

# Allergies Québec

## L'ABC des allergies alimentaires Ce que vous devez savoir

### L'ALLERGIE ALIMENTAIRE, EN BREF

- Une allergie alimentaire est une réaction excessive de notre système immunitaire au contact de la protéine d'un aliment, habituellement inoffensive
- Au Québec, plus de 300 000 personnes vivent avec des allergies alimentaires
- Les enfants sont les plus touchés : jusqu'à 8% d'entre eux vivent avec des allergies alimentaires

### LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

- Arachides, blé ou triticales, lait, moutarde, noix, œufs, poissons/crustacés/ mollusques, sésame et soja

### LA RÉACTION ANAPHYLACTIQUE

- Réaction allergique grave qui peut causer la mort
- Est rapide, généralisée et imprévisible
- Nécessite un traitement d'urgence



Représentation d'un test cutané

## EN CAS DE RÉACTION ALLERGIQUE

1. Administrer une dose d'épinéphrine à l'aide de l'auto-injecteur en cas d'apparition d'un symptôme grave OU d'une combinaison de symptômes légers affectant plus d'un système de l'organisme (voir la description des symptômes plus bas).
2. Appeler le 911.
3. En cas de malaise ou d'étourdissement, étendre la personne sur le dos, soulever ses jambes et les garder surélevées. En cas de nausées, de vomissements ou de difficultés respiratoires, laisser la personne s'asseoir ou se coucher sur le côté.
4. Administrer une deuxième dose d'épinéphrine aussi rapidement que 5 minutes après l'injection de la première dose si les symptômes ne s'améliorent pas.
5. Faire transporter immédiatement la personne à l'hôpital en ambulance.
6. Communiquer avec une des personnes à aviser en cas d'urgence.

| SYMPTÔMES LÉGERS                                |   |
|---|---|
| Nez et yeux<br>(système respiratoire supérieur) | Nez : écoulements, démangeaisons, éternuements<br>Yeux : démangeaisons, écoulements                 |
| Peau  | Urticaire légère, démangeaisons légères (bouche, etc.)  |
| Système digestif                                | Faible nausée, inconfort  |
| SYMPTÔMES GRAVES                                |   |
| Poumons   | Essoufflement, respiration sifflante, toux persistente  |
| Cœur  | Pâleur, peau bleutée, faiblesse, pouls faible, étourdissement                                       |
| Gorge   | Serrement, voix rauque, difficultés à respirer, difficultés à avaler                                |
| Bouche  | Enflure marquée de la langue et/ou des lèvres   |
| Peau  | Urticaire importante sur le corps, rougeur répandue, enflure des paupières et/ou du reste du visage |
| Système digestif                                | Vomissements à répétition, diarrhée grave   |
| Autres  | Sentiment de malheur imminent, anxiété, confusion   |

**Allergies**  
Québec

Votre référence en allergies alimentaires

Devenez membre gratuitement en vous rendant à :  
[allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca)

514-990-2575

