

# RENTRÉE DES CLASSES ET ALLERGIES ALIMENTAIRES

## LISTE DE CONTRÔLE POUR LES PARENTS

✓ LA RENTRÉE SCOLAIRE EST UNE PÉRIODE PALPITANTE. QUE VOTRE ENFANT COMMENCE L'ÉCOLE OU Y RETOURNE POUR UNE NOUVELLE ANNÉE, LA PRÉSENTE LISTE DE CONTRÔLE VOUS AIDERA À VOUS PRÉPARER!



### AVANT LA RENTRÉE

Lisez les **politiques en matière de prise en charge des allergies** de l'école et de la commission scolaire de votre enfant. Un résumé des politiques scolaires nationales est accessible à [allergiesalimentairescanada.ca/politiques-scolaires](http://allergiesalimentairescanada.ca/politiques-scolaires).

Remplissez tous les documents à remettre à l'école, comme le **plan d'urgence pour l'anaphylaxie**. Téléchargez un exemplaire à [allergiesalimentairescanada.ca/PUA](http://allergiesalimentairescanada.ca/PUA) dès aujourd'hui. Si votre enfant vit avec de l'asthme, assurez-vous de l'indiquer à l'endroit approprié.

Discutez avec l'administration scolaire des allergies de votre enfant et passez en revue les **procédures à suivre en cas d'urgence** avec les membres du personnel. Demandez à ce que cette rencontre se déroule en présence des enseignants qui seront responsables de votre enfant.

Demandez si des **séances de formation** sont offertes au personnel scolaire et si tel est le cas, à quel moment.

Consultez le personnel du service alimentaire ou de la cafétéria pour en apprendre davantage sur la **préparation des aliments à l'école**.

### CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

**Suivez gratuitement le cours en ligne** L'anaphylaxie dans la collectivité sur [connaitrelesallergies.ca](http://connaitrelesallergies.ca) afin de comprendre les principes de base au sujet de l'anaphylaxie et de la réduction des risques. Partagez avec le personnel scolaire le cours L'anaphylaxie à l'école.

Remettez à votre enfant et/ou à l'école au moins un **auto-injecteur d'épinéphrine** à jour (p. ex., EpiPen<sup>MD</sup>, ALLERJECT<sup>®</sup>, Emerade<sup>MC</sup>). Exercez-vous avec un auto-injecteur de formation gratuit.



### PENDANT L'ANNÉE SCOLAIRE

Fournissez à l'enseignant de votre enfant des **collations sécuritaires** au cas où une fête serait organisée en classe à la dernière minute.

Établissez une **relation positive** avec les membres du personnel.



### ENSEIGNEZ À VOTRE ENFANT

**À ne pas avoir peur** de vous avvertir s'il est victime de rejet ou d'intimidation à l'école en raison de ses allergies alimentaires.

Les **règles de sécurité** de base qui entourent la prise en charge de ses allergies alimentaires à l'école.

Les étapes du **plan d'urgence** (selon l'âge et la maturité de l'enfant). Les jeux de rôles peuvent contribuer à renforcer cet enseignement.

# RENTRÉE DES CLASSES ET ALLERGIES ALIMENTAIRES

## LISTE DE CONTRÔLE POUR LES ÉLÈVES

 **POUR PRENDRE EN CHARGE TES ALLERGIES ALIMENTAIRES AVEC CONFIANCE, SUIS LA LISTE DE CONTRÔLE CI-DESSOUS.**



### MANGE EN TOUTE SÉCURITÉ

**Évite** de partager de la nourriture.

**Ne mange que les aliments** qui proviennent de chez toi ou qui ont été approuvés par un parent ou un tuteur.

**Ne partage pas** d'ustensiles, de pailles ou de contenants.

**Lis toujours les étiquettes sur les produits alimentaires** et évite de manger des aliments qui présentent des mises en garde telles que « peut contenir ».

**Lave-toi les mains** avant et après avoir mangé. Essuie la table et les autres surfaces.



### SOIS PRÉPARÉ

**Informe les autres** de tes allergies alimentaires. Fais-leur savoir où tu ranges ton ou tes auto-injecteurs d'épinéphrine.

Transporte toujours au moins un **auto-injecteur d'épinéphrine** avec toi. On ne sait jamais quand tu pourrais en avoir besoin.

Porte une **pièce d'identité médicale**, comme un bracelet MedicAlert<sup>MD</sup>.



### PARLE À UN ADULTE ET À D'AUTRES JEUNES

Si tu ne te sens pas bien, **dis-le à un adulte**.

Si tu es victime d'intimidation ou de rejet à cause de tes allergies alimentaires, **parles-en à un adulte**.

Vois comment d'autres jeunes de ton âge **prennent en charge leurs allergies alimentaires** en visitant le [allergiesalimentairescanada.ca/adolescents](http://allergiesalimentairescanada.ca/adolescents).

VISITE LE SITE

[ALLERGIESALIMENTAIRESCANADA.CA/ECOLE](http://ALLERGIESALIMENTAIRESCANADA.CA/ECOLE)