

## À faire, dès le diagnostic d'allergie

### PRÉPAREZ-VOUS

- Faites préparer votre ordonnance pour un auto-injecteur d'épinéphrine et notez la date d'expiration du produit, pour la renouveler à temps.
- Apprenez quand et comment utiliser ce médicament à l'aide d'un auto-injecteur de pratique (vous pouvez en commander un gratuitement sur le site de la marque choisie).
- Consultez la fiche bleu turquoise de cette trousse pour la liste des symptômes d'une réaction allergique.
- Enseignez aux personnes de votre entourage quand et comment utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine.
- Commandez de l'identification médicale de type Medicalert®.

### RENSEIGNEZ-VOUS

- Lisez toutes les fiches de cette trousse et gardez-les à la portée de la main.
- Renseignez-vous sur les allergènes que vous devez éviter et la manière d'y parvenir en visitant [allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca).

### POUR LES PARENTS

- Préparez-vous à donner des directives claires, oralement et par écrit, à ceux qui veillent sur votre enfant (voir la fiche marron de cette trousse).
- Préparez votre enfant. Enseignez-lui les habitudes qui le garderont en sécurité (voir la fiche lavande de cette trousse).

## MAINTENEZ VOS CONNAISSANCES À JOUR

- Contactez notre ligne de soutien téléphonique lorsque des questions surviennent; c'est un service gratuit quand vous devenez membre d'Allergies Québec (également gratuit). Nos nutritionnistes pourront vous inscrire comme membre, lors de votre appel. Composez le 514-990-2575 poste 204.
- Faites-vous parrainer par une personne ayant vécu une situation semblable à la vôtre. Contactez-nous pour plus d'informations à [nutrition@allergiesquebec.ca](mailto:nutrition@allergiesquebec.ca).
- Inscrivez-vous à l'infolettre d'Allergies Québec sur cette page : [allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca).
- Inscrivez-vous aux listes de rappels gouvernementaux, pour recevoir un avis, lorsque des produits font l'objet d'un rappel relié aux allergènes; vous trouverez les liens sur notre site Internet : [allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca).
- Joignez-vous à notre page Facebook pour échanger avec d'autres personnes dans votre situation et être avisé des dernières nouvelles dans le domaine des allergies alimentaires.
- Suivez nos webinaires gratuits; nous les annoncerons dans notre infolettre mensuelle.

Vivre de l'anxiété reliée au diagnostic d'allergie est fréquent. Si ce sentiment vous semble insurmontable, contactez-nous à [nutrition@allergiesquebec.ca](mailto:nutrition@allergiesquebec.ca), pour obtenir la liste des psychologues formés par Allergies Québec, en matière d'allergies.

## Repérer les allergènes sur l'étiquetage nutritionnel

Il est essentiel de lire les étiquettes chaque fois que vous achetez un produit pour vous assurer qu'il ne contient pas l'aliment qui pose problème.

La liste des ingrédients se trouve généralement près du tableau de la valeur nutritive. Elle peut aussi être inscrite sur l'un des côtés de l'emballage.

La réglementation sur l'étiquetage oblige les fabricants à déclarer tous les ingrédients. Pour ce qui est des **allergènes prioritaires\***, ils doivent être identifiés par leur **nom usuel** :

- directement dans la **liste des ingrédients**, par exemple : farine (blé), albumine (œuf), huile végétale, sucre, arômes
- ou
- dans la mention « **Contient** » à la suite de la liste d'ingrédients, en voici un exemple :

**INGRÉDIENTS** : HUILE DE CANOLA, ŒUF ENTIER LIQUIDE, EAU, JAUNE D'ŒUF CONGELÉ, VINAIGRE, SUCRE, SEL, JUS DE CITRON CONCENTRÉ, ÉPICES, EDTA DE CALCIUM DISODIQUE.  
**CONTIENT DES ŒUFS. PEUT CONTENIR DU BLÉ, DU SOYA, DU LAIT, DU POISSON, DES GRAINES DE SÉSAME, DES SULFITES ET DE LA MOUTARDE.**

\*Les **allergènes prioritaires** sont responsables de plus de 90% des réactions. En voici la liste au Canada : arachides, blé, lait, moutarde, noix, œufs, poissons et fruits de mer, soya et sésame.

## «PEUT CONTENIR»

La mention «**Peut contenir**» n'est pas obligatoire selon la loi. Il s'agit de la seule mise en garde que les fabricants peuvent utiliser pour indiquer la présence accidentelle d'un allergène dans leurs produits. Santé Canada exige que de telles mises en garde soient exactes, claires et qu'elles informent d'un risque réel de **contamination croisée**\*. Selon la loi, la mention «Peut contenir» ne doit pas être utilisée dans le but de contourner les bonnes pratiques de fabrication.

## QUELQUES CONSEILS

- Lisez la liste d'ingrédients, du début à la fin, chaque fois que vous achetez un produit; la liste d'ingrédients peut changer en tout temps.
- Si possible, lisez la liste d'ingrédients dans les deux langues en cas d'erreur de traduction.
- Évitez l'achat de produits ou d'aliments n'affichant pas de liste d'ingrédients.
- Évitez les produits vendus en vrac puisque le risque de contamination croisée est important.
- Les produits non alimentaires ne sont pas soumis à la même réglementation que les produits alimentaires (par exemple, les vitamines, les crèmes à mains, les savons, les shampoings, les revitalisants, la nourriture pour animaux).
- Communiquez avec le fabricant si un doute survient ou lorsque les informations disponibles sur l'emballage ne sont pas précises. Adressez-vous à la personne responsable du contrôle de la qualité de l'entreprise. Elle pourra vous renseigner sur les méthodes de production.

\***La contamination croisée** survient lorsque l'allergène ne fait pas partie de la liste d'ingrédients, mais se retrouve dans un produit en passant par une surface contaminée. Le risque augmente lorsqu'on utilise l'allergène dans la fabrication d'autres produits, dans la même usine que le votre, sans prendre les multiples précautions nécessaires.

## Contamination croisée

Une trace d'allergène peut être suffisante pour déclencher une réaction dangereuse; c'est pourquoi nous devons éviter ce qu'on appelle la contamination croisée. Elle survient lorsque l'allergène ne fait pas partie de la liste d'ingrédients, mais se retrouve dans un plat en passant par une surface contaminée, comme les mains, une planche à découper, un ustensile de service, un linge à vaisselle, une éponge ou autres.

### ÉVITEZ LA CONTAMINATION CROISÉE

- Préparez le repas de la personne allergique avant les autres.
- L'hygiène est de mise.
  - Lavez-vous les mains adéquatement avec de l'eau tiède et du savon, avant de manipuler les aliments et outils de cuisine (des lingettes nettoyantes peuvent fonctionner, mais les gels antibactériens sont inefficaces).
  - Utilisez une éponge ou lavette neuve ainsi que des linges et un tablier propres.
  - Lavez les comptoirs avec un nettoyant domestique dégraissant.
  - Lavez la vaisselle avec de l'eau chaude en vous assurant que le savon à vaisselle est bien dissous.
- La chaleur ne détruit pas les allergènes.
  - Si le micro-ondes est utilisé, il doit être lavé adéquatement avant de chauffer le plat sans allergènes.
  - Pour la cuisson au BBQ, enveloppez la portion de la personne allergique dans du papier d'aluminium ou mettez-la dans une papillote.
  - Ne réutilisez pas l'huile de votre friteuse si elle a servi pour cuire un allergène.
  - Le grille-pain peut également être source de contamination. Utilisez les pochettes protectrices de type Toaster bag, au besoin.

## ÉVITEZ LA CONTAMINATION CROISÉE (SUITE)

- Utilisez un ustensile propre chaque fois que vous vous servez d'un ingrédient (condiments, farine, beurre ou autre). Il va de même lors du service de vos plats.
- Assurez-vous que les assiettes de service, les ustensiles, la nappe, la serviette de table et la chaise de la personne allergique sont propres aussi.
- Soyez vigilant à l'épicerie.
  - Évitez les aliments en vrac, le risque de contamination étant trop important.
  - Évitez d'utiliser les moulins à café (qui servent pour les variétés aromatisées à la noisette, par exemple).
  - Vérifiez si les viandes et les poissons non emballés se côtoient dans le même comptoir.
  - À la charcuterie, les machines à trancher et les couteaux peuvent servir autant pour les charcuteries que pour les fromages. De plus, certaines charcuteries contiennent des allergènes prioritaires (noix, blé, lait, œufs, etc.); il faut donc s'assurer que l'équipement est complètement propre avant de faire trancher vos articles.
  - À la boulangerie, évitez de faire trancher votre pain, un pain aux noix, au sésame ou au fromage peut y avoir été tranché.
  - Soyez prudents si vous consommez des mets préparés dans les commerces ainsi qu'avec les produits de fabrication artisanale. Ces derniers ne sont pas régis par la loi sur l'étiquetage des allergènes prioritaires.

Les produits transformés sont aussi à risque de contamination croisée (voir la fiche grise de cette trousse portant sur l'étiquetage). Inscrivez-vous aux avis de rappels de produits gouvernementaux (voir [allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca)). Si vous voulez vérifier le risque de contamination d'un produit, contactez le fabricant et adressez-vous à la personne responsable du contrôle de la qualité.

## Glossaire et informations de base

**Anaphylaxie** : une réaction allergique sévère qui évolue souvent rapidement et qui peut mettre la vie en danger; elle nécessite l'utilisation immédiate de l'auto-injecteur d'épinéphrine et une consultation médicale d'urgence.

**Allergènes prioritaires** : allergènes responsables de plus de 90% des réactions, au Canada : arachides, blé, lait, moutarde, noix, œufs, poissons et fruits de mer, soya et sésame.

**Contamination croisée** : survient lorsque l'allergène ne fait pas partie de la liste d'ingrédients d'un plat, mais s'y retrouve en passant par une surface contaminée par un allergène, comme les mains, une planche à découper, un ustensile de service, un linge à vaisselle, une éponge ou autres.

### Causes potentielles des allergies alimentaires

Plusieurs théories existent à ce sujet et ne font pas l'unanimité. **La génétique** jouerait un rôle, par exemple lorsque les parents ou la fratrie auraient une condition allergique (rhinite allergique, asthme, eczéma ou allergie alimentaire) l'enfant à naître aurait plus de chances de développer sa propre condition allergique. D'autres théories existent sur les **facteurs environnementaux**, dont l'amélioration de l'hygiène dans nos sociétés, faisant en sorte que nos systèmes immunitaires seraient sollicités différemment qu'auparavant. Notons aussi que certaines études pointent l'augmentation de la pollution, une diminution de la diversité des bactéries de la flore intestinale, la consommation excessive d'antibiotiques, parmi d'autres théories.

### Espoir

Certains enfants se débarrasseront de leur allergie éventuellement, sans traitements particuliers. Pour d'autres, les traitements d'immunothérapie en clinique spécialisée offriraient un espoir de tolérance de l'allergène. Pour plus d'informations, consultez votre allergologue, le site Internet de la Clinique CITO du CHU Sainte-Justine ou celui de la Division d'allergie et d'immunologie clinique de l'Hôpital de Montréal pour enfants.

## Aliments de substitution pour certains allergènes dans vos recettes

**ARACHIDES et NOIX** (pour les tartinades et les sauces) : beurre de sésame, beurre de pois, beurre de tournesol, beurre de soya, \*seulement si ces aliments ont déjà été tolérés plusieurs fois\*

**ARACHIDES et NOIX** (pour le côté croquant) : graines de citrouille rôties, haricots de soya grillés, pois chiches assaisonnés & grillés au four

**BEURRE** : margarine sans produits laitiers, huile d'olive ou de canola, huile de coco, shortening végétal

**LAIT** : boissons végétales enrichies (soya, riz, amande, etc.) lait de coco

**ŒUF** : (pour vos recettes sucrées ou salées) : **gelée de graines de lin** (3 tasses d'eau, 5 c. à table de graines de lin entières, bouillir 20 minutes, filtrer, congeler dans un bac à glaçons. 1 glaçon = 1 œuf), **purée de légumes ou de fruits non sucrés** (purée de pomme, poire, banane, patate douce, courge, citrouille, - 1/4 t. = 1 œuf), **yogourt nature de lait de vache, substitut de yogourt à base de soya ou de lait de coco, crème sure ou tofu mou** 1/4 t. = 1 œuf, **épaississant à base de graines de chia** (1 c. à table de graines de chia + 3 c. à table d'eau; laisser reposer 10 à 30 minutes, afin de faire gonfler le mélange), **vinaigre** (ajouter 2 c. à table de vinaigre de cidre de pommes à votre lait et laisser reposer quelques minutes)

**MOUTARDE** (pour retrouver l'effet piquant) : raifort, dans les mêmes proportions que la moutarde

**YOGOURT** : tofu soyeux, substitut de yogourt à base de lait de coco ou de soya

Vous trouvez plusieurs recettes sans allergènes prioritaires sur le site [allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca)



1. Administrer une dose d'épinéphrine à l'aide de l'auto-injecteur en cas d'apparition d'un **symptôme grave** OU d'une **combinaison de symptômes légers** affectant **plus d'un des systèmes** de l'organisme (voir tableau ci-contre).
2. Appeler le **911**.
3. En cas de **malaise ou d'étourdissement**, étendre la personne sur le dos, soulever ses jambes et les garder surélevées. En cas de **nausées**, de vomissements ou de difficultés respiratoires, laisser la personne s'asseoir ou se coucher sur le côté.
4. Administrer une **2<sup>e</sup> dose** d'épinéphrine aussi rapidement que 5 minutes après l'injection de la première dose si les symptômes ne s'améliorent pas.
5. Faire transporter immédiatement la personne à l'hôpital en ambulance.
6. Communiquer avec une des personnes à aviser en cas d'urgence.

SYMPTÔMES LÉGERS		
SYSTEMES	Nez et yeux (système respiratoire supérieur)	Nez : éternuements, écoulements, démangeaisons Yeux : démangeaisons, écoulements
	Peau	Urticaire légère, démangeaisons légères (bouche, etc.)
	Système digestif	Faible nausée, inconfort
	SYMPTÔMES GRAVES	
	Poumons	Essoufflement, respiration sifflante, toux persistante
	Cœur	Pâleur, peau bleutée, faiblesse, pouls faible, étourdissement
	Gorge	Serrement, voix rauque, difficultés à respirer, difficultés à avaler
	Bouche	Enflure marquée de la langue et/ou des lèvres
	Peau	Urticaire importante sur le corps, rougeur répandue, enflure des paupières et/ou du reste du visage
	Système digestif	Vomissements à répétition, diarrhée grave
Autres	Sentiment de malheur imminent, anxiété, confusion	

## Mises en situation

Retarder l'utilisation de l'auto-injecteur peut être fatal, alors que l'utiliser quand ce n'est pas absolument nécessaire n'aura pas de conséquences graves chez une personne en santé.

L'auto-injecteur d'épinéphrine est la seule médication à utiliser en cas d'anaphylaxie.\*  
La prise de médicaments contre l'asthme ou d'antihistaminiques ne peut le remplacer.

### INFORMATIONS SUR LES SYMPTÔMES LÉGERS

- Si la personne présente un seul symptôme léger, **gardez-la en observation, la situation pourrait changer rapidement.**
- Si la personne présente plusieurs symptômes dans un même système (par exemple, nez et yeux, c'est-à-dire le système respiratoire supérieur, voir tableau au verso), **gardez-la en observation, la situation pourrait changer rapidement.**
- Si un autre symptôme léger apparaît, dans un 2<sup>e</sup> système, **utilisez l'auto-injecteur immédiatement.**
- Bien qu'il soit nécessaire d'utiliser l'auto-injecteur en présence d'un symptôme grave, il ne faut **pas attendre** un symptôme grave pour injecter, lorsque la personne présente une combinaison de symptômes légers dans plus d'un système.

Visionnez une démonstration des différents auto-injecteurs : [allergies-alimentaires.org/auto-injecteurs](http://allergies-alimentaires.org/auto-injecteurs)

Anaphylaxie : une réaction allergique sévère qui évolue souvent rapidement et qui peut mettre la vie en danger.

- Prenez rendez-vous avec la personne à l'avance, dans un moment calme et prévoyez assez de temps pour qu'elle puisse vous poser des questions.
- Préparez des directives écrites que vous pourrez lui laisser.
- Expliquez-lui l'allergie de votre enfant et les précautions que vous prenez à la maison.
- Décrivez les symptômes d'une réaction allergique.
- Montrez à la personne comment injecter de l'épinéphrine à l'aide d'un auto-injecteur de pratique.
- Insistez sur le fait qu'en cas d'urgence, il est primordial d'abord d'utiliser l'auto-injecteur, de composer le 911, et ensuite, de vous appeler.
- Soyez facilement joignable. Laissez-lui votre numéro de téléphone ainsi que celui d'une autre personne de confiance.
- Préparez des repas et collations sécuritaires, bien identifiés, pour votre enfant.
- Au début, pour réduire le stress, vous pouvez prévoir votre sortie après que votre enfant ait pris le dernier repas de la journée.
- Fournissez des renseignements sur la contamination croisée et la procédure pour l'éviter (fiche verte de cette trousse) ainsi que des directives pour repérer les allergènes sur l'étiquetage nutritionnel (fiche grise).
- Il sera également important de développer l'autonomie de votre enfant, consultez la fiche de couleur lavande, à cet effet.

# Aide mémoire pour la rentrée scolaire

## Avant la rentrée

- Renseignez-vous sur les politiques de votre école en matière d'allergies alimentaires.
- Remplissez un plan d'urgence individualisé (disponible à [allergies-alimentaires.org/outils](http://allergies-alimentaires.org/outils)).
- Contactez l'école pour discuter du plan d'urgence individualisé.
- Assurez-vous que votre enfant sache ce qu'il doit faire et ne doit pas faire pour éviter une réaction (par exemple, laver ses mains avant et après avoir mangé, nettoyer sa place et utiliser un napperon de la maison pour prendre son repas, éviter le partage d'aliments, de breuvages, d'ustensiles, de bouteilles, vaisselle, etc.).
- Assurez-vous que votre enfant soit en mesure de reconnaître les symptômes d'une réaction allergique et qu'il avise quelqu'un immédiatement s'ils surviennent.
- Procurez-vous une pièce d'identité médicale, comme Médicalert<sup>MD</sup>.

- Procurez-vous un thermos et un napperon pour l'école. Les micro-ondes et tables mal nettoyés peuvent être source de contamination.

## Dès le premier jour d'école

- Fournissez au moins un auto-injecteur (non périmé) à votre enfant. Si votre enfant ne le porte pas à la taille, l'école pourra l'entreposer dans un endroit accessible.
- Notez la date d'expiration de l'auto-injecteur et remplacez-le au bon moment.
- Discutez avec l'enseignant(e) et le personnel du service de garde des mesures à prendre pour les activités, fêtes et sorties organisées au cours de l'année. Prévoyez des solutions alternatives telles que des collations non périssables conservées en classe, pour les occasions spéciales.
- Si votre enfant a l'âge et la maturité nécessaires, faites-lui porter son auto-injecteur à la taille; cela permettra une intervention plus rapide en cas de réaction.

### Voici certaines consignes et connaissances de base pour les enfants :

- connaître les allergènes à éviter et savoir communiquer cette information aux autres;
- se laver les mains avant et après avoir mangé;
- ne manger que les aliments que vous lui préparez et ceux qui lui sont servis par les personnes de confiance que vous nommerez;
- n'utiliser que les assiettes, bols, ustensiles, verres et bouteilles qui lui sont destinés et ne pas partager de tels items avec les autres;
- reconnaître les symptômes d'une réaction allergique et prévenir quelqu'un, immédiatement, s'il pense être en train de vivre une réaction allergique; rassurez-le qu'on s'occupera de lui dans une telle situation;
- utiliser l'auto-injecteur, lorsqu'il aura la maturité requise;
- porter son auto-injecteur à la taille, dès qu'il aura la maturité requise.

### Description des symptômes chez les tout petits

Portez une attention particulière à la manière dont votre enfant exprime les symptômes d'une réaction allergique, lorsqu'il est en bas âge.

Ceux-ci peuvent exprimer les symptômes d'allergie de différentes manières. Certains pourraient, par exemple, vous mentionner que quelque chose pique la langue, que la bouche picote, que quelque chose est coincé dans la gorge, que les lèvres sont serrées, tandis que d'autres pourraient vous communiquer que des insectes picotent l'oreille ou qu'ils se sentent envahis par une peur incontrôlable. Certains se mettront les doigts dans la bouche, alors que d'autres tireront ou gratteront leur langue. Leur voix pourrait aussi devenir plus rauque lors d'une réaction allergique. Un changement de comportement soudain, des pleurs inconsolables ou inhabituels pourraient également signaler une réaction.

Vous devez être à l'affût de ces manifestations afin de réagir rapidement en cas d'urgence.

## Comment parler à votre enfant de ses allergies

- Pour de jeunes enfants, introduisez un seul concept à la fois en commençant par les plus importants.
- Expliquez d'abord à l'enfant que certains aliments peuvent le rendre gravement malade. Utilisez des termes simples, comme « aliments sécuritaires » et « aliments dangereux ».
- Ensuite, apprenez-lui les noms des « aliments dangereux » et montrez-les-lui à l'épicerie ou à l'aide d'images.
- Gardez votre calme, autant que possible, pour éviter de transmettre un sentiment d'anxiété à votre enfant. Il est important que ce dernier prenne l'allergie au sérieux, sans qu'il se sente démuni face à elle. Expliquez-lui que c'est normal d'avoir des craintes, mais que ce sont les bonnes habitudes et la vigilance qui le protégeront, non pas la peur.
- Enseignez-lui à reconnaître une réaction allergique (voir l'encadré au verso et la fiche bleu turquoise intitulée, *Quand utiliser l'auto-injecteur d'épinéphrine*).
- Dès le jeune âge, impliquez votre enfant dans les gestes de prévention. Que ce soit la lecture d'étiquettes, l'achat et la préparation de nourriture sécuritaire ou le port de l'auto-injecteur, montrez-lui ce que vous faites et expliquez-lui pourquoi.
- Utilisez le « nous » plutôt que le « je », pour renforcer vos messages, par exemple : « Nous avons notre auto-injecteur à la portée de la main, nous sommes donc prêts à partir. »
- Expliquez à votre enfant qu'il n'est pas le seul. Au Québec plus de 300 000 personnes sont touchées par les allergies alimentaires, dont 75 000 enfants.
- **Suggestions de lecture :**
  - Moi, je connais ça les allergies! (Dominique Seigneur avec illustrations de Jacques Laplante), Éditions de l'Homme, 2019.
  - Les allergies racontées aux enfants, (Sylvie Cyr), Éditions De Mortagne, 2018.
  - Pas de noix pour Sara - Une histoire sur... les allergies alimentaires (Sylvie Louis), Les éditions Enfants Québec, 2009.

### Au restaurant

- Avant tout, assurez-vous de choisir le bon type de restaurant. Les personnes allergiques aux œufs devraient éviter les endroits où l'on sert surtout des déjeuners. Les gens allergiques aux arachides devraient éviter la cuisine asiatique (chinoise, thaïlandaise, vietnamienne, etc.) où l'on sert beaucoup de préparations à base de cette légumineuse. Il va de même pour les restaurants de fruits de mer, en cas d'allergies aux crustacés ou aux poissons. Évitez les buffets, les risques de contamination croisée étant trop importants.
- Appelez le restaurant d'avance en dehors des heures achalandées, pour parler de votre allergie au chef. Discutez avec lui des produits au menu qui pourraient convenir à votre diète.
- Orientez ensuite la discussion vers la contamination croisée, afin de savoir si le restaurant prend des précautions à cet égard. Exemple de questions :
  - Est-ce que le personnel du restaurant a reçu une formation en matière d'allergies pour éviter la contamination croisée?
  - Quelles précautions prennent-ils pour éviter que les outils qui sont entrés en contact avec les allergènes ne contaminent les plats sans allergènes?
  - Est-ce qu'une zone tampon est mise en place lors de la préparation du repas d'une personne allergique?
  - Est-ce que certains de leurs fournisseurs garantissent que leurs produits sont sans allergènes prioritaires?
- Au moindre doute, vaut mieux reprendre la démarche avec un autre établissement, pour faire le choix le plus sécuritaire possible, même si le risque zéro n'existe pas.
- Si vous désirez accompagner vos proches dans un restaurant comportant des risques importants, consommez seulement une boisson sécuritaire pour vous ou avisez le restaurant que vous êtes allergique et devrez apporter votre propre repas.
- Assurez-vous que votre place à table est propre ainsi que votre assiette, verre, serviette de table et vos ustensiles.
- **Peu importe la situation, ayez toujours votre auto-injecteur à portée de la main.**

# Manger à l'extérieur

## Chez un membre de votre famille ou chez des amis

Communiquez avec votre entourage ouvertement pour expliquer vos allergies et les risques qui sont associés à la consommation des allergènes. Lors de la planification d'un repas ensemble, convenez d'un plan pour que vous vous sentiez en sécurité.

Au début, vous serez probablement plus à l'aise d'apporter un plat que vous aurez cuisiné vous-même ou encore un met préparé par un traiteur spécialisé.

Au fur et à mesure que vous aurez sensibilisé votre entourage, vous ferez peut-être confiance à certaines personnes pour vous préparer un repas. Si un ami ou parent sensible à votre situation se manifeste pour vous faire à manger, fournissez-lui de l'information, par exemple :

- comment éviter la contamination directe et indirecte (ou croisée);
- comment repérer les allergènes sur l'étiquetage nutritionnel et la mention « peut contenir »;
- quand et comment utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine;
- le guide de l'hôte et l'hôtesse, disponible sur le site d'Allergies Québec.

Proposez-vous pour cuisiner avec la personne, la première fois, afin de lui montrer comment lire l'étiquetage nutritionnel et éviter la contamination.

Si elle cuisine seule, vous pouvez discuter du menu ensemble pour l'aider à éviter certains pièges. Notamment, il est plus facile et sécuritaire d'avoir le même menu sans allergène(s) pour tous les convives. Suggérez qu'elle conserve les étiquettes des produits utilisés pour que vous puissiez les vérifier, une dernière fois, avant de manger.

Même si vous faites confiance, demeurez vigilant.

- **Ayez toujours votre auto-injecteur à la portée de la main.**
- Vérifiez que l'allergène à éviter n'a pas été utilisé dans la préparation de chacun des plats qu'on vous propose.
- Demandez d'être servi en premier pour minimiser les risques de contamination croisée.
- Assurez-vous que votre place à table est propre ainsi que votre assiette, verre, serviette de table et vos ustensiles.