

# Prendre soin d'un enfant avec des allergies alimentaires

---

Ce que vous  
devez savoir





# Table des matières

---

Révision : D<sup>r</sup> Waleed Alqurashi, D<sup>r</sup> Philippe Bégin, D<sup>r</sup> Moshe Ben-Shoshan, D<sup>r</sup> Edmond Chan,  
D<sup>re</sup> Julia Upton, D<sup>re</sup> Susan Wasserman et D<sup>r</sup> Wade Watson.

---



# Comprenez-la.

Page à remplir par les parents

**Nom**

**Aliment(s) à éviter en raison d'allergie(s)**



*Autres noms pour le(s) aliment(s) à éviter (par exemple, le soya peut être appelé pâte de haricot ou tofu)*

**Quel auto-injecteur d'épinéphrine utilisez-vous?**

*Assurez-vous d'en avoir au moins deux à portée de main*



**Où gardez-vous l'auto-injecteur?**

*Sachez où se trouvent les dispositifs que l'enfant porte; portez vous-même les dispositifs d'un enfant plus jeune*



**Directives particulières**

*Pour les sorties, les activités et autres*



**Qui aviser en cas d'urgence**





# Prévenez-la.

## Évitez toute réaction allergique

### Obtenez-la.

Obtenez une **liste des aliments qui sont sans danger** ou demandez aux parents de fournir des repas/collations sans danger.



### Lisez-la.

Avant d'acheter un aliment, **lisez toute la liste des ingrédients** et évitez tout produit qui contient ou qui « peut contenir » le ou les aliments à éviter.



### Vérifiez-la.

Faites une **TRIPLE VÉRIFICATION**. Lisez les étiquettes :



1. Au **MAGASIN** avant d'acheter un produit.



2. Une fois **À LA MAISON** au moment de ranger le produit.



3. Avant de le **SERVIR**.

**Vérifiez** également les **étiquettes** des produits non alimentaires, comme le **matériel d'art plastique** et les **produits de soins personnels**.



En cas de doute, **prenez une photo de la liste des ingrédients** et envoyez-la au parent pour vérifier que le produit est sans danger.







# Prévenez-la.

## Évitez toute réaction allergique

### Réduisez-la.

Réduisez la **contamination croisée** lorsque vous préparez ou servez des aliments. On parle de contamination croisée lorsqu'un allergène alimentaire est accidentellement introduit dans un autre aliment, ou s'il est présent sur une surface ou un objet, ou même dans la salive.



**Lavez-vous les mains** avec de l'eau et du savon avant et après la préparation des repas/collations.



**Ne retirez pas un allergène d'un aliment** (p. ex. enlever des noix d'une salade), car il peut en rester de petites quantités.



**Nettoyez les surfaces**, comme les comptoirs et les tables, et veillez à ce qu'elles soient exemptes d'allergènes pendant la préparation des aliments.



**Préparez d'abord les repas sans allergènes** et utilisez des planches à découper, des ustensiles et une batterie de cuisine distincts.



**Assurez-vous que vous et vos animaux de compagnie n'avez pas consommé l'allergène de l'enfant** avant de lui faire des bisous (la salive peut se retrouver sur sa peau, dans ses yeux ou sa bouche).



**Ne partagez pas** d'aliments/de boissons, de pailles, de vaisselle, de tasses ou d'ustensiles.



Regardez ces **vidéos amusantes de 30 secondes** sur la façon d'éviter la contamination croisée à l'adresse [allergiesalimentairescanada.ca/videos](http://allergiesalimentairescanada.ca/videos) (vidéos en anglais seulement).





# Connaissez-la.

## Sachez reconnaître les signes et les symptômes

Les symptômes de l'**anaphylaxie** touchent habituellement au moins deux systèmes organiques :

### Peau



urticaire, enflure, démangeaisons, chaleur, rougeur

### Respiration



toux, respiration sifflante (silement), essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine,

serrement de la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes de type « rhume des foins » (nez qui coule ou qui pique, larmolement, éternuements), difficulté à avaler, sensation d'étouffement



**N'oubliez pas que les réactions anaphylactiques ne s'accompagnent pas toujours d'urticaire.**

### Estomac (ventre)



nausées, douleurs ou crampes, vomissements, diarrhée

### Cœur



peau plus pâle que la normale ou bleutée, faible pouls, perte de connaissance, vertiges ou étourdissements



Les symptômes respiratoires ou cardiaques peuvent à eux seuls constituer une **anaphylaxie**.



Traitez l'anaphylaxie **sans tarder**; n'attendez pas que les symptômes s'aggravent.



# Connaissez-la.

Sachez reconnaître les signes et les symptômes



En fonction de l'âge et du niveau de maturité de l'enfant, assurez-vous qu'il sache vous dire s'il ne se sent pas bien ou s'il a une réaction.



## Tout-petits

Il peut y avoir un changement notable dans le son de ses pleurs, des écoulements de bave, des vomissements immédiatement après avoir mangé, ou des changements de comportement, comme une irritabilité, une somnolence soudaine ou des difficultés à se réveiller, ou le fait de s'accrocher à la personne qui en prend soin.



Vomissements



Écoulement de bave



Fatigue soudaine



## Enfants

Pour décrire leurs symptômes, les enfants peuvent dire des choses comme :



« ça chatouille dans ma bouche »



« j'ai la langue qui pique »

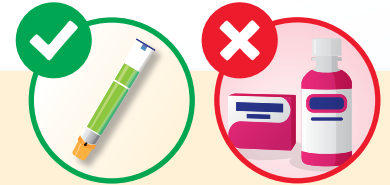


« les aliments sont piquants »



# Traitez-la.

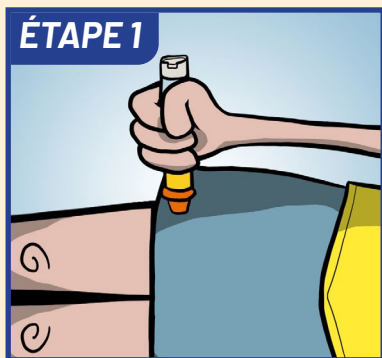
## Réactions allergiques graves (anaphylaxie)



### À propos de l'épinéphrine

Il s'agit du traitement de première intention de l'anaphylaxie. **N'utilisez pas d'antihistaminiques, comme Benadryl®, car ils n'atténuent pas les symptômes de l'anaphylaxie.** Même si vous avez des doutes qu'il s'agit bien d'une réaction allergique, **utilisez l'auto-injecteur d'épinéphrine.** L'épinéphrine peut être utilisée sans danger et peut sauver des vies.

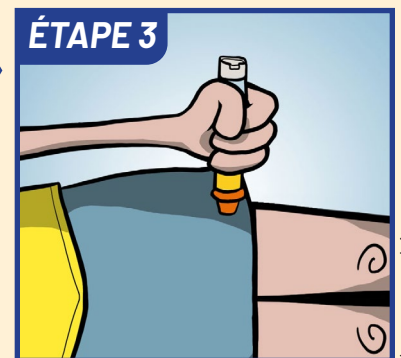
Si une réaction anaphylactique survient, suivez ces **5 mesures d'urgence** :



Utilisez immédiatement un **auto-injecteur d'épinéphrine** (p. ex. EpiPen<sup>MD</sup>). Suivez les instructions figurant sur le dispositif.



**Composez immédiatement le 9-1-1** ou communiquez avec les services médicaux d'urgence locaux et dites-leur qu'un enfant souffre d'une réaction anaphylactique.



Utilisez un **deuxième auto-injecteur** aussi rapidement que 5 minutes après l'injection de la première dose si les symptômes ne s'atténuent pas.



Rendez-vous immédiatement à l'**hôpital** le plus près (idéalement en ambulance), même si les symptômes sont légers ou disparaissent. En effet, la réaction pourrait s'aggraver ou réapparaître.



Communiquez avec la **personne à aviser en cas d'urgence** (p. ex. un parent).



*La réaction allergique est la raison pour laquelle il faut aller à l'hôpital, et non pas parce que l'épinéphrine a été utilisée.*





# Traitez-la.

## Réactions allergiques graves – la position du corps est importante

### Lors de l'injection d'épinéphrine

Faites **asseoir ou allonger** l'enfant. S'il a du mal à respirer, il préférera peut-être s'asseoir.



Il peut être utile de **relever ou de tenir ses jambes** pour réduire ses mouvements avant de lui injecter de l'épinéphrine.

### Après l'injection d'épinéphrine

**Placez-le sur le dos** (s'il n'était pas déjà couché) et relevez ses jambes. Il pourrait préférer être assis s'il a de la difficulté à respirer.



Si l'enfant a des nausées ou vomit, **il devrait être couché sur le côté**. S'il est inconscient, il doit également être couché sur le côté.



### Pendant une réaction...

Si l'enfant est allongé, **ne le faites pas asseoir ou lever brusquement** pendant une réaction anaphylactique, même après avoir reçu de l'épinéphrine.

**Les changements soudains de position peuvent mettre la vie en danger.**



Après l'injection d'épinéphrine, il peut être utile de **s'allonger avec un jeune enfant** pour l'aider à rester calme.



# ? Foire aux questions

## 1 Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?



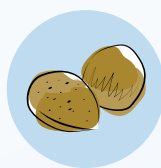
Lorsque vous présentez une allergie alimentaire, votre système immunitaire traite par erreur une substance particulière contenue dans un aliment (la plupart du temps, la protéine) comme dangereuse pour vous. Une réaction allergique est la façon dont votre corps réagit à cet aliment (allergène).

## 2 Quels sont les allergènes alimentaires les plus courants?

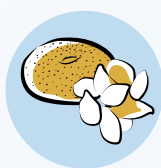
Au Canada, les « allergènes alimentaires prioritaires » sont les suivants :



Arachide



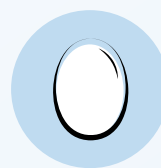
Noix



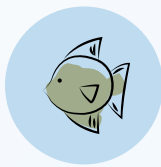
Sésame



Lait



Œuf

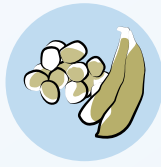


Poisson



Crustacés

(p. ex. homard, crevettes)  
et **mollusques**  
(p. ex. pétoncles, palourdes)



Soya



Blé et  
triticale



Moutarde

## 3 Quelle quantité d'un allergène alimentaire faut-il pour provoquer une réaction, et à quelle vitesse cette réaction peut-elle survenir?



La quantité requise pour déclencher une réaction varie d'un individu à l'autre. Chez certaines personnes, la réaction peut être déclenchée par une très petite quantité d'allergène. La plupart des réactions allergiques se produisent en quelques minutes, mais certaines peuvent survenir quelques heures après l'exposition à l'allergène.

## 4 Qu'est-ce que l'anaphylaxie?



L'anaphylaxie est le type le plus grave de réaction allergique. Elle peut mettre la vie en danger, mais il existe des moyens de réduire au minimum les risques et d'être prêt en cas d'urgence.



# Mesures que vous pouvez prendre



Inscrivez-vous à [allergiesalimentairescanada.ca/abonnement](http://allergiesalimentairescanada.ca/abonnement) pour recevoir régulièrement par courriel des renseignements essentiels sur les allergies alimentaires, comme les plus récentes nouvelles et bien d'autres choses.



Suivez le cours en ligne gratuit de 30 minutes **L'anaphylaxie dans la collectivité** sur [connaitrelesallergies.ca](http://connaitrelesallergies.ca) pour apprendre les notions de base relatives aux allergies alimentaires et à l'anaphylaxie.



Lisez le guide **Mieux vivre avec les allergies alimentaires** : Un guide pour les parents et les familles, qui se trouve à l'adresse [allergiesalimentairescanada.ca/nouveaudiagnostic](http://allergiesalimentairescanada.ca/nouveaudiagnostic)



Inscrivez-vous à un **webinaire en petit groupe** sur la prise en charge des allergies alimentaires et de l'anaphylaxie à l'adresse [allergiesalimentairescanada.ca/evenements](http://allergiesalimentairescanada.ca/evenements)



Exercez-vous à l'aide d'un dispositif de formation, qui ressemble à un véritable auto-injecteur d'épinéphrine, mais qui ne contient pas d'aiguille ni de médicament. Vous pouvez l'obtenir auprès de [epipen.ca](http://epipen.ca)



Pour en savoir plus, visitez [allergiesalimentairescanada.ca](http://allergiesalimentairescanada.ca)

