu'il ne puisse pas manger tous les aliments servis à l'occasion d'une fête ou savourer les gâteries qui se trouvent dans les sacs à surprises, mais il aura du plaisir avec ses amis!

En ce qui concerne les activités dans le contexte desquelles un grand groupe est rassemblé pour manger, demandez à votre enfant de réfléchir à la solution qui lui convient le mieux. Il pourrait notamment manger avant d'assister à l'activité, apporter ses propres aliments ou choisir, avec votre aide, des aliments sécuritaires offerts durant l'événement.

Famille et gardiens

À cause de ses allergies alimentaires, votre enfant a des besoins qui requièrent une attention particulière. Il peut être stressant de laisser votre enfant avec une gardienne ou un membre de votre famille, particulièrement la première fois. Une éducation adéquate, une planification minutieuse et une bonne communication contribueront à calmer vos inquiétudes alors que d'autres apprennent à prendre soin de votre enfant.

Faites connaître les allergies alimentaires de votre enfant aux autres afin qu'ils puissent décider s'ils se sentent prêts à en prendre soin. Pour certaines personnes, cette responsabilité peut sembler accablante et trop difficile à gérer. D'autres sont plus à l'aise. Votre enfant devrait se trouver sous la garde de gens qui sont prêts à assumer les responsabilités associées aux allergies alimentaires.

Rencontrez la personne qui gardera votre enfant à un moment où elle pourra vous accorder toute son attention. Une telle rencontre devrait avoir lieu avant que vous ne confiiez votre enfant à cette personne. En effet, si vous transmettez rapidement l'information alors que vous êtes pressé de partir, il est possible que vous oubliiez de mentionner certains détails importants. De plus, il ne s'agit pas d'une manière raisonnable ou juste d'enseigner le nécessaire aux autres.

Discutez avec la personne qui sera responsable de votre enfant des aliments qu'il peut manger. Si la personne ne se sent pas à l'aise de préparer de la nourriture pour votre enfant, offrez-lui de vous en occuper. Si elle accepte de cuisiner, assurez-vous qu'elle sait comment garantir qu'un aliment est exempt des allergènes auxquels votre enfant réagit. Si la personne n'est pas certaine et qu'elle est prête à apprendre, prenez le temps de lui montrer ce qu'elle doit savoir.

Veillez à ce que les personnes qui s'occupent de votre enfant sachent reconnaître une réaction allergique et utiliser un auto-injecteur. Avant de partir, prévoyez du temps pour répondre aux questions et pour laisser la personne s'exercer avec un auto-injecteur de démonstration. Passez en revue avec elle le plan d'urgence de votre enfant.

Enseigner aux enfants

- Faites participer votre enfant lorsque vous discutez de ses allergies avec les personnes qui prennent soin de lui. Même les jeunes enfants peuvent dire aux autres à quoi ils sont allergiques et quelles règles ils doivent respecter. Quand ils prennent part au processus, les enfants apprennent à expliquer leurs allergies aux autres dans leurs propres mots et à obtenir leur soutien.
- Encouragez votre enfant à prévenir un adulte immédiatement s'il croit avoir ingéré accidentellement un aliment auquel il est allergique, s'il ressent des symptômes de réaction allergique ou si quelque chose l'inquiète.
- Rappelez à votre enfant de dire « non merci » si on lui offre des aliments qui pourraient présenter un danger.
- Dans le cas des enfants plus âgés, assurez-vous qu'ils peuvent vous joindre si quelque chose les préoccupe.

La garderie et l'école

Pendant la journée, votre enfant côtoiera de nombreux membres du personnel et d'autres enfants. Il se peut qu'il se déplace d'un endroit à un autre, à l'intérieur comme à l'extérieur de l'école ou de la garderie. Puisque plusieurs milieux présentent des risques — la classe, le coin-repas, la cafétéria ou la cour d'école —, des procédures devraient être mises en place pour gérer les allergènes alimentaires. Cela vaut également pour les activités spéciales, comme les sorties de classe, le service de garde après l'école et le transport en autobus pour se rendre à l'école et en revenir[20, 21, 22].

Vérifiez si l'école ou la garderie que fréquente votre enfant adhère à des politiques ou à des lignes directrices en matière de prise en charge des allergies alimentaires. Il est possible que certains établissements mettent en œuvre ce genre de directives. À l'inverse, d'autres n'ont peut-être pas adopté de politiques claires s'ils n'ont jamais accueilli d'enfants atteints d'allergies alimentaires auparavant. Ainsi, vous aurez possiblement l'occasion de contribuer à l'élaboration de politiques. Dans tous les cas, vous devriez organiser une rencontre avec la direction de l'école ou de la garderie que fréquente votre enfant pour discuter de ses besoins.

Fournissez à l'école ou à la garderie

- Le plan d'urgence pour l'anaphylaxie de votre enfant. Remplissez-le chaque année ou dès que la situation change (p. ex. l'ajout de nouvelles allergies alimentaires, le retrait d'allergies résolues ou toute modification apportée aux instructions relatives au traitement).
- Des auto-injecteurs qui ne sont pas périmés.
- La permission de traiter votre enfant conformément aux instructions fournies par son médecin s'il a une réaction allergique.
- Des collations que votre enfant peut manger. L'enseignante ou l'éducatrice de votre enfant peut les garder pour les moments où une collation qui n'est pas emballée est offerte ou qu'une gâterie qui présente un danger pour lui est remise aux autres enfants. Ces aliments devraient être non périssables.

Le plan d'urgence devrait comprendre des renseignements au sujet de votre enfant tels que ses allergies, la marche à suivre advenant une réaction ainsi que les coordonnées des personnes à joindre en cas d'urgence.

Établissez des liens avec les membres de la communauté de l'école ou de la garderie

- Trouvez qui est responsable des politiques en matière d'allergies. Demandez à ce que l'on communique avec vous pour discuter des événements à venir à l'occasion desquels de la nourriture sera offerte (p. ex. célébrations, sorties et activités spéciales). Offrez de répondre à toute question éventuelle. Si vous avez le temps, participez aux activités à titre de bénévole.
- Demandez que le personnel de l'école ou de la garderie renseigne les autres parents sur les allergies alimentaires. Les membres du personnel, particulièrement la direction, les enseignants ou l'infirmière, peuvent vous aider à assurer l'adhésion aux politiques sur les allergies, en plus de veiller à ce qu'elles soient comprises.
- Faites un effort pour bâtir une relation positive avec les autres parents. Essayez d'éduquer les autres en fondant vos propos sur des faits plutôt que sur des émotions.

Enseigner aux enfants

Passez en revue les règles de base avec votre enfant. Rappelez-lui de :

- Se laver les mains avant et après avoir mangé.
- Consommer uniquement les aliments approuvés par un adulte de confiance.
- Se servir de la vaisselle, des ustensiles (cuillères, fourchettes, etc.), des tasses et des bouteilles qui lui sont destinés. Il ne doit pas partager avec les autres.
- Prévenir un adulte immédiatement s'il croit avoir ingéré accidentellement un aliment auquel il est allergique, s'il ressent des symptômes de réaction allergique ou si quelque chose l'inquiète.

Planifiez une rencontre avec votre enfant et son enseignante avant la rentrée et faites-lui visiter la classe. Ces mesures aideront votre enfant à se sentir plus à l'aise dans ce nouveau milieu. Envisagez de demander si les camarades de classe et les amis de garderie de votre enfant pourraient recevoir de l'information au sujet des allergies alimentaires. Par exemple, un enseignant ou l'infirmière scolaire pourrait lire un livre jeunesse portant sur les allergies alimentaires aux enfants.

Certains parents participent aux activités en classe. Demandez à votre enfant s'il souhaite participer. Certains enfants sont fiers de partager leurs connaissances sur les allergies avec leurs amis. D'autres ne veulent pas ressortir du lot et préfèrent observer.

Pour en savoir plus sur la prise en charge des allergies à l'école, visitez le *allergiesalimentairescanada.ca* **ou le** *allergyhome.org (en anglais et en espagnol seulement)*. **Parlez à votre école du cours en ligne *L'anaphylaxie à l'école : ce que les éducateurs doivent savoir,* accessible au** *connaitrelesallergies.ca*

Manger au restaurant

Manger à l'extérieur de la maison peut être une activité sociale amusante et agréable pour les enfants. Vous pouvez prendre certaines mesures pour vous assurer qu'il est sécuritaire pour votre enfant de manger au restaurant. Comme pour bien d'autres activités, le succès de votre expérience dépend de plusieurs éléments : une bonne planification, la communication de renseignements clairs à l'établissement au sujet des allergies alimentaires de votre enfant, des choix judicieux quant au repas qui lui sera servi et une préparation adéquate pour faire face aux urgences pouvant découler des allergies alimentaires.

Avant de sortir au restaurant

- Visitez le site Web du restaurant (s'il y en a un) pour consulter le menu et la politique en matière d'allergènes de l'établissement. Voyez quels genres d'aliments y sont servis. Certains types de cuisines peuvent présenter un risque plus élevé en raison des ingrédients couramment utilisés dans la préparation des repas[23].
- Vous pouvez également téléphoner au restaurant pour discuter avec le gérant ou le chef d'options de repas sécuritaires pour votre enfant. Essayez d'effectuer l'appel en dehors des heures de repas afin que le personnel puisse vous parler sans être distrait.
- Certains restaurants seront peut-être prêts à cuisiner quelque chose de simple pour votre enfant même si le plat en question ne figure pas sur le menu.
- Optez pour des restaurants où les membres du personnel comprennent la langue que vous parlez.
- Prenez en considération la possibilité de préparer une carte énumérant les allergies de votre enfant. Ce document peut être remis au chef **lorsque vous aurez discuté des allergies de votre enfant avec le personnel du restaurant.**

Au restaurant

- Assurez-vous d'avoir l'auto-injecteur de votre enfant à portée de main. Établissez la règle suivante : pas d'épinéphrine, pas de nourriture.
- Présentez-vous au restaurant assez tôt, avant l'heure de pointe. Le personnel aura alors plus de temps pour répondre à vos questions et pour vous aider à choisir un plat pour votre enfant.
- Parlez à un responsable, comme le gérant ou le chef, de même qu'à votre serveur. Indiquez à ces personnes les aliments auxquels votre enfant est allergique et précisez qu'il ne s'agit pas d'une préférence ou d'un caprice.
- Sélectionnez des articles du menu qui sont simples (p. ex. un steak grillé avec une pomme de terre au four et des légumes cuits à la vapeur). Les plats qui comportent beaucoup d'ingrédients ou ceux qui sont cuisinés à l'avance (p. ex. les ragoûts et les sauces) peuvent contenir des allergènes « cachés ». De plus, si un plat contient un grand nombre d'ingrédients, il est possible que le personnel en oublie le contenu.
- Demandez à savoir comment les aliments sont préparés. Une contamination croisée peut survenir lorsque le même équipement ou les mêmes ustensiles (p. ex. cuillères, couteaux) sont utilisés. Par exemple : les frites peuvent être cuites dans la même friteuse que celle utilisée pour frire les crevettes et le poisson panés; un couteau peut avoir servi pour couper une pizza aux anchois (poisson) avant d'être utilisé pour couper une pizza au fromage.

- Évitez les comptoirs à salades et les buffets. Ces endroits présentent un risque élevé de contamination croisée. Une même cuillère peut être utilisée pour servir différents aliments, et l'aliment d'un plat donné peut tomber dans un autre plat.
- Méfiez-vous des desserts, car ils renferment souvent de nombreux allergènes courants (p. ex. arachides, noix, lait, œufs, soya et blé) et présentent un risque élevé de contamination croisée.
- En cas de doute concernant la préparation d'un repas sécuritaire pour votre enfant, trouvez un autre restaurant.
- Si un restaurant fait du bon travail le moment venu de servir un repas sans danger pour les personnes allergiques, faites-en part à la direction[15, 19, 23].

Enseigner aux enfants

- Exercez-vous à commander des aliments à l'aide de jeux de rôles. Vous pouvez faire semblant d'être un serveur ou un chef, et votre enfant peut vous parler de ses allergies alimentaires et vous poser des questions. De cette façon, votre enfant peut s'exercer à la maison avant d'être assez vieux pour commander lui-même.
- Avec les enfants plus âgés, consultez les menus des repas pour emporter ou rendez-vous en ligne pour examiner le menu des restaurants. Demandez à votre enfant quel repas il aimerait commander et aidez-le à réfléchir à des questions qu'il pourrait poser au restaurant.
- Au restaurant, laissez votre enfant s'exprimer et poser des questions s'il se sent prêt à le faire. Cette expérience lui permettra d'acquérir des aptitudes et d'accroître son aisance dans un contexte où vous êtes là pour le soutenir. C'est inévitable, votre enfant mangera au restaurant avec ses amis quand il sera plus vieux. Préparez-le dès maintenant en lui permettant d'acquérir des compétences solides et de cultiver la confiance dont il aura besoin à l'avenir.
- Rappelez à votre enfant de remercier les employés des restaurants quand ils sont aimables.
- Enseignez-lui la règle suivante : pas d'épinéphrine = pas de nourriture.

Ayez toujours l'auto-injecteur de votre enfant avec vous.
Pas d'épinéphrine = pas de nourriture.

Voyager

Faire un voyage vers une autre région de son pays ou ailleurs offre aux enfants la chance de découvrir le monde. Commencez à planifier vos voyages le plus tôt possible. Vous devriez choisir de séjourner dans un endroit qui répond aux besoins de votre famille. Par exemple, avoir accès à une cuisinette peut être utile pour préparer certains de vos repas et conserver des aliments frais à portée de main. N'oubliez pas que les lois et les politiques varient d'un pays à l'autre, y compris les lois et les politiques des compagnies aériennes et des restaurants de même que celles qui entourent l'étiquetage des aliments.

Les restaurants en voyage

- Téléphonez à l'avance pour en savoir plus sur les politiques en matière d'allergies alimentaires et pour demander si des repas sécuritaires peuvent être préparés pour votre enfant. Envisagez de vous rendre dans des chaînes de restaurants qui adhèrent à des politiques sur les allergies alimentaires.

Les voyages en voiture

- Si vous avez l'intention de louer une voiture, assurez-vous que le véhicule a été nettoyé, y compris les sièges d'auto.
- Emportez des collations et des repas que votre enfant peut manger au cas où il n'y aurait pas de restaurants, de restauroutes ou de supermarchés sécuritaires sur votre chemin. Pour les longs trajets, placez les aliments dans une glacière contenant des sachets réfrigérants.

Les voyages en avion

- Emportez tous vos auto-injecteurs à bord pour les avoir à portée de main. Ne rangez pas d'auto-injecteurs supplémentaires dans vos bagages enregistrés, où il est possible qu'ils soient exposés à des températures extrêmes.
- Communiquez avec la compagnie aérienne avant de réserver votre vol pour connaître sa politique en matière d'allergies.
- Au moment de réserver vos billets, informez la ligne aérienne des allergies alimentaires de votre enfant.
- Parlez à votre médecin avant de partir afin d'obtenir les documents dont la compagnie aérienne a besoin (p. ex. une lettre signée par un médecin qui confirme l'allergie de votre enfant et les médicaments requis).
- Emportez des aliments et des collations que votre enfant pourra manger durant le vol. Assurez-vous d'avoir suffisamment de nourriture au cas où il y aurait des retards et des escales.
- Envisagez de demander à monter à bord de l'avion avant les autres passagers pour nettoyer le siège de votre enfant et tout ce qui se trouve autour de lui qu'il pourrait toucher. N'oubliez pas d'emporter vos propres lingettes nettoyantes.
- Informez l'agent de bord de l'allergie alimentaire de votre enfant aussitôt que possible.

Les hôtels

- Lorsque vous effectuez une réservation, demandez à parler au gérant du restaurant de l'hôtel pour discuter des politiques sur les allergies de l'établissement. Vérifiez également si le restaurant est en mesure d'offrir des repas sécuritaires à votre enfant.
- Certains hôtels proposent des chambres avec cuisine ou louent de petits réfrigérateurs. Si vous avez l'intention de préparer les repas de votre enfant, repérez l'épicerie la plus près.
- Faites preuve de prudence avec les collations qui se trouvent dans les chambres et assurez-vous que votre enfant n'a pas accès à des articles qui représentent un danger pour lui.

Les pays étrangers

- Vérifiez si votre police d'assurance-maladie couvre les soins reçus ailleurs dans le monde. Il se peut que vous deviez vous procurer une assurance pour couvrir les frais médicaux engagés à l'étranger.
- Ayez en main des auto-injecteurs supplémentaires et les autres médicaments prescrits par votre médecin de même que des copies additionnelles du plan d'urgence de votre enfant.
- Communiquez avec l'organisme national en matière d'allergies alimentaires pour obtenir des informations locales.
- Recherchez des renseignements sur les lois locales relatives à l'étiquetage et lisez attentivement les étiquettes des produits.
- Faites traduire l'information sur l'allergie de votre enfant. Vous pouvez remettre ces renseignements écrits aux personnes qui préparent les repas de votre enfant pour les aider à comprendre ses besoins.
- Assurez-vous de savoir comment joindre les services d'urgence et expliquer que votre enfant fait une réaction allergique.
- Assurez-vous de savoir où se trouve l'hôpital le plus près.

Enseigner aux enfants

- Discutez avec votre enfant des mesures que vous prendrez pour vous assurer que des aliments sans danger lui seront offerts.
- Dans la mesure du possible, faites participer votre enfant à la sélection et à la préparation des collations.

Vous planifiez un voyage?

Visitez le *soutienauxallergies.ca* **ou le** *allergyhome.org (en anglais et en espagnol seulement)* **pour consulter les ressources et les sites Web suggérés.**

Créez un aide-mémoire pour les voyages :

- Auto-injecteurs non périmés (y compris des auto-injecteurs supplémentaires)
- Étui à auto-injecteur
- Inhalateurs pour l'asthme
- Autres médicaments
- Copies du plan d'urgence
- Collations sécuritaires
- Bijoux d'identification médicale
- Note rédigée par le médecin
- Lingettes nettoyantes
- Téléphone cellulaire

Surmonter les défis

Gérer l'anxiété et se sentir en confiance

En tant que parent, il est normal de s'inquiéter à l'idée que son enfant ait une réaction allergique[24]. Or, il est important de savoir que les décès dus à l'anaphylaxie sont très rares[25] et qu'ils peuvent être évités grâce à une simple prise en charge des allergies alimentaires. Si vous connaissez les faits sur les allergies alimentaires, vous pouvez grandement réduire les risques courus par votre enfant. Quand la prise en charge des allergies fera partie de votre quotidien, vous et votre enfant vous sentirez plus confiants et aurez l'impression de maîtriser la situation. Voici certains éléments à retenir.

Informez-vous. Si vous n'êtes pas certain du risque que présente une situation donnée, discutez-en avec le médecin de votre enfant, un regroupement de patients ou un groupe de soutien de votre région. Il est facile de s'inquiéter et difficile de trouver des solutions si l'on n'a pas les faits en main.

Souvenez-vous qu'il est normal d'avoir des hauts et des bas. Il est tout à fait normal de ressentir de l'anxiété après avoir vécu d'importants changements. Ces étapes tournantes de la vie comprennent le diagnostic d'une allergie alimentaire chez votre enfant, son entrée à la garderie ou à l'école ou la première fois qu'il se rend chez un ami. Vous mettrez au point des routines qui sont sécuritaires pour votre enfant et qui conviennent à votre famille.

Trouvez un groupe de soutien dans votre région. Les groupes de soutien sur les allergies peuvent vous fournir des renseignements précieux et la compréhension dont vous avez besoin, en plus de vous montrer que d'autres familles réussissent à bien vivre avec des allergies.

N'oubliez pas que votre enfant apprend en vous observant. Si vos mots et vos comportements démontrent que vous êtes confiant, votre enfant ressentira la même chose. Ainsi, essayez de ne pas employer des mots qui pourraient lui faire peur, en le décrivant par exemple comme étant « atteint d'une allergie mortelle » ou en affirmant : « cet aliment peut tuer mon enfant ». Parlez plutôt du fait que les allergies alimentaires peuvent être prises en charge.

Les leçons que vous enseignez à votre enfant quand il est jeune l'aideront à s'autogérer lorsqu'il sera plus vieux.

Responsabilisez votre enfant. Augmentez le sentiment de maîtrise de votre enfant en le faisant participer à la prise en charge de son allergie. Aidez-le à parfaire ses compétences telles la lecture des étiquettes des aliments et l'utilisation des auto-injecteurs.

Préparez votre enfant à vivre de nouvelles situations. Visitez les nouveaux endroits que votre enfant fréquentera avec lui et présentez-lui les adultes qui s'occuperont de lui. Expliquez à votre enfant les plans qui ont pour but de le protéger, y compris les mesures d'urgence à prendre.

Résolvez les problèmes avec votre enfant. Si votre enfant est préoccupé par une situation, discutez avec lui de ses inquiétudes et demandez-lui de réfléchir à ce que lui et les autres pourraient faire pour apaiser ses craintes. Chez les enfants plus âgés, mettre le plan sur papier peut le rendre plus « officiel ».

Soyez prêt à participer aux conversations plus difficiles. Si votre enfant pense qu'un sujet doit être évité ou qu'il vous rend mal à l'aise, il se peut qu'il s'abstienne de vous en parler. Parfois, les enfants usent de leur imagination pour combler les trous; les détails qu'ils s'inventent peuvent être plus effrayants que la réalité ne l'est vraiment.

Si votre enfant ressent davantage d'anxiété que d'habitude, parlez-en à votre médecin. Il est possible qu'il vous aiguille vers un spécialiste qui pourra vous aider à mettre en place des stratégies d'adaptation qui vous conviennent.

Quand les enfants se sentent frustrés ou différents

Les enfants peuvent parfois se sentir différents à cause de leur allergie[26]. Il est normal pour eux de vouloir être comme les autres enfants. Vous pouvez aider votre enfant lorsqu'il traverse une période difficile.

Écoutez votre enfant. Lorsque votre enfant est triste ou inquiet, écoutez-le sans l'interrompre. Vous aurez peut-être envie de lui dire que tout ira pour le mieux ou de régler le problème, mais souvenez-vous qu'il peut être bénéfique pour lui de parler de ses inquiétudes. Faites-lui savoir que vous comprenez ce qu'il vous exprime.

Aidez-le à trouver des solutions à ses problèmes. Les enfants peuvent avoir l'impression de mieux maîtriser la situation s'ils participent à la prise de décisions. Même les jeunes enfants peuvent contribuer à la prise de décisions, comme la sélection de collations sécuritaires.

Apprenez à votre enfant à composer avec l'intimidation et les moqueries. Il s'agit de problèmes sérieux qu'on ne devrait jamais négliger. Dites à votre enfant d'aller chercher l'aide d'un adulte si jamais il se sent menacé. Faites-lui savoir qu'il a le droit de se sentir en sécurité et d'être traité avec respect par les autres. Raconter une mésaventure à un adulte ne fait pas de lui un rapporteur. Au besoin, discutez de la situation de votre enfant avec son enseignant ou la direction de l'école.

Remerciez votre enfant de vous faire part de ses inquiétudes. Dites-lui que vous souhaitez toujours être mis au courant s'il vit une période difficile.

N'oubliez pas que votre enfant est bien plus que son allergie alimentaire. Vos conversations tournent-elles uniquement autour de ses allergies? Assurez-vous de discuter de ses réalisations.

Faites savoir à votre enfant que vous êtes fier des choix qu'il fait. L'opinion de ses amis et de ses camarades de classe compte pour beaucoup, mais la vôtre aussi! Par exemple, vous pourriez lui dire : « Je sais qu'il a été difficile pour toi aujourd'hui de ne pas pouvoir manger la gâterie qui était offerte, mais je suis très fier que tu aies gentiment décliné l'aliment qui t'était proposé. Maintenant, essayons de trouver une collation qui te ferait plaisir. »

Enseigner aux enfants

- Faites des jeux de rôles avec votre enfant pour qu'il apprenne quoi dire dans des situations sociales courantes.
- Montrez-lui comment fournir à ses amis des renseignements sur ses allergies alimentaires. Quand les amis sont au courant de la situation, ils sont généralement compréhensifs et choisissent des activités auxquelles votre enfant peut participer. Le fait d'être compris et inclus aidera votre enfant à se sentir soutenu et confiant.
- Ayez recours à des livres jeunesse, des vidéos et d'autres ressources pour aider votre enfant et ses amis à en apprendre davantage sur les allergies alimentaires.
- Encouragez votre enfant à prendre part à une grande variété d'activités. La participation à diverses activités est importante pour réduire le stress chez les enfants et leur permettre de se sentir bien dans leur peau.

Vous êtes un modèle pour votre enfant

Il est nécessaire d'informer votre enfant au sujet des allergies alimentaires afin d'assurer sa sécurité et de renforcer sa confiance. Votre objectif consiste à lui permettre d'acquérir les connaissances et les compétences qui l'aideront à participer à l'ensemble de ses activités quotidiennes de façon sécuritaire.

Faites preuve de constance. Si vous lisez toujours les étiquettes et que vous transportez son traitement d'urgence, votre enfant apprendra qu'il est essentiel de le faire pour demeurer en sécurité. Même les jeunes enfants apprennent en observant!

Expliquez à votre enfant pourquoi il est important de suivre certaines règles relatives aux allergies. Essayez de lui enseigner ces règles en utilisant un langage qu'il peut comprendre. Vos explications varieront selon l'âge et le stade de développement de votre enfant. La routine offre à votre enfant un sentiment de confort et de sécurité. Servez-vous de livres jeunesse portant sur les allergies pour promouvoir des habitudes comme le lavage des mains. Les tout-petits peuvent aussi apprendre cette pratique.

N'attendez pas pour planifier les événements qui comportent de la nourriture. Les enfants peuvent prendre plaisir à se préparer pour des événements tels que les fêtes d'anniversaire. Aidez-les à trouver des façons de composer avec des problèmes courants qui pourraient survenir.

Enseignez à votre enfant à dire « non merci » de manière polie. Si votre enfant n'est pas convaincu qu'un aliment est sécuritaire, il devrait pouvoir dire « non merci » en toute confiance. Il s'agit d'une habitude qui devrait être inculquée aux enfants le plus tôt possible. Servez-vous des jeux de rôles pour que votre enfant s'exerce à trouver des mots qui lui permettront de se sentir confiant lorsque la situation se présentera.

Encouragez une communication honnête et ouverte. Votre enfant devrait pouvoir vous faire part de ses émotions et partager avec vous de l'information sans avoir peur d'être puni, même dans les cas où des règles relatives aux allergies ont été enfreintes. Si votre enfant craint votre réaction, il se peut qu'il vous cache de l'information. Ainsi, vous pourriez perdre l'occasion de résoudre certains problèmes ensemble.

Essayez de ne pas employer des mots terrifiants pour décrire les allergies. Votre enfant écoute les conversations que vous entretenez avec les autres; évitez donc d'utiliser des formulations telles que « atteint d'une allergie mortelle ». Chez les jeunes enfants, des phrases comme « les œufs peuvent te rendre malade » ou « il n'est pas sécuritaire pour toi de manger des arachides » peuvent être suffisantes. Au fur et à mesure que les enfants vieillissent, ils peuvent arriver à comprendre le rôle du système immunitaire. Par exemple, vous pourriez dire : « Le système immunitaire, la partie du corps qui combat habituellement les microbes, confond l'aliment avec quelque chose de nocif. Lorsque le système immunitaire se défend contre cet aliment, il provoque une réaction allergique. »

Informer les autres au sujet des allergies alimentaires

Pour assurer la sécurité de votre enfant, vous devez être en mesure d'éduquer les gens sur les allergies alimentaires en toute confiance. Quand d'autres personnes s'occupent de votre enfant, il est important que vous les informiez de son allergie et que vous leur expliquiez comment prévenir et traiter une réaction.

Faites preuve de patience alors que les autres tentent d'en apprendre davantage sur les allergies de votre enfant. Les allergies alimentaires représentent peut-être une nouveauté pour ces personnes. Prenez le temps de leur expliquer pourquoi certaines mesures doivent être prises afin d'éviter une réaction allergique et ce qui doit être fait en cas d'urgence. Utilisez un langage facile à comprendre. N'oubliez pas que les différences d'âge et de culture peuvent influencer la compréhension des gens en ce qui a trait aux allergies.

Parlez calmement. Vous devriez expliquer que, bien que les allergies alimentaires soient un problème sérieux, elles peuvent être prises en charge. Soyez disposé à répondre aux questions des autres et à discuter de leurs inquiétudes.

Évitez de recourir à des tactiques alarmistes ou à de fortes émotions pour convaincre les autres de prendre les allergies au sérieux. L'utilisation de telles stratégies aura probablement un effet négatif. En effet, les gens pourraient penser que vous réagissez de manière excessive ou se sentir mal à l'aise à l'idée de prendre soin de votre enfant.

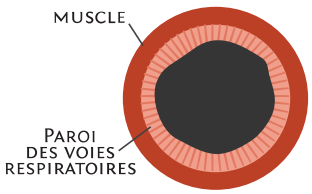
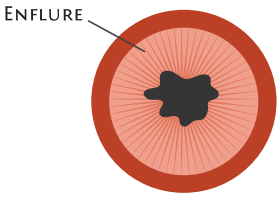
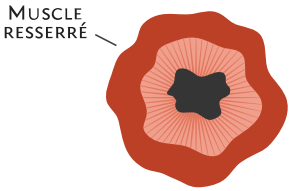
Si vous avez de la difficulté à faire comprendre ou à transmettre la gravité des allergies de votre enfant à quelqu'un, tentez une approche différente. Vous avez peut-être parfois l'impression que les autres ne comprennent tout simplement pas, peu importe ce que vous dites ou faites. Cette incompréhension pourrait être due à diverses raisons. Il peut se révéler utile de remettre aux gens des renseignements provenant de sources fiables, notamment le médecin de votre enfant, un document ou un site Web éducatif. À l'occasion, demander à quelqu'un d'autre de parler à la personne peut améliorer la situation.

Groupes à risque – les asthmatiques et les adolescents

Allergies alimentaires et asthme

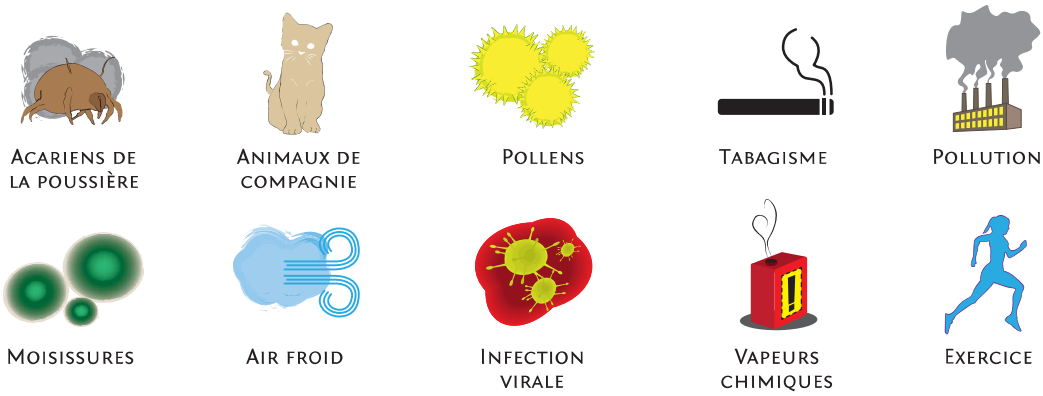
L'asthme est une maladie chronique qui touche les poumons. Les personnes aux prises avec des allergies alimentaires et de l'asthme présentent un risque accru de réaction allergique grave.

Deux changements surviennent dans les voies respiratoires des gens atteints d'asthme. Ces changements comprennent l'inflammation (poumons irrités et enflés), qui entraîne la production de mucus, et le resserrement des muscles entourant les voies respiratoires, qui provoque le rétrécissement des conduits. Une plus grande quantité de mucus et le rétrécissement des voies respiratoires rendent plus difficile le déplacement de l'air qui entre et sort des poumons.

Voies respiratoires normales	Voies respiratoires d'une personne asthmatique – inflammation	Voies respiratoires d'une personne asthmatique – muscles contractés
		
Chez les personnes qui ne souffrent pas d'asthme, les muscles qui entourent les voies respiratoires sont détendus et permettent à ces dernières de demeurer ouvertes. Il n'y a pas d'inflammation ou de mucosités à l'intérieur des voies respiratoires.	Chez les asthmatiques, la paroi interne des voies respiratoires peut devenir rouge, enflée et remplie de mucosités.	Chez les asthmatiques, les muscles qui entourent les voies respiratoires peuvent se contracter et se resserrer, ce qui laisse peu d'espace pour la circulation d'air.

Reproduit avec l'autorisation du site Web de l'Association pulmonaire du Canada, www.poumon.ca. Tous droits réservés.

Les symptômes de l'asthme comprennent la toux, l'essoufflement, la respiration sifflante et le serrement de la poitrine. De nombreux « déclencheurs » peuvent entraîner des symptômes d'asthme. Différentes personnes peuvent avoir différents déclencheurs, et l'intensité des symptômes peut varier de légère à grave.



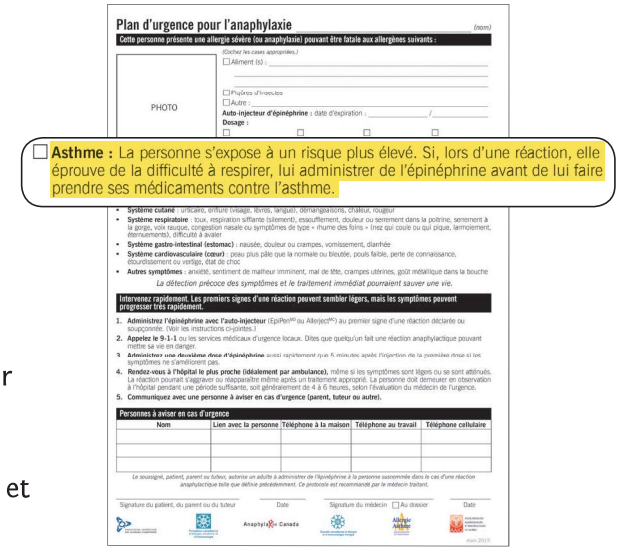
L'asthme est une maladie chronique qui dure souvent toute la vie. Si votre enfant est asthmatique, il est très important qu'il voie régulièrement son médecin et que son asthme soit bien maîtrisé.

Contribuez à maîtriser l'asthme de votre enfant en :

- Évitant tout contact avec ses « déclencheurs » d'asthme.
- Lui administrant les médicaments prescrits par son médecin.
- Suivant le plan d'action établi contre l'asthme.
- Consultant régulièrement votre médecin pour des visites de suivi.

Vous pouvez en apprendre davantage sur la prise en charge de l'asthme en discutant avec un éducateur certifié dans le domaine de l'asthme ou en participant à un programme d'éducation en matière d'asthme.

Les enfants qui sont atteints d'allergies alimentaires et d'asthme présentent un risque d'avoir une réaction allergique plus grave.



Plan d'urgence pour l'anaphylaxie (nom)

Cette personne présente une allergie sévère (ou anaphylaxie) pouvant être fatale aux allergènes suivants :

(Cochez les cases appropriées.)

PHOTO

☐ Aliment (s) : _____

☐ Piqûres d'hyménoptères

☐ Autre : _____

Auto-injecteur d'épinéphrine : date d'expiration : _____ / _____

Dosage :

☐ **Asthme :** La personne s'expose à un risque plus élevé. Si, lors d'une réaction, elle éprouve de la difficulté à respirer, lui administrer de l'épinéphrine avant de lui faire prendre ses médicaments contre l'asthme.

- **Système cutané** : urticaire, enflure (visage, lèvres, langue), démangeaisons, chaleur, rougeur
- **Système respiratoire** : toux, respiration sifflante (sifflement), essoufflement, douleur ou serrement dans la poitrine, serrement à la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes de type « rhume des foins » (nez qui coule ou qui pique, larmoiement, éternuements), difficulté à avaler
- **Système gastro-intestinal (estomac)** : nausée, douleur ou crampes, vomissement, diarrhée
- **Système cardiovasculaire (cœur)** : peau plus pâle que la normale ou bleutée, pouls faible, perte de connaissance, étourdissement ou vertige, état de choc
- **Autres symptômes** : anxiété, sentiment de malheur imminent, mal de tête, crampes utérines, goût métallique dans la bouche

La détection précoce des symptômes et le traitement immédiat pourraient sauver une vie.

Intervenez rapidement. Les premiers signes d'une réaction peuvent sembler légers, mais les symptômes peuvent progresser très rapidement.

1. **Administrez l'épinéphrine avec l'auto-injecteur** (EpiPen® ou Allerject®) au premier signe d'une réaction déclarée ou soupçonnée. (Voir les instructions ci-jointes.)
2. **Appelez le 9-1-1** ou les services médicaux d'urgence locaux. Dites que quelqu'un fait une réaction anaphylactique pouvant mettre sa vie en danger.
3. **Administrez une deuxième dose d'épinéphrine** *aussi rapidement que 5 minutes après l'injection de la première dose si les symptômes ne s'améliorent pas.*
4. **Rendez-vous à l'hôpital le plus proche (idéalement par ambulance),** même si les symptômes sont légers ou se sont atténués. La réaction pourrait s'aggraver ou réapparaître même après un traitement approprié. La personne doit demeurer en observation à l'hôpital pendant une période suffisante, soit généralement de 4 à 6 heures, selon l'évaluation du médecin de l'urgence.
5. **Communiquez avec une personne à aviser en cas d'urgence (parent, tuteur ou autre).**

Personnes à aviser en cas d'urgence

Nom	Lien avec la personne	Téléphone à la maison	Téléphone au travail	Téléphone cellulaire

Le soussigné, patient, parent ou tuteur, autorise un adulte à administrer de l'épinéphrine à la personne susnommée dans le cas d'une réaction anaphylactique telle que définie précédemment. Ce protocole est recommandé par le médecin traitant.

Signature du patient, du parent ou du tuteur | Date | Signature du médecin ☐ Au dossier | Date

Anaphylaxie Canada

mars 2013

Demandez à votre médecin de vous aider à remplir un **plan d'action contre l'asthme** et un **plan d'urgence pour l'anaphylaxie**. N'oubliez pas de discuter des signes et des symptômes de l'asthme et de l'anaphylaxie avec le médecin de votre enfant.

Si votre enfant éprouve de la difficulté à respirer durant une réaction allergique, administrez-lui de l'épinéphrine avant de lui donner des médicaments contre l'asthme. Gardez en tête que l'épinéphrine, en plus de traiter l'anaphylaxie, peut atténuer les symptômes graves d'asthme. L'asthme est un important facteur de risque de décès dans le cas des réactions allergiques graves provoquées par un aliment[1, 15].

Enseigner aux enfants

- Faites participer votre enfant à la prise en charge de son asthme.
- Enseignez-lui quand et comment utiliser ses médicaments contre l'asthme.
- Dites à votre enfant de parler à un adulte s'il présente des symptômes d'asthme comme de la toux, un serrement dans la poitrine, une respiration sifflante ou de l'essoufflement.

Allergies alimentaires chez les adolescents

Les adolescents ont tendance à passer plus de temps à l'extérieur de la maison et à jouer un rôle de premier plan dans la prise en charge de leurs allergies alimentaires. Parallèlement, ils ressentent la pression croissante de ressembler à leurs pairs. Certains adolescents adoptent des comportements à risque. Ils omettent par exemple de lire les étiquettes des produits qu'ils consomment, ils mangent des aliments qui pourraient contenir l'allergène qui les concerne ou ils laissent leur traitement d'urgence à la maison lorsqu'ils sortent entre amis[27, 28]. Évidemment, ces comportements augmentent le risque de réactions allergiques et de décès[15, 28, 29]. Par conséquent, il est important d'inculquer aux enfants des habitudes de prise en charge des allergies dès un jeune âge. Ces habitudes permettent aux enfants d'acquérir graduellement les compétences et la confiance nécessaires pour prendre en charge leur allergie alimentaire. Connaître quelques-uns des défis propres à l'adolescence peut être utile le moment venu d'éduquer et de responsabiliser votre enfant pour l'avenir.

Fournissez à votre adolescent les outils nécessaires pour jouer un rôle actif dans la prise en charge de son allergie.

- Encouragez votre adolescent à poser des questions à son médecin.
- Assurez-vous qu'il sait comment se servir d'un auto-injecteur.
- Suggérez-lui de consulter des ressources fiables, comme les sites Web à l'intention des adolescents créés par Allergies Alimentaires Canada (auparavant Anaphylaxie Canada) ou par Food Allergy Research & Education (en anglais seulement).

Incitez votre adolescent à parler de son allergie alimentaire avec ses amis.

- Les amis de votre adolescent doivent être au courant de ses allergies alimentaires dans l'éventualité d'une réaction allergique. Ils devraient être en mesure de reconnaître les symptômes d'une réaction et devraient savoir quoi faire en cas d'urgence.
- La prise en charge des allergies deviendra alors une habitude pour les amis de votre adolescent, qui n'en « feront pas tout un plat » s'ils sont bien informés.

Aidez votre adolescent à planifier les situations sociales dans lesquelles il pourrait se trouver.

- Recueillez les menus de restaurants populaires. Encouragez votre adolescent à s'exercer à faire des choix sécuritaires et à informer le personnel des restaurants de ses allergies alimentaires. Communiquez à l'avance avec les différents établissements pour en savoir plus sur les options sécuritaires qui sont offertes.

- Aidez votre adolescent à résoudre tout problème relatif au transport de son traitement d'urgence.

Discutez avec votre adolescent de la consommation d'alcool et de drogues.

- Ces substances perturbent le jugement. Expliquez à votre adolescent que, s'il se trouve sous l'influence de drogues ou d'alcool, il aura de la difficulté à prendre des décisions éclairées ou à reconnaître les symptômes d'une réaction.
- Les boissons alcoolisées peuvent contenir des allergènes communs (p. ex. l'amaretto contient des amandes).

Parlez à votre adolescent des relations amoureuses.

- Exposez à votre adolescent les faits sur les allergies alimentaires et les relations amoureuses même si le sujet vous met mal à l'aise.
- Suggérez-lui des façons d'informer un partenaire de ses allergies alimentaires.
- Veillez à ce que votre enfant comprenne qu'un baiser peut provoquer une réaction allergique si un aliment allergène a été consommé jusqu'à plusieurs heures avant l'acte[4].
- Assurez-vous que votre adolescent se sent à l'aise de proposer des restaurants qui lui conviennent (par exemple des restaurants que vous avez visités ensemble) ou d'intervenir s'il croit qu'un établissement donné représente un choix risqué.
- Recommandez à votre adolescent de s'assurer que tous les plats commandés (les siens et ceux de son partenaire) sont sans danger relativement à ses allergies. Cette notion est particulièrement importante si les adolescents prévoient de s'embrasser[4].

Encouragez une communication ouverte.

- Faites savoir à votre adolescent que vous êtes disposé à répondre à toutes ses questions et que vous voulez savoir comment il se sent. Permettez-lui de vous parler de sa « transgression des règles » sans risquer d'être puni.

Votre enfant entre-t-il dans la préadolescence ou l'adolescence?

Visitez le *pourquoiprendrelerisque.ca*, **le** *allergyfreepress.com* **ou le** *foodallergy.org* **pour en savoir plus sur la prise en charge des allergies durant cette période (les deux dernières ressources sont en anglais seulement).**

Nous espérons que les renseignements et les conseils fournis dans le présent guide vous aideront à prendre en charge l'allergie alimentaire de votre enfant. Au fur et à mesure que votre enfant grandira, vous gérerez de nouvelles expériences. Vivre avec une allergie alimentaire suppose un apprentissage continu et la recherche de nouvelles façons de composer avec les défis. Nous vous encourageons à relire certains chapitres du guide lorsque de nouvelles situations se présenteront. Vous pouvez également télécharger des feuilles d'activités, des exercices ainsi qu'une liste de ressources suggérées au soutienauxallergies.ca et au allergyhome.org (en anglais et en espagnol seulement).

Finalement, n'oubliez pas que de faire circuler ce guide parmi vos proches et vos amis est un excellent moyen de leur permettre d'en apprendre davantage sur les allergies alimentaires!

À propos des auteurs

Michael Pistiner, M.D., M.M.Sc., est allergologue pédiatrique au sein de l'organisme Harvard Vanguard Medical Associates. Le Dr Pistiner est également professeur en pédiatrie au Boston Children's Hospital, un hôpital universitaire affilié à la Harvard Medical School. Le Dr Pistiner est associé de l'American Academy of Pediatrics et membre de l'American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. En outre, il est le père d'un enfant aux prises avec des allergies alimentaires ainsi qu'un éducateur et un défenseur passionné de la cause. Le Dr Pistiner participe activement à l'éducation dans les écoles, les restaurants et les collectivités, en plus d'agir en tant que bénévole auprès de diverses organisations et institutions américaines et canadiennes vouées aux allergies. Par ailleurs, il est l'auteur de l'ouvrage *Everyday Cool With Food Allergies*, un livre jeunesse conçu pour enseigner des compétences de base de prise en charge des allergies alimentaires aux enfants d'âge préscolaire et scolaire. Enfin, il est le cocréateur du site Web allergyhome.org, une ressource en ligne gratuite visant à sensibiliser les gens et à les éduquer à propos des allergies alimentaires.

Jennifer LeBovidge, Ph. D., travaille à titre de psychologue pédiatrique au Boston Children's Hospital et occupe le poste de professeure adjointe en psychologie à temps partiel au Département de psychiatrie de la Harvard Medical School. Elle offre des consultations et du soutien aux enfants atteints d'allergies alimentaires et à leur famille. Elle s'intéresse particulièrement à la promotion de la participation adéquate sur le plan développemental des enfants dans la prise en charge de leur allergie. Mme LeBovidge a mis sur pied et a animé des groupes dont le but était d'acquérir des habiletés d'adaptation en matière d'allergies alimentaires à l'intention des enfants et de leurs parents. Ses intérêts de recherche regroupent la compréhension des effets émotionnel et social des allergies alimentaires et la mise au point d'interventions visant à améliorer la qualité de vie des enfants allergiques et de leur famille.

Laura Bantock, inf. aut., est la directrice de la région de l'Ouest d'Allergies Alimentaires Canada. Mme Bantock demeure en Colombie-Britannique. L'un de ses principaux rôles consiste à collaborer avec des professionnels de la santé afin d'offrir de la formation et des ressources sur la prise en charge de l'anaphylaxie. Elle est responsable du Centre de soutien pour les personnes nouvellement diagnostiquées, une ressource destinée aux parents d'enfants ayant récemment reçu un diagnostic d'allergie alimentaire. À titre d'infirmière autorisée, ses champs d'intérêt professionnels comptent le développement de l'enfant et l'éducation sanitaire préventive. Mme Bantock est également la mère d'une fille atteinte d'allergies alimentaires et d'asthme. Laura était auparavant membre du British Columbia Provincial Anaphylaxis Advisory Committee, qui avait pour mandat de contribuer à l'élaboration d'un cadre provincial relatif à l'anaphylaxie et à la sécurité des enfants. Ce cadre visait à définir les attentes à l'échelle de la province quant à la prise en charge de l'anaphylaxie dans le milieu scolaire. Qui plus est, elle a fait partie du BC Provincial Anaphylaxis Evaluation Committee. Finalement, Mme Bantock est membre de la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique.

Laurie Harada est la directrice générale d'Allergies Alimentaires Canada et l'une des principaux défenseurs au pays des personnes qui vivent avec des allergies alimentaires. En tant que mère de deux enfants, dont un est atteint d'allergies alimentaires multiples, Laurie connaît bien les défis quotidiens auxquels les familles doivent faire face. Reconnue pour son approche pragmatique de la prise en charge des allergies, Mme Harada est souvent appelée à raconter ses expériences personnelles et à présenter la perspective d'Allergies Alimentaires Canada. Laurie partage également les leçons qu'elle a apprises et offre des conseils aux parents dans sa chronique intitulée « Hot Topics » du magazine *Allergic Living*, dans le contexte de congrès internationaux et par l'intermédiaire des médias.

Lauren James est diplômée de l'Université de Windsor. Dans son ancien rôle de coordonnatrice du développement, elle a conçu et mis en œuvre plusieurs projets spéciaux, notamment le Centre de soutien pour les personnes nouvellement diagnostiquées, une ressource destinée aux parents d'enfants ayant récemment reçu un diagnostic d'allergie alimentaire. Elle-même atteinte d'allergies et d'intolérances alimentaires multiples, Lauren comprend les défis uniques auxquels font face les familles. Elle est également consciente des répercussions positives que l'accès à des renseignements sur les allergies peut avoir sur les enfants et leurs proches. Pour ces raisons, le Centre de soutien pour les personnes nouvellement diagnostiquées était un projet qui lui tenait particulièrement à cœur.

Les auteurs de *Mieux vivre avec les allergies alimentaires : un guide à l'intention des parents et des familles* tiennent à remercier les réviseurs suivants, qui ont pris le temps de commenter le présent document :

Ingrid Baerg, inf. aut., B.Sc.Inf., ECA, infirmière enseignante, Asthma Clinic et Allergy Clinic, BC Children's Hospital

Lorianna Bennett, B.Sc., LL.B., Kamloops, Colombie-Britannique

Scott Cameron, M.D., Ph. D., FRCPC, professeur clinique, Service d'allergie et d'immunologie, Département de pédiatrie, Université de la Colombie-Britannique

Nestor Fausto Cisneros, M.D., FRCPC, allergie pédiatrique et immunologie clinique

Zave Chad, M.D., ancien président, Section des allergies de la Société canadienne de pédiatrie; ancien président, Fondation canadienne d'allergie, d'asthme et d'immunologie; ancien président, Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique

Edmond S. Chan, M.D., FRCPC, FAAAAI, professeur adjoint de clinique, Département de pédiatrie, Service d'allergie, Université de la Colombie-Britannique, BC Children's Hospital

Heather Cruickshank, B.A., rédactrice pigiste dans les domaines de l'alimentation et de l'environnement

Cheryl Cuddeford, M.D., B.Sc. (honneur), médecin de famille et mère d'un adolescent à risque d'anaphylaxie

Michelle Dirk, ing., M.B.A.

Audrey DunnGalvin, Ph. D., Reg.Psychol., Ps.S.I., Faculté de psychologie appliquée, Département de pédiatrie et de santé de l'enfant, Université College Cork, Irlande

Anne K. Ellis, M.D., M. Sc., FRCPC, FAAAAI, professeure agrégée et présidente, Service d'allergie et d'immunologie, Département de médecine, Université Queen's

Julie L. Gaalaas, B.Sc., TRA, CRE, directrice de l'éducation en matière d'inhalothérapie pédiatrique, Alberta Health Services, Camrose, Alberta

Cathy Gillespie, inf. aut., maîtrise en soins infirmiers, ECA, infirmière clinicienne spécialisée en allergie, Children's Hospital, Winnipeg, Manitoba

Ruchi Gupta, M.D., M.H.P., professeure agrégée, Feinberg School of Medicine de la Northwestern University, Lurie Children's Hospital of Chicago

Joni Huang, M.B.A., consultante, mère d'un adolescent à risque d'anaphylaxie

David Hummel, M.B.Ch.B., FRCPC, professeur adjoint en pédiatrie, Université de Toronto et SickKids Hospital, Toronto, Ontario

Amin Kanani, MDCM, FRCPC, professeur adjoint de clinique, Département de médecine, Université de la Colombie-Britannique, Service d'allergie et d'immunologie, St. Paul's Hospital

Sandeep Kapur, M.D., FRCPC, FAAAAI, professeur adjoint, Département de pédiatrie, Service d'allergie, Université Dalhousie, président, Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique

Linda Kirste, R.D., télé-diététiste principale, Service d'allergie et de nutrition, HealthLink BC

Ching Sang (Peter) Lee, M.D., FRCPC, allergie et immunologie clinique, Victoria, Colombie-Britannique

Kingsley R. Lee, M.D., FRCPC, allergie et immunologie clinique, Victoria, Colombie-Britannique

Pamela Lee, rédactrice en chef adjointe, magazine *Allergic Living*

Per Lidman, M.D., FRCPC, professeur adjoint de clinique, Université de l'Alberta, Stollery Children's Hospital

Douglas Mack, M. Sc., M.D., FRCPC, professeur adjoint de clinique, Université McMaster

Anna Nowak-Wegrzyn, M.D., professeure agrégée de pédiatrie, Mount Sinai School of Medicine, Jaffe Food Allergy Institute, New York, New York

Francisco Noya, M.D., professeur agrégé de pédiatrie, Division d'allergie et d'immunologie, Hôpital de Montréal pour enfants et Université McGill, Montréal, Québec

Elizabeth Paton, mère d'un enfant atteint d'une allergie alimentaire, Toronto, Ontario

Nancy Ross, inf. aut., ECA, infirmière enseignante, Thompson Children's Allergy & Asthma Centre, Children's Hospital, Winnipeg, Manitoba

Lynda C. Schneider, M.D., professeure agrégée de pédiatrie, Harvard Medical School, Boston Children's Hospital

Wayne Shreffler, M.D., Ph. D., directeur, Food Allergy Center et chef de division, allergie pédiatrique et immunologie, Massachusetts General Hospital, professeur agrégé de pédiatrie, Harvard Medical School

Gwen Smith, rédactrice en chef, magazine *Allergic Living*

Donald F. Stark, M.D., FRCPC, professeur agrégé de clinique, Département de médecine, Université de la Colombie-Britannique, directeur de programme, allergie et immunologie clinique chez les adultes, Université de la Colombie-Britannique; ancien président, Société d'allergie et d'immunologie clinique; ancien président, Fondation canadienne d'allergie, d'asthme et d'immunologie

Pamela Thomson, enseignante, éducatrice en matière d'anaphylaxie et mère d'un enfant aux prises avec une allergie alimentaire, Kamloops, Colombie-Britannique

Stephanie von Dehn, B.T.S., consultante et éducatrice en matière d'anaphylaxie, mère d'un enfant atteint d'allergies alimentaires multiples, Vancouver, Colombie-Britannique

Susan Waserman, M. Sc., M.D., FRCPC, professeure de médecine, Service d'allergie et d'immunologie clinique, Université McMaster

Wade Watson, M.D., M.Ed., FRCPC, professeur et président associé, Département de pédiatrie, directeur, Service d'allergie de l'IWK Health Centre

Révision de la version française par :

Stacy Baker, inf., formatrice en anaphylaxie, Montréal, Québec

Annie Boisvert, B.A., traductrice et réviseure, responsable d'un groupe de soutien et mère d'enfants aux prises avec des allergies multiples, Montréal, Québec

Carla Da Silva, CPA, CA, consultante, responsable d'un groupe de soutien, mère d'un enfant atteint d'allergies alimentaires multiples, Montréal, Québec

Marie-Josée Francoeur, M.D., FRCPC, professeure d'enseignement clinique en allergie pédiatrique, Hôpital Charles-LeMoyne, Université de Sherbrooke

Simon Hotte, M.D., FRCPC, professeur adjoint, Département de pédiatrie, Université d'Ottawa, Hôpital pour Enfants de l'Est de l'Ontario

Marie-Christine Rey-Bilbey, chargée de cours, Université Thompson Rivers, Kamloops, Colombie-Britannique

Traduit de l'anglais par :

Éliane Fréchette, trad. a. et réviseure, elle-même atteinte d'allergies alimentaires, Montréal, Québec

Références

1. National Institute of Allergy and Infectious Disease (NIAID)-Sponsored Expert Panel. Guidelines for the diagnosis and management of food allergy in the United States: Report of the NIAID-Sponsored Expert Panel. J Allergy Clin Immunol. 2010;126(6):S1-S58.

2. Sampson HA *et al.* Second symposium on the definition and management of anaphylaxis: summary report – second National Institute of Allergy and Infectious Disease/Food Allergy and Anaphylaxis Network symposium. J Allergy Clin Immunol. 2006;117(2):391-397.

3. Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique. L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux. 3e éd. 2015.

4. Maloney JM, Chapman MD et Sicherer SH. Peanut allergen exposure through saliva: assessment and interventions to reduce exposure. J Allergy Clin Immunol. 2006;118(3):719-724.

5. Simonte SJ *et al.* Relevance of casual contact with peanut butter in children with peanut allergy. J Allergy Clin Immunol. 2003;112(1):180-182.

6. Wainstein BK *et al.* Combining skin prick, immediate skin application and specific-IgE testing in the diagnosis of peanut allergy in children. Pediatr Allergy Immunol. 2007;18:231-239.

7. Kim JS et Sicherer SH. Living with Food Allergy: Allergen Avoidance. Pediatr Clin North Am. 2011;58(2):459-470.

8. Tulve N *et al.* Frequency of mouthing behavior in young children. J Expo Anal Environ Epidemiol. 2002;12:259-264.

9. Nicas M et Best DJ. A study quantifying the hand-to-face contact rate and its potential application to predicting respiratory tract infection. J Occup Environ Hyg. 2008;5(6):347-352.

10. Roberts G, Golder N et Lack G. Bronchial challenges with aerosolized food in asthmatic, food-allergic children. Allergy. 2002;57(8):713-717.

11. Hefle SL *et al.* Consumer attitudes and risks associated with packaged foods having advisory labeling regarding the presence of peanuts. J Allergy Clin Immunol. 2007;120(1):171-176.

12. Perry TT *et al.* Distribution of peanut allergen in the environment. J Allergy Clin Immunol. 2004;113(5):973-976.

13. Sampson HA, Mendelson L et Rosen JP. Fatal and near-fatal anaphylactic reactions to food in children and adolescents. N Engl J Med. 1992;327:380-384.

14. Rudders SA *et al*. Multicenter study of repeat epinephrine treatments for food-related anaphylaxis. Pediatrics. 2010;125(4):e711-e718.

15. Bock AS, Muñoz-Furlong A et Sampson HA. Fatalities due to anaphylactic reactions to foods. J Allergy Clin Immunol. 2001;107(1):191-193.

16. Pumphrey RSH. Fatal posture in anaphylactic shock. J Allergy Clin Immunol. 2003;112(2):451-452.

17. Simon E *et al.* World Allergy Organization guidelines for the assessment and management of anaphylaxis. Organisation mondiale de la Santé – World Allergy Organ J. 2011:21-22.

[18.] Ellis AK et Day JH. Incidence and characteristics of biphasic anaphylaxis: a prospective evaluation of 103 patients. Ann Allergy Asthma Immunol. 2007;98(1):64-69.

[19.] Muñoz-Furlong A. Daily coping strategies for patients and their families. Pediatrics. 2003;111(3):1654-1661.

[20.] Young MC, Muñoz-Furlong A et Sicherer SH. Management of food allergies in schools: a perspective for allergists. J Allergy Clin Immunol. 2009;124(2):175-182.

[21.] McIntyre CL, Sheetz AH, Carroll CR et Young MC. Administration of epinephrine for life-threatening allergic reactions in school settings. Pediatrics. 2005;116(5):1134-1140.

[22.] Sicherer S, Furlong TJ, DeSimone J et Sampson HA. The US Peanut and Tree Nut Allergy Registry: characteristics of reactions in schools and daycare. Pediatrics. 2001;38:560-565.

[23.] Furlong TJ, DeSimone J et Sicherer SH. Peanut and tree nut allergic reactions in restaurants and other food establishments. J Allergy Clin Immunol. 2001;108(5):867-870.

[24.] Cohen BL, Noone S, Muñoz-Furlong A et Sicherer SH. Development of a questionnaire to measure quality of life in families with a child with food allergy. J Allergy Clin Immunol. 2004;114:1159-1163.

[25.] Umasunthar T *et al.* Incidence of fatal food anaphylaxis in people with food allergy: a systematic review and meta-analysis. Clin Exp Allergy. 2013;43(12):1333-1341.

[26.] DunnGalvin A, Gaffney A et Hourihane JO'B. Developmental pathways in food allergy: a new theoretical framework. Allergy. 2009;64(4):560-568.

[27.] Sampson MA, Muñoz-Furlong A et Sicherer SH. Risk-taking and coping strategies of adolescents and young adults with food allergy. J Allergy Clin Immunol. 2006;117(6):1440-1445.

[28.] Monks H *et al.* How do teenagers manage their food allergies? Clin Exp Allergy. 2010;40(10):1533-1540.

[29.] Chapman JA *et al.* Food allergy: a practice parameter. Ann Allergy Asthma Immunol. 2006;96(3):S1-S68.

Allergies Alimentaires Canada

Manifestez votre appui dès aujourd'hui. Les dons versés à Allergies Alimentaires Canada contribueront à financer des programmes et des services tels que le Centre de soutien pour les personnes nouvellement diagnostiquées. Par ailleurs, vos dons généreux aideront les familles aux prises avec des allergies graves.

Par la poste :
Allergies Alimentaires Canada
2005, avenue Sheppard Est,
bureau 800
Toronto (Ontario) M2J 5B4

Siège social
Téléphone • 416 785-5666
Téléphone sans frais • 1 866 785-5660
Télécopieur • 416 785-0458
info@foodallergycanada.ca

Bureau de la région de l'Ouest
Téléphone • 250 314-4814
Téléphone sans frais • 1 877 322-9378
Télécopieur • 1 888 872-6014
acwest@foodallergycanada.ca

Veuillez remplir le formulaire suivant et le faire parvenir à Allergies Alimentaires Canada par la poste ou par télécopieur.

Nom _____

Adresse _____

_____

Téléphone Résidence _____ Cellulaire _____

Courriel _____

☐ Je donne à Allergies Alimentaires Canada l'autorisation de communiquer avec moi par la poste.

☐ Je donne à Allergies Alimentaires Canada l'autorisation de communiquer avec moi par courriel.

Don

☐ J'aimerais devenir membre du **programme de dons mensuels « Future of Hope ».** Montant des dons mensuels : _____ $

☐ Je souhaite faire un **don unique** de : ☐ 25 $ ☐ 50 $ ☐ 100 $ ☐ Autre : _____ $

Mode de paiement

☐ Vous trouverez mon chèque ci-joint (*à l'ordre d'Allergies Alimentaires Canada*).

☐ J'effectuerai un paiement par carte de crédit : Visa/Mastercard/American Express (encerclez votre choix)

Numéro de carte : _____ / _____ / _____ / _____ Date d'expiration : ____ / ____

Signature du titulaire de carte : _____

Merci de votre soutien!

Allergies Alimentaires Canada est un organisme de bienfaisance enregistré au Canada. Numéro d'organisme de charité enregistré : 887208676RR0001
Veuillez noter que des reçus seront remis aux personnes qui effectueront des dons supérieurs à 20,00 $ CA.

Conception graphique : Jeremy Letkemman, 2013
Production : Sherry Brimacombe, 2015

Allergies Alimentaires Canada

Food Allergy Canada

FoodAllergyCan

Food Allergy Canada

Cette publication est également offerte en anglais et en espagnol.