

# Je connais les précautions à prendre en cas d'allergies alimentaires

**Le site du Docteur Rafik TANNOUS pneumo-Allergologie**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/rtannous](http://www.docvadis.fr/rtannous)



Validé par

le Comité Scientifique Pneumologie

**Si vous êtes allergique à un aliment, vous devez apprendre à vivre avec cette allergie et prendre toutes les précautions nécessaires au quotidien.**

## **Je connais les aliments auxquels je suis allergique, comment écartier tout risque ?**

Lorsque l'ingrédient incriminé est identifié, la seule manière de prévenir l'allergie est de l'éliminer de votre alimentation. Toutefois, le caractère du régime d'exclusion est dorénavant discuté au cas par cas, en fonction des examens réalisés par l'allergologue. Dans certains cas, vous pouvez être amené(e) à pouvoir consommer une faible quantité de l'aliment auquel vous êtes allergique. A l'école, au restaurant, chez des amis, informez le cuisinier afin qu'il prenne les précautions nécessaires.

## **Mon enfant est allergique, quelle est la conduite à tenir à l'école ?**

Un projet d'accueil individualisé (PAI) peut être mis en place. Vous devez en faire la demande auprès du directeur de l'école de votre enfant. Celui-ci vous remet un dossier à remplir par votre médecin, le médecin scolaire et l'équipe enseignante. La partie que votre médecin a à remplir précise la nature de l'allergie, établit le protocole d'urgence qui comporte les symptômes ou signes d'une crise, et les premiers gestes à effectuer avant l'arrivée des secours. A partir de ce document, le médecin scolaire définit le contenu du PAI en relation avec vous et l'équipe enseignante.

Dans le cadre d'une allergie alimentaire, trois possibilités peuvent être offertes pour les repas.

- Soit la collectivité fournit un repas selon la prescription médicale.

- Soit vous apportez le repas que votre enfant mangera à la cantine.
- Soit votre enfant consomme les plats de la cantine, sous réserve que vous et votre enfant surveillez les menus.

En cas d'urgence, l'enseignant de votre enfant intervient sur la base d'une ordonnance signée par le médecin. En cas de voyage scolaire, l'enseignant emporte avec lui les médicaments nécessaires à votre enfant. Informez votre médecin et précisez-le dans son carnet de santé.

## **Mon enfant est allergique, peut-il être vacciné ?**

Plusieurs vaccins contiennent des protéines de l'œuf. C'est le cas des vaccins contre la rougeole, la fièvre jaune, la grippe, la rage et l'encéphalite à tiques. Si votre enfant est allergique à l'œuf, il peut développer théoriquement une réaction allergique lors de l'administration du vaccin. Toutefois, la quantité de protéines de l'œuf contenue dans beaucoup de ces vaccins est très faible. Des tests simples chez votre allergologue pourront déterminer si la vaccination est quand même possible et dans quelles conditions.

## **Je pars en voyage, que dois-je prévoir ?**

Parlez de votre projet de voyage avec votre médecin. Emportez une ordonnance et un certificat médical rédigé si possible en anglais. Le nom de vos médicaments antiallergiques doit être indiqué sous la forme DCI (dénomination commune internationale). Conservez ces documents sur vous en bagage à main, ainsi que vos médicaments. Emportez votre repas avec vous dans l'avion ou prévenez la compagnie aérienne. Certaines compagnies proposent des repas adaptés. Sur place, prévoyez de préparer vous-même vos repas, en particulier dans les pays dont vous ne parlez pas la langue.

## **Quelles précautions dois-je prendre au quotidien pour pallier la survenue d'une éventuelle crise ?**

Gardez toujours avec vous la trousse d'urgence pour le traitement des crises. Cette trousse comprendra les médicaments avec l'ordonnance de votre médecin, précisant leurs dosages, leurs indications et l'ordre dans lequel vous devez les prendre en fonction des symptômes. La manifestation la plus sévère d'une allergie est le choc anaphylactique (réaction de tout le corps).

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant en cas de forte réaction, ou même à appeler les services d'urgence : le 15 ou le 112 (numéro d'urgence européen).

Il est important que les aliments auxquels vous êtes allergique soient parfaitement identifiés afin de les éviter. Refusez un aliment au moindre doute sur sa composition. Toutefois, les régimes d'éviction

stricte d'il y a quelques années font place à des régimes adaptés à chaque allergie et à chaque personne allergique. Ainsi, il est important de définir avec votre médecin un plan d'action individualisé (PAI), notamment pour être capable de gérer une crise d'allergie en cas d'ingestion accidentelle.