



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

## « Le casse-tête des allergies alimentaires » - Introduction aux allergies alimentaires -

### Formation adaptée pour les familles

DURÉE : 4 HEURES

Formation habituellement pour parents d'enfants allergiques ou personnes allergiques. La formation couvre tous les aspects des allergies alimentaires de façon générale et répond aux questions quotidiennes auxquelles les personnes allergiques sont confrontées. Adaptable en fonction des personnes présentes.

#### Aperçu du contenu :

- Définitions (allergie et intolérance, anaphylaxie, principales allergies alimentaires et allergènes, tests pour diagnostiquer les allergies alimentaires)
- Reconnaître une réaction allergique (symptômes)
- Quoi faire en cas de réaction allergique (traitement)
- Comment éviter les allergènes (lecture des étiquettes, sources cachées, contamination)
- Questions lors de grossesses et d'allaitement
- Introduction des aliments solides chez un bébé
- Alimentation équilibrée chez une personne allergique
- Cuisiner sans allergènes
- Questions lors de la vaccination
- Questions lors de la rentrée en milieux de garde
- Questions lors de la rentrée scolaire
- L'adolescence
- Les sorties au restaurant et les voyages

**Pour information : 514 990-2575**