



## Les symptômes possibles d'une réaction allergique

Symptômes légers	
<b>Nez</b>	Écoulements, picotements, éternuements, rougeurs
<b>Bouche</b>	Démangeaisons, rougeurs
<b>Peau</b>	Urticaire légère, démangeaisons légères
<b>Système digestif</b>	Nausées légères, inconfort digestif
<b>Une combinaison de symptômes légers provenant de deux systèmes différents du corps est considérée comme une réaction sévère. Voir Feuille 2.</b>	
Symptômes graves	
<b>Poumons</b>	Essoufflement, sifflement, toux répétitive
<b>Gorge</b>	Gorge serrée, tonalité de la voix ou des pleurs rauque ou grinçante, difficultés à respirer, difficultés à déglutir
<b>Cœur</b>	Pâleur, peau bleutée, étourdissements, vertige, pouls faible, état de choc, perte de conscience
<b>Bouche</b>	Enflure marquée des lèvres et/ou de la langue
<b>Peau</b>	Beaucoup de rougeurs, éruption cutanée sur l'ensemble du corps avec des démangeaisons, urticaire étendue, enflure étendue du visage
<b>Système digestif</b>	Vomissements à répétition, diarrhées, douleurs abdominales sévères
<b>Autres</b>	Sentiment de malheur imminent, anxiété, confusion

SOURCE : Tableau inspiré du Dépliant « Votre enfant vit-il avec des allergies alimentaires ? », Allergies Québec (AQAA), 2014.

### Pour qu'il y ait une réaction, il faut un contact!

Pour qu'il y ait une réaction, un contact du milieu intérieur du corps (les muqueuses) avec l'aliment allergène doit avoir lieu :

#### Par ingestion

Ce qui signifie manger l'allergène directement ou mettre dans sa bouche un objet, ses doigts ou un autre aliment contaminés par l'allergène. C'est la principale voie de contact des personnes avec leurs allergènes.

#### Par inhalation

Le contact se produit quand on respire directement une vapeur de l'aliment allergène en cours de cuisson, par exemple, ou lorsque l'on ôte un couvercle et respire la vapeur d'un plat chaud contenant l'allergène. Habituellement, la réaction est alors moins envahissante que par ingestion.

#### Par un contact avec la peau

La peau est une barrière naturelle protectrice contre l'intrusion d'un allergène dans le milieu intérieur du corps humain. Par contre, si l'allergène rentre par une coupure ou des fissures dues à un eczéma par exemple, la peau n'exerce alors plus efficacement son rôle de barrière. De plus, le risque est grand qu'un enfant porte les doigts à sa bouche ou se frotte les yeux.

Christine Gadonneix, Dt.P., nutritionniste  
© Manger Futé, mai 2016

Référence : Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique. Page consultée le 10 mai 2016. *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux*, 3e Édition, 2014, [en ligne], URL : <http://csaci.ca/patient-school-resources/>

