

# Sensibilisation aux allergies alimentaires

Un enfant sur 13 souffre d'une allergie alimentaire. Les enfants peuvent être allergiques à n'importe quel type d'aliment. Cependant, les allergies au lait, aux cacahuètes, aux noix, au soja, au blé, aux œufs, aux poissons, aux crustacés et au sésame sont les plus courantes. Dans l'optique de protéger les enfants, le personnel chargé de leur garde devrait :



## être préparé lorsqu'il prend soin d'un enfant souffrant d'une allergie alimentaire ;

- demander si l'enfant dispose d'un plan d'action d'urgence élaboré par son médecin ; si le plan d'action en question est disponible, le demander et le lire ;
- lire les étiquettes des aliments et éviter les allergènes ; ne jamais supposer que l'on connaît les ingrédients ;
- se laver les mains avant et après les collations/repas et nettoyer les tables, les chaises, les équipements d'un terrain de jeux ;
- éviter toute contamination croisée ( par exemple : l'utilisation de la même cuillère, spatule ou pelle) lorsque vous préparez ou servez la nourriture ;
- demander aux parents quelles sont les réactions déjà observées, les précautions nécessaires et la manière dont l'auto-injecteur d'épinéphrine est utilisé ;
- savoir où les médicaments sont conservés et les emporter lorsqu'ils sortent ou lors des excursions.

## Surveiller les réactions aux allergènes.

Soupçonnez une réaction allergique lorsque l'enfant présente des symptômes légers ou graves (\*) dans l'un des organes du corps suivants :

1. La bouche : gonflement des lèvres et/ou de la langue
2. La peau : démangeaisons, urticaire, rougeur ou gonflement
3. L'estomac : vomissements, nausée, et douleurs d'estomac
4. Les poumons : respiration sifflante, toux ou oppression\* thoracique/difficulté à respirer
5. Le cœur : vertiges\*, pouls faibles\* ou évanouissement\*

Une réaction légère n'affecte généralement qu'un seul de ces cinq organes du corps. Une réaction grave inclut des symptômes sévères et/ou plus d'un organe du corps. Anaphylaxie, c'est le terme utilisé pour désigner une réaction grave. Elle peut être fatale.

Lorsque vous remarquez que l'enfant éprouve une difficulté à respirer, son pouls est faible, il s'évanouit ou il présente des symptômes dans deux ou plusieurs des organes du corps susmentionnés, veillez lui administrer l'épinéphrine et appeler le 911.

## Apprenez à tous les enfants à être prudents.

Lors des collations/repas, nous souhaitons que chaque enfant :

- s'arrête avant de commencer à manger ;
- regarde sa nourriture ;
- demande si elle n'est pas dangereuse ;
- ne mange cette nourriture qu'après avoir eu l'aval d'un adulte.

 Cette fiche de conseils a été réalisée en collaboration avec le Center for Food Allergy & Asthma Research (CFAAR) à l'Université de Northwestern : [cfaar.northwestern.edu](https://cfaar.northwestern.edu)

---

### English Title: Food Allergy Awareness



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education