

# TOUT SUR L'ALLERGIE ALIMENTAIRE



Appuyé par



## Plan des leçons et activités pédagogiques

### Module 1

## Expérience d'apprentissage : **L'allergie alimentaire**

### Mise en contexte :

Dans ce module, les élèves acquièrent des connaissances et des compétences en matière d'allergie alimentaire.

### Objectif d'apprentissage :

Expliquer ce qu'est une allergie alimentaire et comment elle affecte le système immunitaire de ton corps (compréhension)

### 1 Évaluation avant le module : Avant d'enseigner ce module

- Présenter le tableau S-V-A aux élèves (voir page 6 du document Introduction au programme et évaluations). Que ce soit chacun pour soi sur sa propre feuille ou toute la classe ensemble, demander aux élèves de remplir les colonnes S et V du tableau.
- Demander aux élèves de remplir les colonnes S et V du tableau S-V-A pour voir ce qu'ils savent sur l'allergie alimentaire et ce qu'ils veulent savoir avant ce programme.
- Vous pouvez choisir de discuter des réponses des élèves ou attendre la récapitulation à la fin du module.

Le tableau S-V-A revient à chaque module et peut être revu et retravaillé à chaque fois si vous le souhaitez.

### 2 Préparation

Se reporter à la présentation Tout sur l'allergie alimentaire.

### Montrer le module 1 de la présentation :

diapositives 4 à 11, avec les notes correspondantes pour vous aider à expliquer chaque diapositive

- **Diapositive 4** – Module 1 : L'allergie alimentaire
- **Diapositive 5** – Parlons un peu d'allergie alimentaire
- **Diapositive 6** – Allergènes alimentaires les plus courants
- **Diapositive 7** – Les allergies alimentaires de Caroline
- **Diapositive 8** – Allergie alimentaire ou intolérance alimentaire
- **Diapositive 9** – Ton système immunitaire
- **Diapositive 10** – Regardons la vidéo intitulée *Qu'est-ce que l'allergie alimentaire?*
- **Diapositive 11** – Comment fonctionnent les anticorps IgE



### 3 Activités pédagogiques

#### Activité 1 – Oh oui! et hein?/Impact de l’allergie alimentaire sur le corps

- Compréhension de la vidéo *Qu’est-ce que l’allergie alimentaire?* (lien : [allergiesalimentairescanada.ca/Video1](http://allergiesalimentairescanada.ca/Video1))
- Cette courte vidéo animée présente un éminent allergologue et immunologue pédiatrique canadien qui explique ce qu’est l’allergie alimentaire et ce qui arrive au système immunitaire quand on a cette maladie.
- Durée : 5 à 10 minutes

##### Préparation

- Vous aurez montré aux élèves la vidéo de 2 minutes intitulée *Qu’est-ce que l’allergie alimentaire?* en montrant les diapositives PowerPoint pour ce module.

##### Description

- Résumer les effets de l’allergie alimentaire sur le système immunitaire en demandant aux élèves d’écrire ce qui suit :
  - 1 ou 2 « oh oui! » (quelque chose qu’ils ont appris)
  - 1 ou 2 « hein? » (choses qui ne sont pas encore claires)
  - Demander aux élèves de se mettre en petits groupes ou en paires pour échanger au sujet des effets de l’allergie alimentaire qu’ils ont trouvés et/ou;
  - Échanger avec la classe au sujet des effets trouvés individuellement ou en groupes/paires.

#### Activité 2 – Fiche d’activité sur les allergènes alimentaires courants

- Comprendre les allergènes alimentaires courants et quels sont les aliments qui les contiennent – cette activité invite les élèves à explorer les différents types d’aliments qui contiennent habituellement des allergènes. Certains pourraient vous surprendre!
- Durée : 5 à 10 minutes

##### Préparation

- Imprimer pour chaque élève la feuille d’activité intitulée *Allergènes alimentaires courants* qui se trouve à la page 12 du présent document; il s’agit également d’un formulaire à remplir.
- Cette feuille comporte deux colonnes, l’une avec un allergène alimentaire courant, et l’autre avec des aliments susceptibles de contenir l’allergène, cette dernière colonne étant vierge.
- La grille de correction de cette feuille d’activité se trouve aux pages 13 et 14 du présent document.

##### Description

- Les élèves forment des groupes de deux ou trois personnes et inscrivent des idées d’aliments qui contiennent souvent l’allergène mentionné.
- Les élèves peuvent également explorer les aliments en ligne et rechercher les ingrédients pour cet exercice ou découper et coller à partir de circulaires (ou les imprimer à partir de sites Web) des aliments qui, selon eux, contiennent des allergènes. Par exemple, vous pouvez diviser la classe en groupes se concentrant chacun sur un ou deux allergènes. Par exemple, le groupe qui choisit le lait comme allergène peut découper et coller des aliments qui contiennent généralement du lait.

### 4 Évaluation après le module : Après avoir enseigné ce module

Une fois les leçons et les activités de ce module terminées, consulter le tableau S-V-A et demander aux élèves de remplir la colonne A du tableau.

- Demander aux élèves d’indiquer ce qu’ils ont découvert en réfléchissant à ce qu’ils « voulaient savoir » et ce qu’ils ont appris pendant ce module.
- Récapituler et discuter.



## Module 2

# Expérience d'apprentissage : Réactions allergiques et anaphylaxie

**Mise en contexte :** Dans ce module, les élèves acquièrent des connaissances et des compétences en lien avec les réactions allergiques et l'anaphylaxie.

### Objectifs d'apprentissage :

- Être capable d'expliquer les réactions allergiques et l'anaphylaxie (compréhension)
- Reconnaître les signes et les symptômes de l'anaphylaxie (compréhension)
- Démontrer comment traiter l'anaphylaxie (mise en application)

## 1 Évaluation avant le module : Avant d'enseigner ce module

- Présenter le titre de ce module.
- Que ce soit chacun pour soi sur sa propre feuille ou toute la classe ensemble, demander aux élèves de remplir les colonnes S et V du tableau S-V-A pour voir ce qu'ils savent sur l'allergie alimentaire et ce qu'ils veulent savoir avant de commencer ce module.
- Vous pouvez choisir de discuter des réponses des élèves ou attendre la récapitulation à la fin du module.

Le tableau S-V-A revient à chaque module et peut être revu et retravaillé à chaque fois si vous le souhaitez.

## 2 Préparation

Se reporter à la présentation Tout sur l'allergie alimentaire.

**Montrer le module 2 de la présentation :** diapositives 12 à 24.

- **Diapositive 12** – Module 2 : Réactions allergiques et anaphylaxie
- **Diapositive 13** – Quand une réaction allergique se produit
- **Diapositive 14** – Qu'est-ce que l'anaphylaxie?
- **Diapositive 15** – Est-ce qu'on peut avoir une réaction juste à l'odeur?
- **Diapositive 16** – Regardons la vidéo *Qu'est-ce que l'anaphylaxie?*
- **Diapositive 17** – Signes et symptômes
- **Diapositive 18** – Traitement de l'anaphylaxie
- **Diapositive 19** – Auto-injecteur d'épinéphrine
- **Diapositive 20** – Un peu de pratique (regardons la vidéo sur la façon d'utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine)
- **Diapositives 21 et 22** – 5 étapes pour traiter l'anaphylaxie
- **Diapositives 23 et 24** – La position du corps est importante



### 3 Activités pédagogiques

#### Activité 1 – Oh oui! et hein?/reconnaître et traiter l'anaphylaxie

- Compréhension de la vidéo *Qu'est-ce que l'anaphylaxie?* (lien : [allergiesalimentairescanada.ca/Video2](http://allergiesalimentairescanada.ca/Video2))
- Cette courte vidéo animée met en vedette un éminent allergologue et immunologue pédiatrique canadien qui explique les symptômes qui peuvent se manifester pendant l'anaphylaxie, le type de réaction allergique le plus grave, et comment on la traite avec un médicament appelé épinéphrine.
- Durée : 5 à 10 minutes

##### Préparation

- Vous aurez montré aux élèves la vidéo de 4 minutes intitulée *Qu'est-ce que l'anaphylaxie?* en montrant les diapositives PowerPoint pour ce module.

##### Description

- Résumer la façon de reconnaître et de traiter l'anaphylaxie en demandant aux élèves d'écrire ce qui suit :
  - 1 ou 2 « oh oui! » (quelque chose qu'ils ont appris)
  - 1 ou 2 « hein? » (choses qui ne sont pas encore claires)
  - Demander aux élèves de se mettre en petits groupes ou en paires pour échanger au sujet des effets de l'allergie alimentaire qu'ils ont trouvés et/ou;
  - Échanger avec la classe au sujet des effets trouvés individuellement ou en groupes/paires.

#### Activité 2 – Démonstration d'un auto-injecteur d'épinéphrine

**Avant cette activité :** L'idéal serait d'obtenir gratuitement un dispositif de formation à l'emploi des auto-injecteurs. Vous pouvez en commander un gratuitement auprès de l'un des fournisseurs canadiens d'auto-injecteurs d'épinéphrine, sur les sites Web suivants : [epipen.ca/fr](http://epipen.ca/fr), [emerade.ca/fr](http://emerade.ca/fr) ou [allerject.ca/fr](http://allerject.ca/fr). Ou vous pouvez demander à une famille de vous fournir le leur. Vous pouvez également en obtenir un auprès de votre pharmacie locale. Remarque : Vous pouvez aussi utiliser autre chose comme dispositif de formation, par exemple un marqueur non permanent avec un capuchon.

- Démonstration de l'utilisation correcte d'un auto-injecteur d'épinéphrine pour traiter l'anaphylaxie (des dispositifs de formation ou d'autres options, comme un marqueur non permanent, sont nécessaires pour cette activité)
- Durée : 10 minutes



##### Préparation

- Vous aurez commandé un dispositif gratuit de formation à l'emploi des auto-injecteurs, demandé à une famille de fournir le leur ou trouvé une autre solution de rechange, comme un marqueur non permanent.
- Vous aurez montré aux élèves la vidéo de 2 minutes intitulée *Comment utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine* lorsque vous avez présenté le module 2.
- Expliquer que les dispositifs de formation n'ont pas d'aiguille ni de médicament comme les « vrais » auto-injecteurs d'épinéphrine.
- Expliquer que des instructions étape par étape se trouvent sur chaque dispositif.

##### Description

- Les élèves se mettent deux par deux pour montrer à tour de rôle comment utiliser correctement les dispositifs OU un élève peut montrer comment utiliser correctement les dispositifs à l'avant de la classe et les autres élèves peuvent faire de même à tour de rôle.

### Activité 3 – Fiche d'activité sur les signes et les symptômes

- Comprendre les signes et les symptômes
- Durée : 5 à 10 minutes

#### Préparation

- Imprimer pour chaque élève la feuille d'activité intitulée *Signes et symptômes* de la page 15 du présent document.
- Cette feuille comporte des espaces vierges où les élèves doivent inscrire les symptômes; il s'agit également d'un formulaire à remplir.
- La grille de correction de cette feuille d'activité se trouve à la page 16 du présent document.

#### Description

- Les élèves forment des groupes de deux ou de trois et remplissent les cases vides des symptômes qui peuvent apparaître sous chaque système du corps.
- Se reporter à la grille de correction pour voir les bonnes réponses.

### Activité 4 – Vidéo/sketch sur le traitement de l'anaphylaxie

- Comprendre les 5 étapes du traitement de l'anaphylaxie
- Durée : 20 à 30 minutes

#### Préparation

- Présenter aux élèves les options suivantes : réaliser une vidéo, ou faire un sketch, sur la façon de traiter l'anaphylaxie expliquant les 5 étapes.
- Les élèves auront besoin d'une tablette pour s'enregistrer s'ils choisissent de faire une vidéo.

#### Description

- Les élèves montrent leurs vidéos à toute la classe ou présentent leurs sketches devant toute la classe.

★ **Bonus** : Nous envoyer les vidéos de votre classe ou les enregistrements des sketches pour participer au tirage d'un prix de **100 \$ pour votre classe**. Si vous choisissez d'envoyer des vidéos à Allergies Alimentaires Canada, veuillez vérifier que vous avez obtenu toutes les autorisations nécessaires pour garantir la confidentialité des élèves participants.

Vous trouverez plus de détails à l'adresse [allergiesalimentairescanada.ca/ProgrammeScolaire](http://allergiesalimentairescanada.ca/ProgrammeScolaire).

### 4 Évaluation après le module : Après avoir enseigné ce module

Une fois les leçons et les activités de ce module terminées, consulter le tableau S-V-A et demander aux élèves de remplir la colonne A du tableau.

- Demander aux élèves d'indiquer ce qu'ils ont découvert en réfléchissant à ce qu'ils « voulaient savoir » et ce qu'ils ont appris pendant ce module.
- Récapituler et discuter.



# Expérience d'apprentissage : **Traiter l'allergie alimentaire**

**Mise en contexte :** Dans ce module, les étudiants acquièrent des connaissances et des compétences sur le traitement de l'allergie alimentaire.

### Objectifs d'apprentissage :

- Démontrer comment lire une étiquette sur un aliment (mise en application)
- Expliquer ce qu'est la contamination croisée et comment elle peut se produire (compréhension)
- Démontrer comment discuter d'une allergie alimentaire avec d'autres personnes (mise en application)

## 1 Évaluation avant le module : Avant d'enseigner ce module

- Présenter le titre de ce module.
- Que ce soit chacun pour soi sur sa propre feuille ou toute la classe ensemble, demander aux élèves de remplir les colonnes S et V du tableau S-V-A pour voir ce qu'ils savent sur la façon de traiter l'allergie alimentaire et ce qu'ils veulent savoir avant de commencer ce module.
- Vous pouvez choisir de discuter des réponses des élèves ou attendre la récapitulation à la fin du module.

Le tableau S-V-A revient à chaque module et peut être revu et retravaillé à chaque fois si vous le souhaitez.

## 2 Préparation

Se reporter à la présentation Tout sur l'allergie alimentaire.

**Montrer le module 3 de la présentation :** diapositives 25 à 34.

- **Diapositive 25** – Module 3 : Traiter l'allergie alimentaire
- **Diapositive 26** – Comment traiter une allergie alimentaire?
- **Diapositive 27** – Plan d'urgence pour l'anaphylaxie
- **Diapositive 28** – Savoir ce que contiennent tes aliments
- **Diapositive 29** – Préparation des aliments
- **Diapositive 30** – Pose des questions
- **Diapositive 31** – Lave-toi les mains et nettoie les surfaces
- **Diapositive 32** – Sois prêt en cas de réaction
- **Diapositive 33** – Parles-en...
- **Diapositive 34** – Comment Caroline traitait ses allergies alimentaires



### 3 Activités pédagogiques

#### Activité 1 – Lire les étiquettes des aliments

**Avant cette activité :** Demandez aux élèves d'apporter une étiquette d'aliment comprenant une liste d'ingrédients, une section « Contient » et une section « Peut contenir » OU une image d'une étiquette OU d'imprimer une image à partir de sources en ligne à la maison ou à l'école. Parmi les exemples d'étiquettes, notons celles qu'on trouve sur les céréales, les craquelins, les boîtes de biscuits, les pâtes comme le macaroni au fromage et les sacs de bagels et de pains. Tenez compte de la diversité culturelle de votre classe lorsque vous demandez aux élèves d'apporter des étiquettes d'aliments afin que les étiquettes examinées reflètent ce que vos élèves voient régulièrement à la maison et à l'école.

- Revue des étiquettes des aliments pour repérer les allergènes alimentaires, une habitude cruciale pour traiter l'allergie alimentaire
- Durée : 5 à 10 minutes



**APPROUVÉ PAR  
LES ENFANTS**

Les enfants ont aimé  
le côté pratique de  
cette activité.

#### Préparation

- Se reporter aux étiquettes des aliments ou aux photos des étiquettes que les élèves ont apportées, ou à leurs photos imprimées à partir de sources en ligne à la maison ou à l'école.

#### Description

- Passer en revue les étiquettes pour trouver le ou les allergènes alimentaires dans la liste des ingrédients, la section « Contient » et la section « Peut contenir ».
- Demander aux élèves de trouver tout allergène alimentaire prioritaire figurant sur ces étiquettes – facultatif : vous pouvez séparer les élèves en groupes en fonction des allergènes qu'ils doivent trouver.
- Demander à une personne avec une allergie au lait, aux œufs ou aux arachides quels aliments elle pourrait manger parmi ceux apportés en classe.
- Demander quels aliments quelqu'un pourrait manger s'il avait plus d'une allergie alimentaire, comme le lait et le sésame, ou le blé et les œufs, ou le poisson et les noix (choisissez deux ou trois des allergènes alimentaires prioritaires). Empiler les aliments au centre de la classe pour que les élèves voient à quel point les options peuvent être limitées pour une personne avec une allergie alimentaire.

#### Activité 2 – Discussion sur les scénarios de contamination croisée

- Examen de la contamination croisée et de la manière d'en réduire le risque, une habitude cruciale pour traiter l'allergie alimentaire
- Durée : 5 à 10 minutes



## Préparation

• Montrer ces deux vidéos courtes (en anglais seulement) et amusantes sur les choses à faire et à ne pas faire pour éviter la contamination croisée afin de renforcer visuellement le message des diapositives :

1. « Double utilisation » – 35 secondes (lien : [allergiesalimentairescanada.ca/Video3](http://allergiesalimentairescanada.ca/Video3))
2. « Ne pas retirer » – 20 secondes (lien : [allergiesalimentairescanada.ca/Video4](http://allergiesalimentairescanada.ca/Video4))

• Présenter trois scénarios où il faut déterminer s'il est sécuritaire de manger ou de boire quelque chose si vous avez une allergie alimentaire, et expliquer les solutions possibles – celles-ci peuvent être écrites sur des cartes :

**Scénario 1 :** Ton ami vient chez toi après l'école et t'offre une barre de céréales sans emballage.

**Réponse :** Ne mange pas la barre de céréales ou demandes-en une avec un emballage pour pouvoir lire l'étiquette.

**Scénario 2 :** À l'entraînement de basketball, ton coéquipier veut partager la dernière boisson énergétique avec toi. Tu as lu l'étiquette et elle ne contient aucun de tes allergènes.

**Réponse :** Ne bois pas dans le même contenant que ton ami; il peut avoir mangé quelque chose auquel tu es allergique avant de boire de ce contenant. S'il s'agit d'un contenant qui n'a pas encore été ouvert, tu peux en verser dans une autre bouteille que tu as apportée à l'entraînement, puis donner le contenant à ton ami pour qu'il boive.

**Scénario 3 :** Tu as oublié d'apporter une cuillère pour manger ton lunch et ton ami te dit que tu pourras utiliser la sienne quand il aura fini.

**Réponse :** N'utilise pas sa cuillère. À la place, prends-en une dans la réserve de fourchettes/cuillères jetables de ton professeur. S'il n'y en a pas, ne mange pas l'aliment ou sois créatif et mange-le sans cuillère!

**Remarque :** Ces scénarios ne sont que des exemples; vous pouvez en créer d'autres en fonction des besoins de vos élèves, de votre école et de votre communauté.

## Description

- Les élèves peuvent se mettre deux par deux pour discuter de ces trois scénarios, puis échanger avec la classe ou avec une autre paire (Pensez-Partagez-Présentez)
- Autres idées : les élèves peuvent créer leurs propres scénarios en groupe et les présenter à la classe, ou les présenter sous forme de sketches devant la classe.

## Activité 3 – Discussion sur le traitement de l'allergie alimentaire/ce que les autres peuvent faire

- Examen de la façon de parler de l'allergie alimentaire et de la traiter en toute sécurité
- Durée : 5 à 10 minutes

## Préparation

- Poser la question aux élèves : Comment pouvez-vous vous protéger si vous avez une allergie alimentaire, et que peuvent faire les autres?
- Les réponses devraient inclure le contenu des diapositives, comme lire les étiquettes des aliments, poser des questions sur les ingrédients et la façon dont les aliments sont préparés, réduire la contamination croisée, par exemple en utilisant des ustensiles, des planches à découper, etc. distincts, en se lavant les mains, ne pas partager les aliments, nettoyer les surfaces, et soutenir les personnes avec une allergie alimentaire, comme parler de l'allergie alimentaire, connaître les signes de l'anaphylaxie et savoir comment utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine.

## Description

- Les élèves peuvent se mettre deux par deux et s'exercer à parler de l'allergie alimentaire (chacun son tour)

## 4 Évaluation après le module : Après avoir enseigné ce module

Une fois les leçons et les activités de ce module terminées, consulter le tableau S-V-A et demander aux élèves de remplir la colonne A du tableau.

- Demander aux élèves d'indiquer ce qu'ils ont découvert en réfléchissant à ce qu'ils « voulaient savoir » et ce qu'ils ont appris pendant ce module.
- Récapituler et discuter.



## Module 4

### Expérience d'apprentissage :

## Tous des alliés face à l'allergie alimentaire!

**Mise en contexte :** Dans ce module, les élèves acquièrent des connaissances et des compétences pour devenir des alliés face à l'allergie alimentaire.

#### Objectifs d'apprentissage :

- Découvrir ce que c'est que de vivre avec une allergie alimentaire (mise en application)
- Expliquer comment soutenir les personnes avec une allergie alimentaire (compréhension)
- Développer l'empathie concernant le traitement de l'allergie alimentaire (être un bon citoyen)
- Voir comment soutenir la communauté (être un bon citoyen)

### 1 Évaluation avant le module : Avant d'enseigner ce module

- Présenter le titre de ce module.
- Que ce soit chacun pour soi sur sa propre feuille ou toute la classe ensemble, demander aux élèves de remplir les colonnes S et V du tableau S-V-A pour voir ce qu'ils savent sur les réactions allergiques et l'anaphylaxie et ce qu'ils veulent savoir avant de commencer ce module.
- Vous pouvez choisir de discuter des réponses des élèves ou attendre la récapitulation à la fin du module.

Le tableau S-V-A revient à chaque module et peut être revu et retravaillé à chaque fois si vous le souhaitez.

### 2 Préparation

Se reporter à la présentation Tout sur l'allergie alimentaire.

**Montrer le module 4 de la présentation :** diapositives 35 à 43.

- **Diapositive 35** – Module 4 : Tous alliés face à l'allergie alimentaire!
- **Diapositive 36** – Imagine ce que c'est
- **Diapositive 37** – Écoute
- **Diapositive 38** – Mets-toi à ma place
- **Diapositive 39** – L'intimidation et l'allergie alimentaire
- **Diapositive 40** – Pensez-y...
- **Diapositive 41** – Soyons des alliés face à l'allergie alimentaire
- **Diapositive 42** – Comment devenir des alliés face à l'allergie alimentaire
- **Diapositive 43** – Que peux-tu faire pour aider?



### 3 Activités pédagogiques

#### Activité 1 – Adoption d’une allergie alimentaire pour une journée

**Avant cette activité :** Diviser les élèves en trois groupes, choisir un allergène alimentaire prioritaire pour chaque groupe et demander aux élèves d’éviter de manger l’allergène assigné pendant une journée. Les feuillets qui se trouvent à la page 17 peuvent être remis à l’avance aux parents/tuteurs pour expliquer ce que les élèves doivent faire dans le cadre de cette activité. Si certains élèves de la classe ont une allergie alimentaire, déterminer s’ils souhaitent s’en tenir aux allergènes qu’ils évitent normalement, choisir quelque chose de totalement différent ou participer d’une autre manière, par exemple en donnant des conseils à la classe sur la façon d’éviter les allergènes.

- Discuter de l’adoption d’une allergie alimentaire et de la manière de la traiter en toute sécurité
- Durée : 5 à 10 minutes



**APPROUVÉ PAR  
LES ENFANTS**

Les enfants ont apprécié  
le côté pratique de  
cette activité

#### Préparation

- Demander aux élèves de s’asseoir avec leurs groupes
- Leur poser les questions suivantes : Comment était-ce d’avoir une allergie alimentaire? Cela a-t-il changé vos idées sur ce que vivent les autres personnes avec une allergie alimentaire? Quels obstacles avez-vous dû surmonter?

#### Description

- Les élèves peuvent en parler dans leurs groupes, puis échanger avec toute la classe.

#### Activité 2 – Collecte d’aliments sans allergène

- Organiser une collecte d’aliments sans allergène
- Durée : 20 à 30 minutes (plus le temps de sélectionner une banque alimentaire locale et de livrer les articles)

#### Préparation

- Décider des allergènes alimentaires prioritaires sur lesquels vous allez vous concentrer pour la collecte.
- Demander aux élèves d’apporter un produit qui ne contient PAS le ou les allergènes en question.
- Demander aux élèves de former des groupes et de répartir les produits amassés par les groupes par allergène.
- Télécharger plus de renseignements et de matériel sur le site [allergiesalimentairescanada.ca/collectedaliments](http://allergiesalimentairescanada.ca/collectedaliments).

#### Description

- Demander aux élèves de lire les étiquettes des produits amassés pour confirmer que le ou les allergènes alimentaires prioritaires ne font pas partie des ingrédients.
- Prendre les produits amassés et organiser leur remise à un organisme de bienfaisance local.



## Activité 2 – Collecte d'aliments sans allergène

### Variation – Établir des partenariats pour des dons d'aliments sans allergène

- Mettre en place des partenariats entre des épicerie locales, des banques alimentaires et votre classe.
- Durée : 20 à 30 minutes (plus le temps nécessaire pour que les élèves ambassadeurs appellent ou rencontrent les épiciers ou les banques alimentaires)

#### Préparation

- Décider sur quel(s) allergène(s) alimentaire(s) prioritaire(s) se concentrer pour les dons.
- Trouver des épicerie qui desservent la communauté locale où résident les élèves.
- Trouver des banques alimentaires locales pour qui un partenariat se traduisant en dons d'aliments sans allergène serait bénéfique.

#### Description

- Faire un remue-méninge sur les détails qu'il sera important de connaître pour les épiciers et les banques alimentaires. Cela pourrait inclure ce qui suit, sans s'y limiter :
  - À quelle fréquence les dons peuvent-ils être recueillis auprès des épiciers partenaires?
  - Quelles périodes de l'année sont importantes pour les banques alimentaires?
  - Quelle est la meilleure façon de recevoir les dons? (Voir la remarque ci-dessous.)
- Toute la classe ensemble ou en petits groupes, créer un plan de communication ou un script pour chaque banque alimentaire et épicerie choisie.
- Désigner des élèves ambassadeurs (un de chaque groupe ou choisis parmi toute la classe) qui communiqueront avec chaque épicerie ou banque alimentaire afin de leur proposer un partenariat pour les dons d'aliments sans allergène et dresser un calendrier.
- Après le délai prévu, demander à chaque élève ambassadeur de faire un rapport sur ses résultats et de faire part de ses commentaires et d'indiquer les prochaines étapes à suivre.

**Remarque :** Les banques alimentaires et les épicerie ont souvent des partenariats déjà établis pour les dons d'aliments courants et non périssables tout au long de l'année, mais il se peut qu'ils n'aient pas pris en compte les allergies alimentaires ou les aliments sans allergène dans leurs plans. Il est conseillé de parler avec les banques alimentaires et les épicerie locales pour comprendre tout partenariat en cours avant de commencer cette activité avec vos élèves. De plus, les banques alimentaires sont souvent heureuses de recevoir des dons sous forme de crédits de magasin ou de cartes-cadeaux plutôt que d'articles alimentaires afin de pouvoir acheter des produits qui répondent précisément aux besoins alimentaires particuliers des clients. Il peut s'agir là d'un élément important de la discussion lors de la réalisation de cette activité.





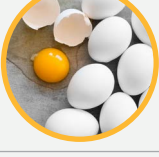
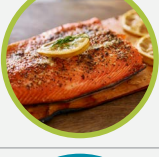


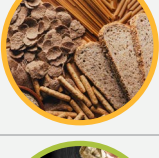

## 4 Évaluation après le module : Après avoir enseigné ce module

Une fois les leçons et les activités de ce module terminées, consulter le tableau S-V-A et demander aux élèves de remplir la colonne A du tableau.

- Demander aux élèves d'indiquer ce qu'ils ont découvert en réfléchissant à ce qu'ils « voulaient savoir » et ce qu'ils ont appris pendant ce module.
- Récapituler et discuter.





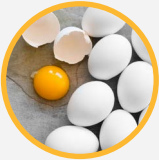


## Module 1 Fiche d'activité sur les allergènes alimentaires courants






Allergène alimentaire courant	Exemples d'aliments qui contiennent souvent l'allergène
 <p><b>Arachide</b></p>	
 <p><b>Noix</b> (p. ex. amandes, noix de Grenoble)</p>	
 <p><b>Sésame</b></p>	
 <p><b>Lait</b></p>	
 <p><b>Œufs</b></p>	
 <p><b>Poisson</b></p>	
 <p><b>Crustacés</b> (p. ex. homard, crevettes) <b>et mollusques</b> (p. ex. pétoncles, palourdes)</p>	
 <p><b>Soya</b></p>	
 <p><b>Blé et tritiale</b></p>	
 <p><b>Moutarde</b></p>	

# Module 1 Allergènes alimentaires courants – grille de correction – page 1

Les éléments suivants sont des possibilités; il ne s'agit pas d'une liste exhaustive.

Allergène alimentaire courant	Exemples d'aliments qui contiennent souvent l'allergène
 <p><b>Arachide</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plats asiatiques (p. ex. curry, rouleaux impériaux, pad thaï, satay, sauces, soupes)</li> <li>• Produits de boulangerie (p. ex. gâteaux, biscuits, beignes, barres énergétiques, barres de céréales, pâtisseries)</li> <li>• Bonbons (p. ex. chocolat et tablettes de chocolat)</li> <li>• Céréales, granola</li> <li>• Crème glacée et desserts glacés</li> <li>• Collations, p. ex. croustilles, maïs soufflé, mélange du randonneur</li> </ul>
 <p><b>Noix</b> (p. ex. amandes, noix de Grenoble)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits de boulangerie (p. ex. gâteaux, biscuits, craquelins, beignes, barres de céréales, pâtisseries et tartes)</li> <li>• Bonbons (p. ex. chocolat et tablettes de chocolat)</li> <li>• Céréales, granola, muesli</li> <li>• Crème glacée, gelato, desserts glacés</li> <li>• Collations, p. ex. croustilles, maïs soufflé, mélange du randonneur</li> </ul>
 <p><b>Sésame</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hummus</li> <li>• Tahini</li> <li>• Produits de boulangerie (p. ex. pains à hamburger, pains, bagels, biscuits, pains plats)</li> <li>• Vinaigrettes, sauces brunes, marinades, salades, sauces, soupes</li> <li>• Falafel</li> <li>• Riz aromatisé, nouilles, soupes</li> <li>• Granola et muesli</li> <li>• Collations, p. ex. croustilles, bretzels, galettes de riz</li> </ul>
 <p><b>Lait</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre, arôme de beurre, ghee, margarine</li> <li>• Produits de boulangerie et préparations pour gâteaux/pâtisseries</li> <li>• Babeurre, crème, trempettes, vinaigrettes, crème sure, tartinades</li> <li>• Céréales, biscuits, craquelins</li> <li>• Fromage, fromage en grains</li> <li>• Chocolat</li> <li>• Desserts, p. ex. flans, yogourts glacés, crèmes glacées, poudings</li> <li>• Viandes, p. ex. charcuterie, saucisses à hot-dog, autres saucisses</li> <li>• Pizza</li> <li>• Soupes, mélanges de soupe</li> <li>• Yogourt</li> </ul>
 <p><b>Œufs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits de boulangerie et préparations pour gâteaux/pâtisseries</li> <li>• Aliments panés/frits</li> <li>• Bonbons, chocolat</li> <li>• Tartes à la crème</li> <li>• Sauces crémeuses, vinaigrettes, tartinades</li> <li>• Desserts</li> <li>• Mélanges de viande, p. ex. boulettes de steak haché, saucisses à hot-dog, boulettes de viande, pain de viande</li> <li>• Pâtes</li> <li>• Quiches</li> <li>• Soupes et bouillons</li> </ul>

Les éléments suivants sont des possibilités; il ne s'agit pas d'une liste exhaustive.

 <p><b>Poisson</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charcuterie, saucisses à hot-dog</li> <li>• Trempettes, tartinades, imitation de chair de crabe/homard</li> <li>• Aliments combinés, p. ex. riz frit, paella, rouleaux de printemps</li> <li>• Mélanges de poisson</li> <li>• Gélatine, guimauves</li> <li>• Garnitures de pizza</li> <li>• Sauces à salade</li> <li>• Soupes</li> <li>• Sushis</li> <li>• Aliments frits (en raison d'huile de friture contaminée)</li> <li>• Sauce Worcestershire</li> <li>• Sauces pour barbecue</li> </ul>
 <p><b>Crustacés</b> (p. ex. homard, crevettes) <b>et mollusques</b> (p. ex. pétoncles, palourdes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trempettes et tartinades</li> <li>• Aliments combinés, p. ex. riz frit, paella, rouleaux de printemps</li> <li>• Sauces à salade</li> <li>• Soupes</li> <li>• Sushis</li> <li>• Aliments frits (en raison d'huile de friture contaminée)</li> </ul>
 <p><b>Soya</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits de boulangerie et mélanges à pâtisserie, p. ex. pains, chapelure, céréales et biscuits</li> <li>• Chili, pâtes, ragoûts, garniture pour tacos, tamales</li> <li>• Bonbons au chocolat et tablettes de chocolat</li> <li>• Enduit à cuisson en vaporisateur, margarine, huile végétale</li> <li>• Vinaigrettes, sauces, marinades</li> <li>• Desserts glacés, crème glacée, pouding ou yogourt au lait de soya</li> <li>• Viandes, p. ex. steak haché, substituts de viande, boulettes de steak haché, saucisses à hot-dog/cocktail</li> <li>• Sauces, p. ex. sauce soya, sauce teriyaki et sauce Worcestershire</li> <li>• Collations, p. ex. bonbons, tablettes de chocolat, maïs soufflé, barres énergétiques</li> <li>• Soupes, bouillons et mélanges de soupe, soupe miso</li> <li>• Tartinades, trempettes, mayonnaise</li> <li>• Substituts de viande végétariens</li> </ul>
 <p><b>Blé et tritiale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits de boulangerie, p. ex. pains, gâteaux, céréales, biscuits, craquelins, beignes, muffins, pâtes, mélanges pour gâteaux/pâtisseries</li> <li>• Garnitures de tartes, poudings, grignotines</li> <li>• Ketchup et moutarde préparés</li> <li>• Sauces à salade</li> <li>• Sauces comme le chutney et le tamari</li> <li>• Bonbons, tablettes de chocolat</li> </ul>
 <p><b>Moutarde</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croustilles et bretzels</li> <li>• Sauce de poisson et pâte de poisson</li> <li>• Cornichons</li> <li>• Vinaigrettes</li> <li>• Sauces, p. ex. barbecue, curry, pesto</li> <li>• Saucisses</li> <li>• Assaisonnements</li> <li>• Soupes</li> </ul>





Peau

urticaire, enflure, démangeaisons, chaleur, rougeur



Respiration

toux, respiration sifflante (silement), essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine, serrement de la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes de type « rhume des foins » (nez qui coule ou qui pique, larmoiement, éternuements), difficulté à avaler, sensation d'étouffement



Estomac

nausées, douleurs ou crampes, vomissements, diarrhée



Cœur

couleur de peau plus pâle que la normale ou bleutée, faible pouls, perte de connaissance, vertiges ou étourdissements



## Module 4 Activité 1 – Feuillet pour les parents/tuteurs

### TOUT SUR L'ALLERGIE ALIMENTAIRE

#### Pour les parents/tuteurs :

Chaque élève de notre classe adoptera une allergie alimentaire pendant une journée dans le cadre de son éducation sur la santé et le bien-être de soi et des autres. Grâce à cette activité, les élèves comprendront ce que l'on peut faire pour traiter une allergie alimentaire et comment soutenir ceux qui en sont atteints. Les élèves ont été divisés en groupes et se sont vus assigner un allergène alimentaire.

Le \_\_\_\_\_, ils doivent éviter de manger l'allergène qui leur a été assigné pour la journée grâce aux stratégies qu'ils ont apprises en classe, comme lire les étiquettes des aliments, veiller à éviter la contamination croisée lors de la préparation des aliments et se laver les mains avant et après avoir mangé. Les élèves auront l'occasion de parler de leurs expériences avec leur groupe, puis de transmettre leurs renseignements à la classe.

L'allergène qui a été assigné à votre enfant est \_\_\_\_\_.

Nous vous remercions de votre soutien.

### TOUT SUR L'ALLERGIE ALIMENTAIRE

#### Pour les parents/tuteurs :

Chaque élève de notre classe adoptera une allergie alimentaire pendant une journée dans le cadre de son éducation sur la santé et le bien-être de soi et des autres. Grâce à cette activité, les élèves comprendront ce que l'on peut faire pour traiter une allergie alimentaire et comment soutenir ceux qui en sont atteints. Les élèves ont été divisés en groupes et se sont vus assigner un allergène alimentaire.

Le \_\_\_\_\_, ils doivent éviter de manger l'allergène qui leur a été assigné pour la journée grâce aux stratégies qu'ils ont apprises en classe, comme lire les étiquettes des aliments, veiller à éviter la contamination croisée lors de la préparation des aliments et se laver les mains avant et après avoir mangé. Les élèves auront l'occasion de parler de leurs expériences avec leur groupe, puis de transmettre leurs renseignements à la classe.

L'allergène qui a été assigné à votre enfant est \_\_\_\_\_.

Nous vous remercions de votre soutien.

### TOUT SUR L'ALLERGIE ALIMENTAIRE

#### Pour les parents/tuteurs :

Chaque élève de notre classe adoptera une allergie alimentaire pendant une journée dans le cadre de son éducation sur la santé et le bien-être de soi et des autres. Grâce à cette activité, les élèves comprendront ce que l'on peut faire pour traiter une allergie alimentaire et comment soutenir ceux qui en sont atteints. Les élèves ont été divisés en groupes et se sont vus assigner un allergène alimentaire.

Le \_\_\_\_\_, ils doivent éviter de manger l'allergène qui leur a été assigné pour la journée grâce aux stratégies qu'ils ont apprises en classe, comme lire les étiquettes des aliments, veiller à éviter la contamination croisée lors de la préparation des aliments et se laver les mains avant et après avoir mangé. Les élèves auront l'occasion de parler de leurs expériences avec leur groupe, puis de transmettre leurs renseignements à la classe.

L'allergène qui a été assigné à votre enfant est \_\_\_\_\_.

Nous vous remercions de votre soutien.