

# ABC des allergies alimentaires en milieu scolaire



Les allergies alimentaires sont un défi, un casse-tête, voire une source d'angoisse pour les établissements scolaires, pour les parents et pour vous, les intervenants. Elles doivent être prises au sérieux, car les réactions allergiques peuvent entraîner de graves conséquences.

La meilleure façon de faire face aux allergies alimentaires :  
**le trio sensibilisation-intervention-prévention.**

## A) SENSIBILISATION

### L'allergie alimentaire

Une allergie alimentaire est une sensibilité excessive du système immunitaire aux protéines d'un aliment. Le corps perçoit ces protéines, appelées **allergènes**, comme des ennemies, ce qui déclenche les réactions allergiques. Les dix allergènes les plus courants au Canada sont l'arachide, les noix, le blé, les graines de sésame, le lait, les œufs, les poissons, crustacés et mollusques, la moutarde, le soya et les sulfites. D'autres aliments peuvent aussi déclencher des réactions allergiques graves, de même que les piqûres d'insectes, les médicaments et le latex.

### Les symptômes d'une réaction allergique

Les réactions allergiques se déclenchent souvent rapidement après un contact avec l'allergène (de quelques minutes à deux heures après), et peuvent parfois réapparaître de façon spontanée après quelques heures (8 heures). Les symptômes varient d'une personne à l'autre, selon l'exposition à l'allergène et le type d'allergie. Voici les principaux symptômes à surveiller:

- ▶ rougeurs et picotements autour de la bouche, sur les lèvres ou sur la langue;
- ▶ enflure des yeux, des lèvres, de la langue ou du visage;
- ▶ larmoiements;
- ▶ crampes d'estomac, vomissements ou diarrhée;
- ▶ changement de la voix, serrement de la gorge, respiration difficile.

### L'anaphylaxie



La réaction anaphylactique est une réaction allergique **grave, exagérée et rapide**. Elle peut mener à une chute de la pression artérielle, soit le choc anaphylactique. Elle oblige à agir rapidement, c'est-à-dire **contacter le 9-1-1** et suivre le **plan d'urgence d'intervention pour anaphylaxie** individualisé pour chaque établissement scolaire.

L'auto-injecteur d'épinéphrine (connu commercialement sous le nom d'Epipen ou Allerject) doit être utilisé immédiatement lorsque les symptômes d'une réaction allergique grave sont détectés. Ce médicament peut sauver la vie d'un enfant en lui permettant de mieux respirer et de corriger sa pression artérielle en attendant l'arrivée des secours. Tout enfant qui a reçu une dose d'épinéphrine doit être conduit à l'hôpital.

## B) INTERVENTION

Toutes les écoles devraient disposer d'un protocole d'intervention pour les allergies alimentaires en milieu scolaire. L'infirmière de l'école est votre alliée pour vous familiariser avec ce protocole contenant des informations sur :

- ▶ l'identification des enfants allergiques – Vous devez pouvoir *identifier les enfants à risque et connaître les aliments susceptibles de déclencher une réaction allergique.*
- ▶ l'entreposage des médicaments – Vous devez *savoir où se trouvent les auto-injecteurs d'épinéphrine. Ils ne devraient pas être sous clé dans un tiroir ou une armoire afin d'y avoir accès rapidement. Dès l'âge de 6 ou 7 ans, plusieurs enfants portent leur auto-injecteur à leur taille dans un sac prévu à cet effet.*
- ▶ le plan d'urgence – Vous devez *reconnaître les symptômes d'une réaction allergique, savoir utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine et connaître les mesures d'intervention en cas d'anaphylaxie.*
- ▶ les mesures préventives pour réduire les risques d'expositions aux allergènes.
- ▶ les mesures d'encadrement lors de sorties scolaires.

## C) PRÉVENTION

1. Interdire le partage de nourriture entre les élèves.
2. Surveiller la contamination croisée. Laver ses mains avant d'ouvrir l'emballage, le plat ou le contenant thermos de l'enfant allergique. Faire chauffer son plat seul puisque le transfert d'une particule provenant d'un autre plat suffit à déclencher une réaction allergique. Utiliser un ustensile propre pour brasser le plat qui sort du four à micro-ondes.
3. Assurer une bonne hygiène en demandant à tous les enfants de se laver les mains avant et après le repas, et de bien laver la surface où ils ont mangé. Éviter de demander à l'enfant allergique de ramasser les déchets de table des autres ou de laver les tables.
4. Lire attentivement la liste d'ingrédients d'un aliment avant de l'offrir à un enfant allergique. Dans le doute, contacter les parents pour avoir leur approbation. Lors d'occasions spéciales, favoriser les activités plutôt que la nourriture.

L'enfant allergique ne devrait pas manger isolé des autres. Rassurez les parents en précisant que vous veillerez à ce qu'il ne soit pas entouré d'allergènes via ses voisins immédiats.

Certaines commissions scolaires interdisent les arachides et les noix. Selon la direction de chaque école, d'autres aliments sont aussi bannis en raison d'allergies. Sachez que la **prévention** est préférable aux multiples interdictions qui offrent un faux sentiment de sécurité. Afin de prévenir les allergies, il faut sensibiliser petits et grands, et appliquer des mesures d'hygiène pour prévenir la contamination.



*Si les arachides et les noix sont bannies de l'école, les enfants qui n'ont pas d'allergies peuvent tout de même manger des aliments qui portent la mention « peut contenir des arachides ou des noix ».*

*Les enfants allergiques aux arachides ou aux noix doivent toutefois s'en abstenir.*