

Annexe I :

Quiz de sensibilisation destiné aux élèves

L'annexe I peut être utilisé par les enseignantes pour sensibiliser les élèves sur les allergies alimentaires et la prévention de celles-ci.

Outils développés par Allergies Québec.



L'ABC des allergies alimentaires

(matériel à lire au groupe avant les devinettes)

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

C'est une réaction du corps qui se défend contre l'aliment que la personne vient de manger. Il envoie donc de petits soldats pour attaquer l'aliment parce qu'il pense être en danger —————> mais il se trompe !

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique ?

Les personnes allergiques peuvent avoir différentes réactions, comme de petits boutons, des vomissements ou même de la difficulté à respirer —————> c'est une réaction du corps qui tente de se défendre !

Que faire si une personne fait une réaction allergique ?

Prévenir un adulte très rapidement.

En cas de réaction allergique grave, il existe un seul traitement : un médicament qui s'appelle l'adrénaline. Un adulte pourra donner ce médicament à l'enfant en réaction, en utilisant son auto-injecteur.

Il est souhaitable que les amis allergiques portent leur auto-injecteur à la taille, car lorsqu'il y a une réaction allergique, chaque minute compte et il faut intervenir rapidement.

Est-ce qu'on peut être allergique à n'importe quoi ?

Presque tous les aliments peuvent causer des réactions allergiques. Mais il existe 9 aliments qui sont responsables de la plupart des réactions, il s'agit des arachides, des noix, du lait, des œufs, du blé, du soya, de la moutarde, du sésame et du groupe des poissons, mollusques et fruits de mer.

N'oublie pas les règles de base, pour ne pas mettre tes amis allergiques en danger :

- On ne partage jamais ses collations ni son diner.
- On ne partage pas son breuvage, sa bouteille, sa vaisselle et ses ustensiles.
- On se lave les mains avant et après les collations et le diner avec de l'eau chaude et du savon ou des lingettes désinfectantes pour les mains.



L'ABC des allergies alimentaires

destiné aux élèves du 1^e cycle du primaire

VRAI OU FAUX?

1. Presque tous les aliments peuvent causer des réactions allergiques.
2. Pour prévenir les réactions allergiques, je ne partage jamais ma collation avec mes amis.
3. Pour protéger mes amis qui ont des allergies alimentaires, je me lave les mains avant et après la collation et le dîner.
4. Pour bien nettoyer mes mains, j'utilise juste quelques gouttes d'eau.
5. Si mon ami allergique a vraiment soif, je peux lui prêter ma gourde d'eau.
6. Une allergie est une réaction très sérieuse, si je vois un ami qui fait une réaction allergique, je dois aviser un adulte rapidement.



L'ABC des allergies alimentaires

destiné aux élèves du 1^e cycle du primaire, **corrigé**

VRAI OU FAUX?

1. Il est possible d'être allergique à presque tous les aliments.

VRAI

2. Pour prévenir les réactions allergiques, je ne partage jamais ma collation avec mes amis.

VRAI

3. Pour protéger mes amis qui ont des allergies alimentaires, je me lave les mains avant et après la collation et le dîner.

VRAI

4. Pour bien nettoyer mes mains, j'utilise juste quelques gouttes d'eau.

FAUX

Pour éliminer toutes les petites particules qui pourraient contenir des allergènes, je dois utiliser de l'eau et du savon ou des lingettes désinfectantes pour les mains.

5. Si mon ami allergique a vraiment soif, je peux lui prêter ma gourde d'eau.

FAUX

Puisque j'ai déjà bu dans ma gourde, ma bouche peut y avoir laissé des traces d'allergènes et mon ami allergique pourrait y réagir. Je ne partage pas mon repas, mes ustensiles, ni ma gourde d'eau. Si mon ami a soif, il doit utiliser sa gourde ou une fontaine.

6. Une allergie est une réaction très sérieuse, si je vois un ami qui fait une réaction allergique, je dois aviser un adulte rapidement.

VRAI



L'ABC des allergies alimentaires

destiné aux élèves du 2e cycle du primaire, **corrigé**

Réponds aux devinettes

1. Pour protéger nos amis allergiques à certains aliments, on se lave les mains :
a) Avec de l'eau chaude et du savon ou en utilisant lingettes désinfectantes pour les mains
2. Pour prévenir les réactions allergiques, on se lave les mains _____ le dîner et les collations.
a) Avant et après
3. Encerle les bonnes réponses. Je peux être allergique :
a) Aux kiwis
b) Aux noix
c) Aux œufs
4. Pour éviter de mettre un ami allergique en danger, on ne partage pas :
a) Ses ustensiles
5. Si un ami a soudainement des plaques rouges sur la peau ou a de la difficulté à respirer :
b) J'en parle immédiatement à un adulte.