

# Allergies et intolérances graves

## En quelques mots

Une allergie grave est une réaction excessive, voire exagérée, du système immunitaire en présence d'une substance normalement inoffensive pour la majorité des personnes. Le système immunitaire du corps libère alors des anticorps dont le rôle est d'intervenir en cas de réaction allergique. Si une réaction allergique n'est pas traitée adéquatement, elle peut entraîner la mort.

Une réaction anaphylactique est le nom qu'on donne à une réaction allergique rapide et généralisée.

Les facteurs les plus susceptibles de déclencher une réaction allergique grave sont :

- Les aliments
- Les piqûres et morsures d'insectes
- Le latex
- Certains médicaments



Les antihistaminiques (par exemple, le Benadryl®) ne constituent pas un traitement de première ligne lors d'une réaction allergique grave.

La personne allergique doit toujours avoir son auto-injecteur sur elle.

## Pour mieux me connaître

- Il m'arrive de porter un bracelet indiquant mon allergie grave.
- J'ai en ma possession un auto-injecteur d'adrénaline (communément appelé Epipen<sup>md</sup>).
- Si je fais de l'asthme, mes symptômes peuvent être aggravés en cas de réaction allergique.
- Si j'ai une réaction allergique grave, voici les symptômes qui peuvent se manifester en quelques minutes :

### Symptômes **LÉGERS** :

Bouche ou yeux : démangeaisons, rougeurs

Nez : écoulement ou picotement, éternuements, rougeurs

Peau : Urticaire, démangeaisons légères

Estomac : nausées légères, inconfort digestif

### Symptômes **SÉVÈRES** :

Poumons : essoufflement, sifflement, toux

Gorge : serrée, voix enrouée, difficultés respiratoires et/ou de déglutition

Bouche : gonflement des lèvres ou de la langue

Estomac : vomissements, diarrhées, douleurs abdominales sévères  
Cœur : peau pâle ou bleutée, étourdissements, pouls faible, perte de conscience  
Système nerveux central : anxiété, sensation de catastrophe imminente  
Peau : éruption cutanée avec démangeaisons sur l'ensemble du corps, urticaire, beaucoup de rougeurs



Parce que les réactions sont imprévisibles, il ne faut **jamais** ignorer les premiers symptômes, surtout chez quelqu'un qui a déjà subi une réaction anaphylactique auparavant.

Important ! Une combinaison de symptômes légers provenant de différentes parties du corps est considérée comme une réaction sévère et nécessite l'administration de l'auto-injecteur.

## Pour bien m'intégrer

### Alimentation

- Vérifiez toujours les étiquettes des produits et n'oubliez pas que certains aliments peuvent porter différents noms.
- Lisez bien la liste des ingrédients n'hésitez pas à communiquer avec le manufacturier en cas de doute.
- Soyez conscient qu'au restaurant, les mets peuvent avoir été préparés avec des ustensiles ou de l'équipement ayant été en contact avec des allergènes (contamination croisée).
- Évitez d'offrir à la personne allergique un aliment pour lequel vous n'avez pas la liste des ingrédients, ne reconnaissez pas un des ingrédients de la liste ou dont l'étiquette porte la mention « Peut contenir (produit allergène) ».
- Incitez toutes les personnes à adopter une politique de non-partage des aliments.
- Attribuez toujours la même place à la personne allergique lors de la prise des repas. De cette façon, l'éviction d'un contact potentiel avec les allergènes pourra être prise en charge plus facilement.

### Piqûres et morsures d'insecte

Veillez à ce que la personne :

- Évite les parfums (durant les activités et les pique-niques).
- Se protège avec un produit insectifuge.
- Porte des vêtements à manches longues et des pantalons.
- Ne porte pas de vêtements de couleur vive.
- Porte des chaussures à bouts fermés.
- Ne marche pas pieds nus.
- S'éloigne doucement si des guêpes menacent ou si quelqu'un s'est fait piquer à proximité.

Aussi :

- Éloignez les produits gras et sucrés, car ils attirent beaucoup les guêpes.
- Évitez d'organiser des activités dans des zones où se trouvent des guêpes ou des nids.

## Latex

- Recherchez les produits sans latex.
- Lisez les étiquettes attentivement pour voir si les produits ne contiendraient pas du latex.
- Si la personne a besoin de soins d'hygiène ou de premiers soins qui requièrent que vous portiez des gants, choisissez des gants en nitrile.

