Prévention et gestion

Allergies alimentaires en milieu scolaire

Préscolaire et primaire

Foire aux questions

1. Pourquoi déployer un projet portant sur la prévention et la gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire préscolaire | primaire?

- Les quatre centres de services scolaires de la région ainsi que le Centre intégré de santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent s'unissent dans le but d'**uniformiser les pratiques de prévention et de gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire préscolaire | primaire**, et ce, à compter de la rentrée scolaire 2023-2024. Le tout, en s'appropriant et déployant le *Guide de bonnes pratiques pour la gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire*[1], développé par la Direction de la santé publique de Montréal et Allergies Québec.
- Un cadre préventif, plutôt que l'interdiction de certains aliments, permettra d'agir pour prévenir les réactions allergiques, en complémentarité à l'action rapide advenant une réaction allergique, notamment anaphylactique.
- Plusieurs mesures préventives des réactions allergiques sont les mêmes que pour la prévention de multiples maladies infectieuses (gastro-entérite, influenza, rhume, etc.).
- La pandémie a déjà permis, tant pour le personnel que pour les élèves, de mettre en place des pratiques préventives (ex. : le lavage des mains, le lavage des tables, le non-partage des aliments), qui sont les mêmes pour les allergies alimentaires.
- L'alimentation sera mise de l'avant, ce qui permettra aussi d'aborder la notion des saines habitudes.
- Moins d'interdits pour les parents, diversité pour les boites à lunch et les collations.

2. À qui s'adressent la prévention et la gestion des allergies alimentaires?

- Le projet vise les enfants du préscolaire et du primaire, leurs parents, de même que l'ensemble du personnel des écoles primaires.
- Évidemment, des familles peuvent être composées d'enfants de niveau primaire et secondaire. Comme le projet se doit de progresser pas à pas, certaines consignes destinées aux parents d'enfants des écoles secondaires pourraient paraître contradictoires durant le déploiement du projet.

3. Quelles sont les mesures mises en place concernant la prévention et la gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire préscolaire | primaire?

Pour l'ensemble des élèves

- Se laver les mains avec de l'eau et du savon avant et après avoir mangé. Les solutions désinfectantes sous forme de gels, liquides ou mousses ne sont pas efficaces pour éliminer les allergènes. En absence d'eau, les lingettes humides désinfectantes peuvent être une alternative (en dernier recours).
- Idéalement, utiliser un thermos pour les repas chauds.
- Ne pas partager d'aliments, de boissons, de contenants, de gourdes ou d'ustensiles.
- Ne pas manger dans le transport scolaire.

Pour les élèves allergiques

- Utiliser un napperon ou du papier à usage unique.
- Utiliser un thermos pour les repas chauds.
- Consommer uniquement les aliments autorisés par leurs parents.
- Avoir une place assignée pour les repas et collations, sans être isolés. Selon la disponibilité des locaux, les classes peuvent être utilisées lors des repas. Si tel est le cas pour un élève allergique, il devrait toujours manger à son pupitre. S'il y a un autre groupe dans sa classe, il faut éviter qu'un autre élève mange sur son pupitre en l'identifiant clairement.

L'utilisation d'un four à **micro-ondes** en contexte scolaire comporte un risque de contaminations par résidus ou traces d'aliments, donc d'exposition aux allergènes. L'usage de ce dernier est donc déconseillé aux enfants allergiques.

Pour le personnel scolaire

- Nettoyer les tables avant et après les repas et les collations. Le nettoyage des tables AVANT les repas et collations pourrait être priorisé pour les élèves allergiques (utilisation d'une lingette humide désinfectante ou d'un produit nettoyant habituel avec un chiffon propre). Le nettoyage des tables APRÈS les repas et collations doit être effectué pour tous les élèves.
- S'assurer que les élèves appliquent les mesures (ex. : lavage des mains, utilisation du napperon, etc.).
- *Sensibiliser tous les élèves à la gravité des allergies alimentaires, afin d'éviter la stigmatisation de certains élèves allergiques.*
- *Envoyer à l'avance les menus conçus par les différents services alimentaires (traiteurs) de leur centre de service afin que les parents puissent prendre une décision éclairée pour le choix des repas.*
- Les récompenses alimentaires devront être remplacées par d'autres formes de récompense.

Pour les infirmiers scolaires

- *Identifier les élèves allergiques à partir des fiches santé complétées par les parents en début d'année.*
- *Recommander de porter l'auto-injecteur d'épinéphrine (ex. : Epipen, Allerject) à la taille pour tous les élèves allergiques.*
- *Former le personnel scolaire à intervenir en cas de réaction allergique sévère (anaphylaxie).*
- *Avoir et diffuser un protocole d'urgence à suivre en cas d'anaphylaxie.*
- *S'assurer de pouvoir accéder rapidement à un auto-injecteur d'épinéphrine.*

Pour les parents d'enfants allergiques

- *Faire part de tous changements ou informations aux responsables de leur enfant à chaque début d'année scolaire. Cela permet à l'école de mieux prendre en charge leur enfant allergique.*

Pour TOUS les parents, les élèves et le personnel scolaire

- *Être sensibilisés aux allergies alimentaires et en discuter avec les jeunes.*

Il est important de rappeler que les mesures en italiques dans le texte sont déjà en place dans les écoles et/ou ont déjà été implantées durant la pandémie.

En savoir plus…

4. Qu’est-ce qu’une allergie alimentaire?[2]

En temps normal, le système immunitaire nous protège contre les infections par différents micro-organismes (microbes) et certaines maladies. Il nous aide à combattre les bactéries, les virus et d’autres organismes minuscules qui peuvent nous rendre malades. Toutefois, chez les personnes atteintes d’une allergie alimentaire, le système immunitaire considère, par erreur, une substance contenue dans un aliment donné (dans la plupart des cas, sa protéine) comme dangereuse pour la santé. Le corps réagit à cet aliment en déclenchant une réaction allergique.

5. Quels sont les allergènes alimentaires les plus courants au Canada?[3]

Santé Canada qualifie d’allergènes « prioritaires » les allergènes alimentaires les plus courants, soit : les arachides, les noix, les poissons, les crustacés (p. ex., homard, crevettes) et les mollusques (p. ex., pétoncles, palourdes), les œufs, le lait, les graines de sésame, le soya, la moutarde et le blé. On peut être allergique à n’importe quel aliment, mais ceux mentionnés ci-dessus sont les plus courants. La réglementation en matière d’étiquetage alimentaire exige que le nom usuel des allergènes prioritaires énumérés ci-dessus, des sources de gluten et des sulfites ajoutés doit figurer sur l’étiquette des aliments qui en contiennent. Apprenez-en davantage sur les **allergènes alimentaires prioritaires**.

6. Est-ce que l’odeur d’un aliment peut provoquer une réaction allergique?

L’ingestion directe d’un aliment allergène représente le risque le plus important chez la plupart des personnes ayant des allergies alimentaires. Les réactions allergiques aux aliments sont causées par des protéines alimentaires précises. Puisque les odeurs d’aliments ne contiennent pas de protéines, elles ne peuvent pas causer de réactions. Toutefois, les personnes allergiques peuvent avoir des réactions lorsqu’elles inhalent des protéines alimentaires auxquelles elles sont allergiques, par exemple dans la vapeur produite au moment de la cuisson de certains aliments, comme le poisson.[4]

7. Qu’est-ce qu’une réaction anaphylactique?

Il n’existe pas de définition universelle à l’anaphylaxie, mais nous pouvons la définir comme une réaction allergique grave qui apparaît rapidement et ayant un potentiel fatal. Elle se caractérise en général par l’apparition de plusieurs signes et symptômes pouvant toucher un ou plusieurs systèmes de notre corps.[5]

8. Quels sont les symptômes d'une réaction anaphylactique?[6]

Une réaction anaphylactique peut inclure n'importe lequel des symptômes suivants, qui peuvent apparaître seuls ou sous diverses combinaisons, indépendamment de l'allergène déclencheur :

- Système cutané (peau) : urticaire, enflure (visage, lèvres, langue), démangeaisons, sensation de chaleur, rougeur;
- Système respiratoire (poumons) : toux, respiration sifflante, essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine, serrement de gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes de type « rhume des foins » (nez qui coule ou qui pique, larmoiement, éternuements), difficulté à avaler;
- Système gastro-intestinal (ventre) : nausée, douleurs ou crampes, vomissements, diarrhée;
- Système cardiovasculaire (cœur) : peau plus pâle ou bleutée, faible pouls, perte de conscience, étourdissements ou vertiges, état de choc;
- Autres symptômes : anxiété, sentiment de « danger imminent », maux de tête, crampes utérines, goût métallique dans la bouche

9. Quelles mesures sont en place dans les écoles pour intervenir adéquatement en cas d'une réaction allergie sévère (anaphylactique)?

Formation

- Formation standardisée à tout le personnel scolaire sur l'administration d'épinéphrine, développée par le Ministère de la Santé et des Services sociaux et offerte par les infirmières scolaires.

Protocole d'urgence

- Mise en place d'un protocole d'intervention auprès de personnes victimes de réactions allergiques graves indiquant les situations d'urgence (incluant les symptômes) lors desquelles il est nécessaire d'administrer un auto-injecteur d'épinéphrine (ex. : Epipen).
- L'épinéphrine est le seul médicament à administrer en cas d'anaphylaxie. Il peut être administré par n'importe qui en l'absence d'un ambulancier/premier répondant[6].
    - En milieu scolaire, les antihistaminiques (ex. : Benadryl, Claritin, etc.) ne doivent pas être administrés pour gérer les cas d'anaphylaxie, car ceux-ci ne peuvent pas arrêter l'anaphylaxie et pourraient retarder l'administration de l'épinéphrine.

10. Est-ce que l'élève allergique doit avoir son auto-injecteur avec lui en tout temps? Les écoles doivent-elles en avoir en surplus dans leurs établissements?

- Le port de l'auto-injecteur à la taille est recommandé pour tous les élèves allergiques en âge d'en comprendre l'utilisation. Si l'auto-injecteur n'est pas porté à la taille, l'endroit où l'auto-injecteur est entreposé devrait être le même pour chaque élève allergique de l'école. Choisir un endroit stratégique pour y avoir accès le plus rapidement possible.
- Il est fortement recommandé que l'école ait en sa possession des auto-injecteurs d'épinéphrine supplémentaires, incluant le service de garde. Les auto-injecteurs doivent être accessibles rapidement et en tout temps. Vous pouvez vous informer s'il y a des auto-injecteurs dans votre école.
- Il est recommandé d'apporter les auto-injecteurs lors de toutes sorties scolaires.

Sources :

1 : Guide de bonnes pratiques pour la gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire
2-3-4-6 : https://allergiesalimentairescanada.ca/les-allergies-alimentaires/allergies-alimentaires-101/foire-aux-questions/#:~:text=2.,ou%20d%27absorber%20certains%20aliments
5 : https://allerg.qc.ca/Information_allergique/5_1_anaphylaxie.html
6 : Article 3 du Règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées dans le cadre des services et soins préhospitaliers d'urgence : « En l'absence d'un premier répondant41 ou d'un technicien ambulancier, toute personne peut administrer de l'adrénaline lors d'une réaction allergique sévère de type anaphylactique à l'aide d'un dispositif auto-injecteur