



## JE SUIS ALLERGIQUE AUX CACAHUETES

### REACTIONS ALLERGIQUES

Les réactions allergiques sont des effets indésirables graves qui surviennent lorsque le système immunitaire présente une réaction exagérée à un allergène donné. Ces réactions peuvent être déclenchées par des aliments, des piqûres d'insectes, le latex, des médicaments et d'autres substances.

### QUELS SONT LES SYMPTOMES D'UNE REACTION ALLERGIQUE A UN ALIMENT?

Les symptômes surviennent habituellement rapidement (avant 2h). Les personnes allergiques présentent 1 ou plusieurs des symptômes suivants :

- Démangeaisons, éruption cutanée, gonflement du visage, des yeux, des lèvres, chaleur du visage.
- Picotements dans la bouche, mal à la gorge, peine à avaler ou parler.
- Eternuements, rhume, peine à respirer, sifflements, crise d'asthme
- Mal au ventre, vomissement, diarrhée
- Agitation, angoisse ou repli sur soi avec irritabilité
- Faiblesse, malaise, vertige, perte de connaissance
- Accélération du rythme du cœur, chute de la tension artérielle

### COMMENT TRAITE-T-ON LES ALLERGIES ALIMENTAIRES ?

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif des allergies alimentaires. La seule solution consiste à **éviter complètement l'aliment en cause**.

En cas de **réaction allergique légère**, un médicament anti-histaminique (Xyzal, Zyrtec, Fenistil, Aeries, Cetallerg, Cetirizine, ...) suffit.

En cas de **réaction sévère**, le traitement d'urgence consiste en l'injection d'adrénaline, que l'on peut administrer grâce à un auto-injecteur (**Epipen** ou Anapen). L'adrénaline doit être administrée **le plus rapidement possible**, dès les premières manifestations des symptômes d'une **réaction allergique sévère**. Le patient doit ensuite être conduit à l'hôpital pour un traitement complémentaire et une période d'observation à l'hôpital.

### PEUT-ON GUERIR D'UNE ALLERGIE AUX CACAHUETES ?

On pensait avant qu'une personne allergique aux arachides le restait toute sa vie. Des études récentes ont montré que certains enfants vont perdre cette allergie avec le temps. Il est nécessaire de suivre l'évolution des taux sanguins d'anticorps anti-arachides et, en fonction de l'évolution, nous vous proposerons éventuellement un test de réintroduction en milieu hospitalier. En raison du risque de réaction sévère, aucun « essai » ne doit être fait à domicile !

### UNE PERSONNE ALLERGIQUE AUX CACAHUETES PEUT-ELLE MANGER DES NOIX/AMANDES ?

Les petits enfants allergiques aux cacahuètes souffrent dans 40% des cas d'une 2<sup>e</sup> allergie à la famille des noix, ce problème étant beaucoup moins fréquent chez les adultes. Notre conseil est donc adapté à la situation de votre enfant.

### DOIS-JE EVITER L'HUILE D'ARACHIDES SI JE SUIS ALLERGIQUE AUX CACAHUETES ?

**L'huile d'arachides est autorisée** lors d'une allergie aux cacahuètes. En effet, elle est hautement raffinée et ne contient plus de protéines allergéniques mais uniquement les graisses.



### **ET LORSQU'UNE COMPOSITION DE PRODUIT INDIQUE « HUILLE VEGETALE » ?**

Les huiles végétales contenues dans les produits industriels sont donc également autorisées. Par contre, l'huile de noix pressée à froid peut encore contenir des protéines allergisantes et doit donc être évitée par les personnes allergiques aux noix.

### **JE SUIS ALLERGIQUE AUX ARACHIDES. COMMENT PUIS-JE EVITER UNE REACTION ALLERGIQUE ?**

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des cacahuètes/arachides.

Tout produit dont la liste d'ingrédients porte la mention « **peut contenir** » **des arachides** ou « **peut contenir des traces** » **d'arachides** ou de fruits à coque représente également un risque de réaction et doit être évité.

N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes. Évitez les aliments et les produits qui ne comportent pas de liste d'ingrédients et **lisez les étiquettes avant chaque achat**. Les fabricants peuvent modifier leurs recettes ou utiliser différents ingrédients pour des variétés de la même marque.

### **GARE A LA CONTAMINATION !**

La contamination est le transfert d'un ingrédient (allergène alimentaire) à un produit qui n'en contient pas en temps normal.

Situations à risque :

- lors de la fabrication de l'aliment (partage de matériel de fabrication et d'emballage, même chaîne de fabrication...)
- lors de la distribution au détail, (partage d'équipement, emploi de la même trancheuse pour couper le fromage et la charcuterie, même présentoir à la boulangerie...)
- lors de la préparation de l'aliment à la maison ou au restaurant (même cuillère pour servir 2 plats différents, mains souillées...)



## **MON TRAITEMENT :**

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## Réaction légère

Démangeaisons, gonflement visage ou lèvres, picotements dans la bouche, mal au ventre :

Anti-histaminique : \_\_\_\_\_

## Réaction sévère

Peine à parler, à avaler, à respirer, sifflements respiratoires, toux, crise d'asthme, malaise, perte de connaissance

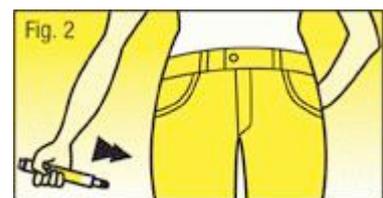
## Epipen/ Epipen Jr



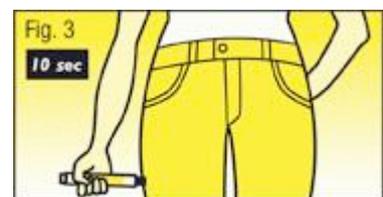
→ 1. enlever le capuchon gris



→ 2. empoigner le stylo par le centre, pouce du côté du capuchon gris



→ 3. presser fermement le **côté noir** jusqu'au clic, contre la face latérale de la cuisse et **maintenir 10 secondes** (à travers les habits si nécessaire)



→ 4. Aller rapidement à l'hôpital

L'Epipen est valide environ 1 année et doit ensuite être remplacé. En cas d'urgence, il est toujours utilisable si le liquide est resté transparent.