

## #MaCitrouilleTurquoise

### Une initiative favorisant une Halloween sécuritaire pour les enfants allergiques

Par Allergies Québec

Le hashtag #MaCitrouilleTurquoise gagne en popularité au Québec depuis 2015. Le *Teal Pumpkin Project* (appelé ici «Ma Citrouille Turquoise») est né aux États-Unis, en 2012, pour offrir aux enfants allergiques des denrées non alimentaires ou non allergènes afin qu'ils puissent profiter de la fête comme leurs amis. Allergies Québec vous invite à décorer une citrouille turquoise ou à apposer son affiche à votre porte pour indiquer que vous offrez des gâteries non alimentaires aux enfants allergiques.

L'Halloween s'avère souvent un moment difficile pour ces enfants, vu la distribution de produits potentiellement allergènes qui tend à les mettre à l'écart des festivités. Participez en grand nombre à l'initiative #MaCitrouilleTurquoise, pour leur montrer qu'ils sont partie intégrante de la fête!

**Voici quelques astuces pour participer à l'initiative #MaCitrouilleTurquoise!**

#### UTILISEZ DE LA PEINTURE ACRYLIQUE AU PINCEAU OU EN AÉROSOL

- Si vous utilisez de la peinture en aérosol, nous vous conseillons de le faire à l'extérieur pour éviter d'être incommodé
- Vous trouverez ce genre de peinture dans les magasins d'artisanat ou dans les magasins de type Dollarama
- Certains auront du plaisir à coller des brillants et autres petits objets décoratifs pour personnaliser leur citrouille. Utilisez de la colle en aérosol ou de la colle chaude pour ce faire

- Si vos enfants sont trop jeunes pour découper la citrouille, une fois la peinture turquoise séchée, ils peuvent utiliser un marqueur noir ou de la peinture noire pour tracer le visage du personnage

#### IDÉES DE GÂTERIES NON ALIMENTAIRES

- Tatouages, bracelets fluorescents, bulles, marqueurs, effaces, crayons, petites balles rebondissantes, jouets miniatures, pâte à modeler, auto-collants, des sifflets, bagues, etc.

#### ET SI VOTRE ENFANT EST ALLERGIQUE ET QUE VOUS SOUHAITEZ LUI OFFRIR QUELQUES DES GÂTERIES ALIMENTAIRES, VOICI QUELQUES OPTIONS SOUVENT SANS ALLERGÈNES :

- Compotes de pommes à boire, croustilles en format individuel, barres tendres certifiées sans allergènes, bonbons certifiés sans allergènes, rouleaux aux fruits emballés individuellement. ■

Allergies  
Québec

Manger sans craintes

Allergies Québec a pour mission de promouvoir la sécurité et améliorer la qualité de vie de ceux et celles qui doivent composer avec des allergies alimentaires par des programmes d'information, de soutien, d'éducation, de formation et de sensibilisation.

[www.allergies-alimentaires.org](http://www.allergies-alimentaires.org)





## Les allergies alimentaires dans un contexte scolaire

Par Dominique Seigneur, Allergies Québec

Au Québec, environ 75 000 jeunes fréquentant l'école vivent avec des allergies alimentaires.

Ce problème de santé publique est en croissance : de plus en plus de personnes sont diagnostiquées avec des allergies alimentaires et, selon Santé Canada, une dizaine d'aliments sont maintenant responsables de la majorité des réactions allergiques graves.

Au Québec, il n'existe actuellement aucune loi ou protocole permettant une standardisation et une prise en charge uniforme des enfants allergiques à risque d'anaphylaxie en milieu scolaire.

À ce sujet, Allergies Québec a déposé un projet de loi au mois de mai dernier afin de demander au gouvernement provincial de revoir sa politique en matière d'allergies alimentaires dans les écoles. Ce sera un dossier à suivre de très près dès l'automne prochain.

Devant le choix de bannir certains aliments allergènes, c'est à la commission scolaire ou à la direction de chacune des écoles que revient la décision. Plutôt que de continuer à multiplier les interdits, certaines écoles vont décider de miser sur la sensibilisation et la formation du personnel, l'éducation des jeunes, ainsi qu'un encadrement optimal des enfants allergiques.

### SENSIBILISER LES ENFANTS AUX ALLERGIES ALIMENTAIRES

Pour bien comprendre les allergies alimentaires ainsi que leurs conséquences potentiellement graves, il est important d'en parler et de se renseigner sur les meilleures pratiques à adopter. Voici quelques pistes :

- ne jamais partager sa collation, ses breuvages et son repas;
- toujours se laver les mains avant et après avoir mangé;
- se renseigner sur les allergies alimentaires des élèves qui entourent notre enfant;
- respecter les règles dictées par l'école en matière de politique alimentaire (à titre d'exemple : l'interdiction des allergènes, s'il y a lieu).
- favoriser l'intégration de l'enfant allergique dans les activités.

### POUR LES PARENTS D'ENFANTS ALLERGIQUES

Si vous êtes parent d'un enfant allergique, il est important d'établir un dialogue avec l'enseignant, la direction et le personnel scolaire, et ce, avant même la rentrée scolaire. Voici quelques sujets à aborder :

- l'explication de la condition médicale de votre enfant, les signes et symptômes à reconnaître;
- le partage d'une fiche d'identification avec un plan d'action individualisé, signés par le médecin traitant de votre enfant;
- l'endroit où sera entreposé l'auto-injecteur d'adrénaline (EpiPenmd). À ce sujet, il est recommandé de porter sa médication sur soi en tout temps, lorsque l'enfant est en âge de le faire.

Bonne rentrée scolaire ! ■

Allergies Québec  
Manger sans craintes

[www.allergies-alimentaires.org](http://www.allergies-alimentaires.org)



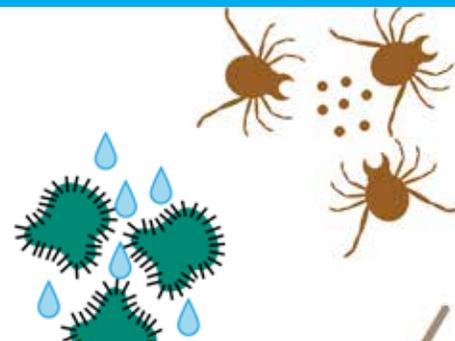
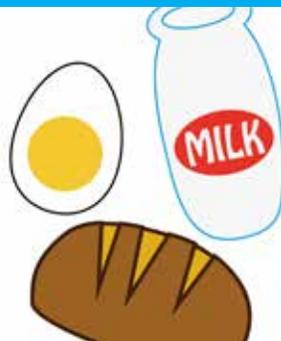
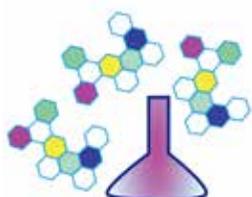
À votre santé



# Les allergies

## à l'école

Par Allergies Québec



Votre petit franchira cette année une grande étape : il entrera dans le monde des grands. Cette étape charnière et souvent déchirante est d'autant plus préoccupante pour les parents d'enfants allergiques. Comment assurer un passage à l'école en douceur et en toute sécurité ? Voici comment vous préparer.

D'abord, sachez qu'actuellement il n'existe pas de réglementation quant à la gestion des allergies alimentaires au Québec. Bien qu'il y ait certaines tendances répandues, il n'y a pas d'obligation et votre collaboration est d'autant plus importante.

### Dès maintenant...

Prenez-vous à l'avance et allez rencontrer la direction de l'école pour aborder la situation qui concerne votre enfant. Lors des inscriptions, informez le personnel de la condition de santé de votre enfant. Informez-vous à savoir si d'autres enfants allergiques fréquentent le milieu et sur les mesures mises en place en lien avec la gestion des allergies. Fournissez une fiche d'identification avec un plan d'urgence signé par le médecin de votre enfant. Ce plan devrait indiquer les allergies de votre enfant ainsi que la marche à suivre en cas de réaction. Cette fiche devrait inclure la photo de votre enfant ainsi que les numéros d'urgence pour vous contacter au besoin.

### Lors de la rentrée scolaire...

Allez rencontrer le professeur de votre enfant pour l'informer de la situation. À la maternelle, l'enseignant doit redoubler de prudence, notamment lors du service des collations, pour s'assurer par exemple qu'il n'y ait pas d'échanges d'aliments entre les enfants. Abordez avec lui l'importance de vous tenir au courant des activités scolaires spéciales (anniversaires, journées thématiques, sorties à l'extérieur) pour que vous puissiez toujours prévoir quelque chose pour votre enfant. Certains professeurs offrent un moment à l'enfant allergique afin d'expliquer sa situation aux autres élèves.

Vous devez fournir un auto-injecteur non périmé. L'âge scolaire est généralement un bon moment pour que l'enfant puisse porter lui-même son auto-injecteur. Plusieurs étuis conçus à cet effet sont disponibles sur le marché. Le port d'un bracelet d'identification des allergènes est aussi fortement recommandé.

Il est important de préparer votre enfant en vous assurant qu'il comprenne bien l'importance de consommer uniquement la nourriture que vous avez préparée pour lui. Il doit aussi savoir reconnaître les aliments qui sont dangereux pour lui. Vous devez le sensibiliser sur l'importance d'aviser son enseignant ou tout autre membre du personnel s'il ressent des symptômes d'allergie.

Enfin, n'oubliez pas de faire confiance à votre enfant. En lui permettant de développer ses habiletés à assurer sa propre sécurité, vous lui fournirez des bases solides pour les années à venir.



### Complément d'information sur la gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire

Globalement, il est important de se renseigner sur la politique de l'école quant à la gestion des allergies alimentaires. Chaque commission scolaire et chaque école fonctionne au meilleur de ses connaissances, sans encadrement provincial uniforme.

En effet, il n'existe actuellement aucun cadre légal permettant une standardisation des mesures de prévention et de traitement de l'anaphylaxie dans les milieux scolaires du Québec ; à nos yeux, c'est une question trop complexe et lourde de conséquences pour être confiée aux intervenants locaux.

Allergies Québec et l'Association des Allergologues et Immunologues du Québec (AAIQ), ainsi que d'autres joueurs clés du milieu, militent depuis des années pour que le Québec légifère pour un programme standardisé de gestion des allergies alimentaires, comme ceux qui ont fait leurs preuves dans les écoles de nombreuses provinces canadiennes.

Allergies Québec, soutenue par divers intervenants du milieu scientifique, a d'ailleurs développé un tel programme, présentement au stade de projet pilote dans une dizaine d'établissements scolaires du Québec. Notre association est présentement en discussion avec différents ministères afin de les sensibiliser à la problématique du manque d'uniformité dans la province, lorsqu'il est question d'allergies alimentaires. ■

**Vous devez fournir un auto-injecteur non périmé. L'âge scolaire est généralement un bon moment pour que l'enfant puisse porter lui-même son auto-injecteur.**

# Les allergies alimentaires à l'école

Par Dominique Seigneur  
Allergies Québec



La rentrée scolaire, ce passage obligé annuel que l'on associe à la fin des vacances d'été, au retour à la routine et à la discipline, peut représenter un vrai casse-tête pour bien des familles. La situation est d'autant plus préoccupante pour les parents d'enfants allergiques.

Les allergies alimentaires touchent 6 à 8 % des enfants. De ce fait, des dizaines de milliers d'élèves québécois vivent avec des allergies alimentaires et sont à risque d'anaphylaxie. Il s'agit d'un enjeu de santé publique important puisque l'anaphylaxie est une réaction allergique grave qui, en l'absence de traitement immédiat, peut être fatale.

Comment préparer la rentrée d'un enfant ayant des besoins particuliers pour en assurer sa sécurité ?

Afin de vous mettre en contexte, sachez qu'il n'existe actuellement aucune réglementation quant à la gestion des allergies alimentaires au Québec. Bien qu'il y ait certaines tendances répandues, il n'y a pas d'obligation ou de standardisation.



Allergies Québec travaille à l'élaboration d'un protocole uniforme de gestion des allergies dans les écoles québécoises. À l'heure actuelle, une dizaine d'écoles participent à un projet pilote d'encadrement des enfants allergiques et appliquent un encadrement standardisé afin de recevoir adéquatement les enfants allergiques.

Voici quelques indications permettant aux parents d'organiser la rentrée de leur enfant allergique ou d'assurer une transition de niveau sécuritaire.

## Avant la rentrée scolaire

- Assurez-vous de prendre rendez-vous à l'avance afin de rencontrer la direction de l'école et du service de garde afin d'aborder la situation qui concerne votre enfant.
- Lors des inscriptions, informez le personnel de la condition de santé de votre enfant.
- Informez-vous sur les mesures mises en place par l'établissement scolaire en lien avec la gestion des allergies. Par exemple : où sont entreposés les auto-injecteurs d'adrénaline.
- Fournissez une fiche d'identification avec un plan d'urgence signé par le médecin de votre enfant. Ce plan devrait indiquer les allergies de votre enfant ainsi que la marche à suivre en cas de réaction. Cette fiche devrait aussi inclure la photo de votre enfant ainsi que les numéros d'urgence pour vous contacter au besoin.

## Lors de la rentrée scolaire

- Organisez une rencontre avec l'enseignant de votre enfant pour l'informer de la situation. Si vous êtes à l'aise, vous pourriez lui apporter un auto-injecteur périmé ainsi qu'une orange afin de lui faire pratiquer l'injection. Le fait de poser ce geste une première fois lors d'une situation non urgente peut être très rassurant pour certains.
- Au premier cycle, l'enseignant doit redoubler de prudence, notamment lors du service des collations, pour s'assurer qu'il n'y ait pas d'éclaboussures ou d'échanges d'aliments entre les enfants.
- Abordez avec l'enseignant l'importance de vous informer des activités scolaires spéciales (anniversaires, journées thématiques, sorties à l'extérieur) afin que vous puissiez toujours prévoir une alternative convenant à votre enfant.
- Dans certains cas, on offre à l'enfant allergique un moment afin d'expliquer sa situation aux autres élèves. Discutez avec votre enfant de son aisance face à une telle présentation et, au besoin, fournissez-lui un livre d'histoire expliquant les allergies alimentaires. On en retrouve quelques-uns dans les librairies.
- L'âge scolaire est généralement un bon moment pour que l'enfant puisse porter lui-même son auto-injecteur. Plusieurs étuis conçus à cet effet sont disponibles sur le marché. Le port d'un bracelet d'identification des allergènes est aussi fortement recommandé.
- Assurez-vous aussi de fournir au personnel scolaire un auto-injecteur qui sera entreposé à un endroit accessible en tout temps, en cas d'urgence.
- Il est important de préparer votre enfant en vous assurant qu'il comprenne bien l'importance de consommer uniquement la nourriture que vous avez préparé pour lui. Il doit aussi savoir reconnaître les aliments qui sont dangereux pour lui. Vous devez le sensibiliser sur l'importance d'aviser son enseignant ou tout autre membre du personnel s'il ressent des symptômes d'allergie.

Enfin, n'oubliez pas de faire confiance à votre enfant. En lui offrant des outils assurant sa propre sécurité, vous lui fournirez des bases solides pour la vie. ■

**Allergies**  
Québec

Pour nous rejoindre :

500, rue Beaudoin, Montréal

Tél. : 514-990-2575

1 800 990-2575

[www.allergiesquebec.ca](http://www.allergiesquebec.ca)

