

# 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 soya

### LA RÉACTION ANAPHYLACTIQUE

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



## 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 (système respiratoire supérieur)	Nez : écoulements, démangeaisons, éternuements 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

