

Allergies alimentaires graves chez les enfants et les adolescents

Severe Allergic Reactions to Food Children and Teens

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire grave?

Une allergie est la réaction du système immunitaire à une protéine alimentaire (un allergène) qu'il juge nocive. Certains des enfants souffrant d'allergies alimentaires risquent d'avoir une réaction grave à ces allergènes. Il faut prendre au sérieux ce type de réaction allergique, appelé anaphylaxie, qui, souvent, se déclare rapidement et peut entraîner le décès de l'enfant s'il n'est pas traité à temps.

Si vous n'êtes pas sûr que votre enfant coure le risque de développer une réaction allergique grave, consultez votre fournisseur de soins de santé. Les enfants et les adolescents aux prises avec des allergies graves devraient aussi consulter un allergologue pédiatre. Si c'est le cas, demandez au fournisseur de soins de santé de votre enfant d'élaborer un *Plan d'urgence pour l'anaphylaxie* expliquant ce qu'il faut faire en cas de réaction allergique. Pour vous procurer un exemplaire vierge de ce plan, consultez la page suivante du site de la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique : <https://csaci.ca/patient-school-resources/>.

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique grave?

Les symptômes d'une allergie grave peuvent surgir dans les minutes suivant l'ingestion de l'aliment en question, mais se déclarent habituellement dans les deux heures. Bien que rares, les symptômes peuvent prendre jusqu'à quelques heures à se développer.

Les symptômes varient d'une personne à l'autre. La même personne peut avoir des symptômes différents chaque fois qu'elle a une réaction allergique. Les symptômes les plus dangereux sont la difficulté à respirer ou une chute de la tension artérielle. Voici les symptômes de l'anaphylaxie :

- **Respiration** : toux, respiration sifflante, essoufflements, sensation de douleur ou d'oppression dans la poitrine, serrement de gorge, voix enrouée, congestion nasale ou symptômes rappelant ceux du rhume des foins (nez qui coule et qui démange, larmoiements et éternuements), difficultés à avaler
- **Cardio-vasculaires** : signes d'une baisse de la tension artérielle comme un pouls faible, des malaises, des étourdissements, des évanouissements

- **Cutanés** : urticaire, enflure (langue, lèvre ou visage) démangeaisons, chaleur, rougeur, éruption, peau pâle ou bleutée
- **Ventre** : nausée, vomissements, douleurs abdominales ou diarrhée
- **Autres symptômes** : anxiété, maux de tête, goût métallique dans la bouche ou crampes utérines

Les difficultés respiratoires des enfants et adolescents asthmatiques risquent d'empirer lorsqu'ils font une réaction allergique grave. Si votre enfant est asthmatique, il est important que vous contrôliez son asthme.

Comment traiter une réaction allergique grave?

Il faut agir sans attendre, dès que la réaction se produit. N'attendez pas. Traitez-la tout de suite avec un médicament appelé épinéphrine. L'administration d'épinéphrine à votre enfant n'entraîne pas de complication si elle se fait inutilement.

L'épinéphrine est contenue dans une seringue déjà remplie, appelée auto-injecteur. Elle contribue à atténuer les symptômes d'une réaction allergique et peut sauver la vie de votre enfant.

Étapes du traitement d'une réaction allergique grave

1. Utilisez l'auto-injecteur d'épinéphrine sans tarder. Injectez l'épinéphrine dans le muscle extérieur de la cuisse, par-dessus les vêtements au besoin
2. Composez le **9-1-1** ou le numéro local des services d'urgence
3. Couchez votre enfant et élevez légèrement ses jambes. Couchez-le sur le côté s'il a la nausée ou s'il vomit. Ne le faites pas se lever ou s'asseoir. Par contre, asseyez-le s'il respire avec difficulté
4. Ne le laissez pas seul
5. Si ses symptômes empirent ou reviennent, donnez-lui une seconde dose d'épinéphrine 5 minutes après la première injection
6. Emmenez l'enfant à l'hôpital

Cette section est adaptée du document : L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux, Copyright 2005-2016 [Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique](#).

Comment assurer la sécurité d'un enfant souffrant d'une allergie alimentaire grave?

Songez à faire porter à votre enfant un bracelet MedicAlertMD.

Assurez-vous que votre enfant a toujours l'auto-injecteur d'épinéphrine avec lui. Emportez-le avec vous lorsque vous et votre enfant êtes loin de la maison.

Aidez votre enfant à éviter les allergènes alimentaires. Même une quantité infime peut provoquer des réactions allergiques graves.

- Apprenez à reconnaître les allergènes sur les étiquettes. Pour en savoir plus, consultez le site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments sur www.inspection.gc.ca/salubrite-alimentaire-pour-l-industrie/information-pour-les-consommateurs/fiches-de-renseignements-et-infographies/allergenes/fra/1332442914456/1332442980290
- Encouragez tout le monde à se laver les mains avant et après les repas. Aidez les enfants en bas âge à le faire
- Nettoyez les appareils et les surfaces de la cuisine avant de faire à manger. Utilisez de la vaisselle et des ustensiles propres chaque fois que vous servez un nouveau plat, et nettoyez soigneusement toutes les surfaces après chaque repas ou chaque collation

Comment préparer un enfant à l'école ou à la garderie?

- Remettez au personnel de la garderie un exemplaire du *Plan d'urgence pour l'anaphylaxie* de votre enfant
- Autorisez les employés par écrit à donner de l'épinéphrine à votre enfant en cas de crise. Ne signez pas de document dégageant la garderie de toute responsabilité si elle omet de lui injecter l'épinéphrine dont il a besoin
- Donnez au personnel un auto-injecteur d'épinéphrine pour votre enfant. Demandez qu'il soit conservé dans un endroit sûr, non verrouillé et facile d'accès. Donnez-leur un auto-injecteur neuf avant la date de péremption du premier
- La dose contenue dans ces auto-injecteurs varie en fonction du poids de l'enfant. Comme votre enfant grandit d'année en année, vérifiez auprès de votre fournisseur de soins de santé si vous avez la bonne dose d'épinéphrine, compte tenu du poids de votre enfant.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web de la Société canadienne de pédiatrie à www.cps.ca/fr/documents/position/traitement-urgent-anaphylaxie

- Si votre enfant développe de nouvelles allergies, tenez les employés de la garderie au courant des changements apportés à son *Plan d'urgence pour l'anaphylaxie*

Lorsque votre enfant est plus vieux, il peut assumer certaines responsabilités du contrôle de ses allergies. Montrez-lui, lorsqu'il est prêt, à faire les choses suivantes :

- Avoir sur lui son auto-injecteur. La plupart des enfants sont prêts vers 6 ou 7 ans. Il ne doit pas le ranger dans son casier
- Injecter l'épinéphrine
- Éviter les allergènes alimentaires. Si votre enfant est en bas âge, dites-lui de vous parler avant d'accepter des aliments de ses camarades
- Éviter de partager ses ustensiles et ses serviettes
- Éviter de se mettre dans la bouche des objets comme les crayons
- Le dire aux autres s'il croit avoir une réaction allergique. Avertir ses camarades de ses allergies alimentaires et leur faire savoir où il garde son épinéphrine

Pour de plus amples renseignements

Si vous avez des questions, faites le **8-1-1** pour parler à un diététiste.

Pour de plus amples renseignements pour comprendre l'anaphylaxie et la prendre en charge, consultez le site suivant :

- Allergies Alimentaires Canada www.allergiesalimentairescanada.ca
- Pourquoi prendre le risque? www.pourquoiprendrelerisque.ca
- [HealthLinkBC File n°100c Sécurité en matière d'allergènes dans les garderies](#)
- L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Lanaphylaxie-a-l-ecole-et-dans-daut-res-milieux-3e-%c3%a9dition-r%c3%a9vis%c3%a9e_a.pdf (PDF 1,68 Mo)

Pour de plus amples renseignements sur la prise en charge de l'asthme, consultez About Kids Health www.aboutkidshealth.ca/fr

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **811** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.