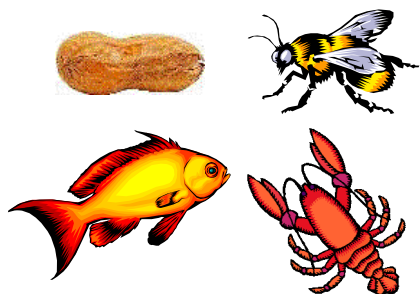


Qu'est-ce que l'anaphylaxie?

L'anaphylaxie est une réaction allergique grave pouvant frapper plusieurs systèmes anatomiques et être fatale. On estime à un ou deux pourcent la population à risque. Une piqûre d'insecte, un médicament, le latex, un aliment, d'autres substances et même l'exercice physique peuvent la provoquer. Les aliments déclencheurs les plus courants sont l'arachide, les noix, les crustacés, le poisson, le lait, les œufs, le soya, le blé et les graines de sésame. Une infime quantité d'un seul allergène peut entraîner un choc anaphylactique violent.



Les 3 « A » vous aideront à vous prendre en charge!

❖ Apprendre

❖ s'Abstenir

❖ Agir

❖ Apprendre

- Consultez un allergologue pour obtenir le bon diagnostic.
- Apprenez *exactement* quoi éviter.
- Apprenez quoi faire en cas d'urgence.
- Apprenez tout sur votre allergie.
- Apprenez que des réactions à effets retardés peuvent se produire.

❖ s'Abstenir

- Sachez reconnaître les différents noms utilisés pour les ingrédients.
- Lisez l'étiquette de tout aliment.
- Ne laissez pas un enfant allergique partager de la nourriture, du jus, de l'eau en bouteille, etc.
- Lavez-vous les mains avant et après avoir mangé.
- Nettoyez bien les comptoirs, tables et ustensiles de cuisine pour éviter toute contamination.
- Soyez prudent au restaurant. Posez des questions sur les ingrédients et tenez-vous loin des buffets.
- Évitez d'acheter de la nourriture en vrac et sans étiquette.
- En voyage, emportez une collation qui soit sans danger pour vous.
- Si vous êtes allergique au latex, dites-le à votre médecin et à votre dentiste.

❖ Agir

- Portez un bracelet MedicAlert® et ayez votre épinéphrine sur vous en tout temps.
- Ayez un auto-injecteur supplémentaire surtout si vous voyagez ou êtes loin d'un hôpital.

En cas de réaction

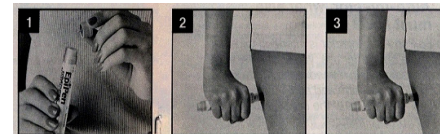
1. Administrez l'épinéphrine immédiatement

N'hésitez pas à administrer l'épinéphrine! Il est plus facile d'enrayer une réaction au tout début. Les effets secondaires d'une injection sont rares. En intervenant immédiatement, on peut prévenir un choc fatal.

2. Appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence la plus proche.

3. Téléphonnez aux parents ou à la famille.

Comment utiliser l'EpiPen®



1. Enlevez le capuchon de sûreté gris.
2. D'un coup sec, placez le bout noir sur la cuisse jusqu'au déclenchement du mécanisme d'auto-injection.
3. Laissez l'EpiPen® en place pendant quelques secondes avant de l'enlever et de le jeter.

Comment utiliser le Twinject®



1. Retirez le capuchon VERT puis le capuchon ROUGE.
2. Appuyez fermement le capuchon gris au milieu du côté extérieur de la cuisse jusqu'à ce que l'aiguille pénètre dans la peau. Maintenez l'auto-injecteur contre la cuisse en comptant lentement jusqu'à 10.

Si les symptômes ne se sont pas améliorés environ 10 minutes après la première injection,

administrez la deuxième dose comme suit :

3. Dévissez et retirez le capuchon GRIS. En tenant l'embout BLEU à la base de l'aiguille, retirez la seringue de l'injecteur. Faites glisser l'anneau JAUNE ou ORANGE du piston pour le retirer.
4. Insérez l'aiguille dans le haut de la cuisse à au moins 5 cm du site de la première injection et enfoncez le piston complètement.

QUELQUES SYMPTÔMES DE L'ANAPHYLAXIE :

- Urticaire, rougeurs, enflures
- Démangeaisons
- Changements de couleur de la peau
- Picotements dans la bouche
- Peur, panique, mauvais pressentiment
- Nausées / vomissement
- Diarrhée / crampes abdominales
- Toux, respiration sifflante, étouffement, altération de la voix
- Enflures (lèvres, langue, gorge)
- Difficulté à respirer et/ou à avaler
- Peau moite et froide
- Perte de connaissance/coma/décès

N.B.: Plusieurs de ces symptômes peuvent aussi provenir de problèmes de santé autres que l'anaphylaxie.

L'AIAA crée un milieu plus sécuritaire et améliore la qualité de vie des Canadiennes et des Canadiens atteints d'allergie, d'asthme et d'anaphylaxie. Elle les amène à se prendre en charge, offre éducation et leadership, et est un porte-parole national.

La *Trousse de référence sur l'anaphylaxie de l'AIAA* est un excellent outil de formation pour le personnel scolaire et des garderies. Commandez-la maintenant à un bureau de l'AIAA.

L'AIAA est un organisme de charité canadien enregistré (N° 131 765 174 RR0001). Nous émettons des reçus pour fin d'impôts pour les dons de 15\$ et plus.

Ce dépliant peut être photocopié à seule fin de faire de l'éducation et en mentionnant comme source l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme.

❖ COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

Site Internet : www.aaia.ca

Bureau national de l'AIAA
1-111, boul. Zenway
Vaughan (Ontario) L4H 3H9
Tél. : 905 265-3322
Télec. : 905 850-2070
Courriel : national@aaia.ca

AIAA Ontario
C.P. 2371
St. Marys (Ontario) N4X 1A2
Tél. : 519 284-4222
Télec. : 519 284-0384
Sans frais : 1 888 250-2298
Courriel : ontario@aaia.ca

AIAA C.-B./Yukon
4730, chemin Redridge
Kelowna (Colombie-Britannique)
V1W 3A6
Tél. : 250 764-7507
Télec. : 250 767-7587
Sans frais : 1 877 500-2242
Courriel : bc@aaia.ca

AIAA Prairies/T.N.-O./Nunavut
16531, 114^e rue
Edmonton (Alberta) T5X 3V6
Tél./Télec. : 780 456-6651
Sans frais : 1 866 456-6651
Courriel : prairies@aaia.ca

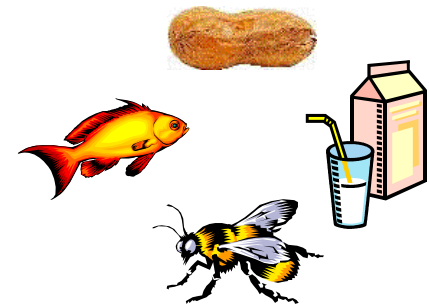
AIAA Québec
172, chemin Andover
Beaconsfield (Québec) H9W 2Z8
Tél. : 514 694-0679
Télec. : 514 694-9814
Sans frais : 1 866 694-0679
Courriel : quebec@aaia.ca

AIAA Atlantique
36, rue Morisson
Fredericton (Nouveau-Brunswick)
E3A 4M3
Tél./Télec. : 506 459-4475
Sans frais : 1 866 761-6600
Courriel : atlantic@aaia.ca



ANAPHYLAXIE

Une allergie peut menacer la vie



www.aaia.ca

1 800 611-7011

L'AIAA travaille pour vous!