

Je m'appelle A...

J'ai des allergies alimentaires

Mille fois merci,

A...



**En cas de problème,
Voici les coordonnées des personnes à prévenir**

Maman	portable 06
	Travail 02
Papa	portable 06....
	Travail.....
Grands-parents
Nounou

Dans tous les cas composer le 15- 112 (avec un portable)

LES ALIMENTS AUXQUELS JE SUIS ALLERGIQUE:

- Les œufs
- Les noisettes
- Les amandes
- Les fruits à coque
- Les crevettes et autres fruits de mer
- La moutarde
- Le céleri
- Kiwi*



(*j'évite de manger des fruits exotiques sauf l'ananas que je tolère sans problème)

Je suis aussi très allergique aux poils de chat et aux acariens, ça me donne de l'asthme et de l'eczéma.

LES OEUFS ET LEURS DERIVES

Oeuf, protéines d'œuf, protéine animale, poudre d'œuf, lécithine d'œuf, lécithine, E322, mots commençant par ovo, ovum, protéines ovolactohydrolysées, (ovo)globuline, ovomucine, ovomacroglobuline

Blanc d'œuf, poudre de blanc d'œuf, albumen, poudre d'albumine, ovotransferrine (ou conalbumine), ovomucoïde, lysozyme (ou E1105), (ov)albumine, ovomucoïde, conalbumine (ovotransferrine)

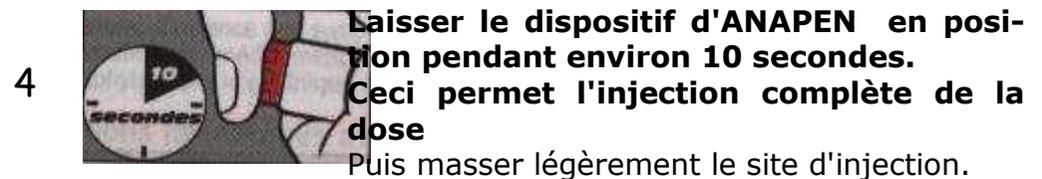
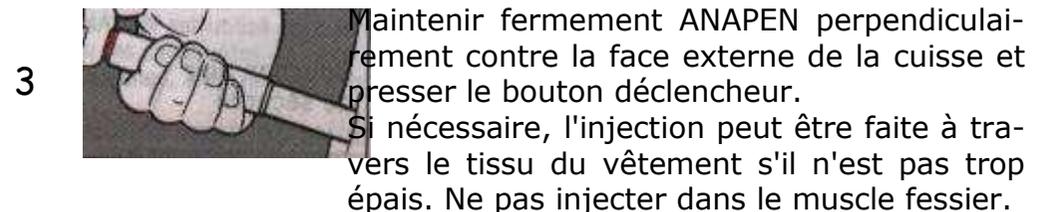
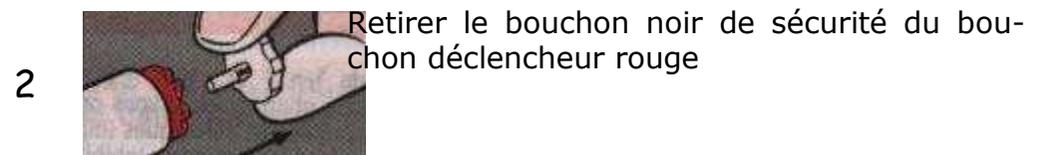
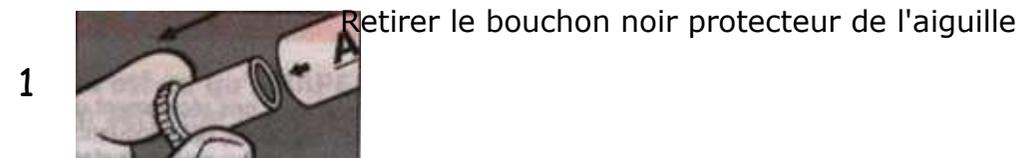
Jaune d'œuf, poudre de jaune d'œuf, vitelline, apovitelline (ou lipovitelline), ovovitelline, phosvitine, Livetine, Colorant E101

ATTENTION AUX TRACES:

Par exemple, certains chocolats contiennent des traces de fruits à coque, il convient de toujours bien lire la liste des ingrédients avant de me donner quoi que ce soit, en cas de doute un peu de pain et de confiture fera l'affaire.

Penser que les pâtes contiennent bien souvent des œufs, préférer le riz. Attention au pain de mie souvent doré à l'œuf, aux pains au lait...

COMMENT UTILISER L'ANAPEN

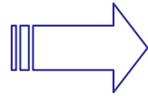


Le protocole médical d'urgence

Ce que l'on voit

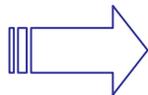
Ce que l'on fait

Eczéma

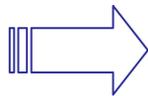


Posologie prescrite par l'allergologue

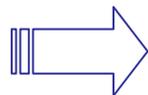
Crise d'asthme



Crise d'urticaire

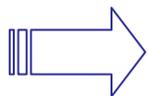


Œdème de Quincke



Appeler le **SAMU 15 ou 112**
Préciser la possession de l'**ANAPEN**
le SAMU n'arrivera pas à temps et vous demandera de lui administrer**

Choc anaphylactique



Appeler le **SAMU 15 ou 112 ****
Injecter sur la face antérieure de la cuisse **Anapen 1 dose** (mode d'emploi ci contre)

JE PEUX QUAND MÊME MANGER BEAUCOUP DE CHOSES COMME LES AUTRES ENFANTS

Je peux sans risque manger:

- **du pain (sauf pain de mie et pain au lait)**
- **Du lait**
- **Des pommes**
- **Des poires, des pêches, des abricots, du raisin**
- **Des bananes**
- **De la confiture (surtout pas de pâte à tartiner)**
- **De la crème de marron**
- **Des yaourts**

COMME LES AUTRES ENFANTS J'AIME LES BONBONS

Voici ceux que je peux manger sans risque

Les bonbons Kréma

Les fraises Tagada

Les œufs Kinder (seulement les œufs avec la surprise)

Pour les gâteaux c'est un peu plus compliqué mais maman pense à moi et me fais des réserves .

Pensez à prévenir ma maman quand un copain fête son anniversaire, elle cuisinera un gâteau pour que je puisse être de la fête.

Pour les bonbons et les goûters d'occasions faites en de même, ça me fera très plaisir.



Petites recettes faciles sans oeuf...

Crumble aux pommes

6 pommes

120 g de beurre
120 g de sucre
120 g de farine

Couper les pommes et les mettre dans un moule beurré.
Mélanger ensemble tous les ingrédients de la pâte et les malaxer du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange un peu sableux.
Verser sur les pommes et enfourner 20 minutes à four thermostat 5 ou 150°.

Crêpes sans œuf

200 g de farine
100 g de maïzena
50 g de sucre
1 pincée de sel
2 grands verres de lait
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
1/2 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

Mélanger le tout dans l'ordre des ingrédients et cuire dans une crêpière.

Composition de la trousse d'urgence

Antihistaminique: **Primalan ou Aérius**
Corticoïdes: **Solupred oro 20mg**
Broncho-dilatateur: **Ventoline**
Adrénaline injectable: **Anapen 0,15**
Autre: **Chambre d'inhalation** (pour la ventoline)
Chromadoses (en cas de gonflement ou démangeaisons au niveau des yeux).

**Dès les premiers signes après une ingestion alimentaire
PREVENIR LES PARENTS ET ALERTER LE SAMU (15 ou 112 sur un portable) et pratiquer les gestes suivant:**

Quels sont les signes d'une allergie?

- Eczéma** Manifestation cutanée, plaques sèches au niveau des mains, des articulations des bras et des jambes (le plus souvent).
- Asthme** Difficultés à respirer et parler, sifflement lors des respirations. Une crise d'asthme peut être mortelle. Avant un effort sportif il est préférable de donner 2 bouffées de Ventoline afin d'éviter une crise liée à l'effort.
- Crise d'urticaire** Plaques rouges pouvant recouvrir tout le corps, gros gonflement blanc et fortes démangeaisons.
- Œdème de Quincke** Gonflement des lèvres, du visage, de la langue voix rauque et signes d'étouffement. Agir rapidement et appeler le SAMU.
- Choc anaphylactique** Malaise avec démangeaison et/ou gêne respiratoire et/ou douleurs abdominales et/ou nausées, vomissement, perte de connaissance.