ALLERGIE ALIMENTAIRE

eufic

les allergènes alimentaires les plus courants

cacahuètes | céleri | lait | céréales contenant du gluten | graines de sésame | mollusques

crustacés | poisson | œuf | fèves de soja

moutarde | **fruits à coque** (par exemple, amandes, noisettes, pistaches) | **lupin** | **dioxyde de soufre et sulfites**

allergie vs intolérance

pour certaines personnes, la consommation d'un aliment normalement **inoffensif** entraîne...

ALLERGIE

déclenchement d'une réaction immunitairerespuesta inmunitaria

peut potentiellement mettre la vie en danger

INTOLERÁNCE ALIMENTAIRE

Déclenchement d'une réaction n'impliquant pas le système immunitaire

par exemple, intolérance au lactosa

Quels sont les symptômes d'une allergie alimentaire ?

démangeaison des yeux | **essoufflement** | **bouche sèche** | **rogeur de la peau et urticaire** | **douleurs abdominales, nausées, vomissements et diarrhée**

Qu'est-ce que l'anaphylaxie ?

l'anaphylaxie est une réaction allergique sévère et rapide qui peut entraîner un resserrement des voies respiratoires, une chute dangereuse de la tension artérielle et un rythme cardiaque rapide ou très lent. cette réaction nécessite un traitement immédiat à l'épinéphrine.

les voies aériennes
langue enflée, difficulté à avaler, gorge serrée, changement de voix

respiration
difficultés respiratoires, oppression thoracique, respiration bruyante, toux persistante, respiration sifflante

circulation sanguine
sensation de vertige, ou d'évanouissement, effondrement, perte de conscience, pâleur du teint

Comment identifier les allergènes alimentaires?

ils sont inscrites sur les emballages alimentaires!
vérifiez régulièrement les étiquettes car les ingrédients et recettes peuvent changer de temps à autres.

lorsqu'ils sont utilisés comme ingrédients, les allergènes doivent être mis en évidence:

gras *italique* **CAPITAL ou** souligné

une étiquette de précaution peut être utilisée lorsque des traces d'un allergène peuvent contaminer involontairement un produit

peut contenir*
fabriqué dans une usine qui utilise*

Comment gérer mon allergie alimentaire?

lisez attentivement les étiquettes des ingrédients

soyez prudent lorsque vous mangez au restaurant, renseignez-vous sur lesallergènes et les risques de contamination croisée

évitezr la contamination croisée en utilisant des ustensiles récipients et des ustensiles de cuisine distincts

informez la famille, les amis et les soignants sur vos allergies

emportez des médicaments d'urgence (s'ils ont été prescrits par un médecin)

planifiez à l'avance les déplacements et les événements