

# Fiche conseils

- Lorsque l'allergène responsable de l'épisode sévère aura été identifié, il est capital que vous évitez tout contact avec lui.
- Allez impérativement consulter un allergologue dès que possible.
- Gardez **TOUJOURS** sur vous les médicaments de votre trousse de secours.
- Vous devez savoir comment utiliser le stylo à adrénaline et l' inhalateur à salbutamol (**scannez les QR code** pour plus d'informations). Si possible, formez vos proches à leur utilisation.
- Exceptionnellement, une récidive d'épisode sévère peut survenir dans les 2 à 3 jours suivants.

Allergie sans gravité
<ul style="list-style-type: none"><li>• Boutons, démangeaisons, larmoiement ou yeux qui démangent, éternuement :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ <b>pas d'injection d'adrénaline,</b></li><li>◦ prenez immédiatement 1 cp de cetirizine 10 mg,</li><li>◦ renouvez ce traitement 1 fois par jour durant 5 jours.</li></ul></li><li>• Gonflement du visage (en dehors de la langue et de la gorge), des mains ou d'une autre partie du corps, <b>sans difficulté pour parler, avaler ou respirer :</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ <b>pas d'injection d'adrénaline,</b></li><li>◦ prenez immédiatement 1 cp de cetirizine 10 mg,</li><li>◦ renouvez ce traitement 1 fois par jour durant 5 jours.</li></ul></li></ul>
Allergie sévère
<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficulté pour respirer, asthme, respiration sifflante, gonflement de la gorge avec difficulté à parler, avaler ou respirer :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ mettez-vous en position demi-assise, au calme, ET</li><li>◦ appelez le 15, ET</li><li>◦ <b>injectez-vous l'adrénaline (voir ci-après)</b></li></ul></li><li>• Malaise, vertige, grande faiblesse soudaine :<ul style="list-style-type: none"><li>◦ allongez-vous en surélevant les jambes, ET</li><li>◦ appelez le 15, ET</li><li>◦ <b>injectez-vous l'adrénaline (voir ci-après)</b></li></ul></li></ul>
EN URGENCE en cas d'allergie sévère
<p><b>Appelez le SAMU 15 ou 112 immédiatement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• expliquez votre allergie,</li><li>• dites que vous avez un stylo d'adrénaline.</li></ul> <p><b>Faites l'injection du stylo d'adrénaline :</b></p>

- au milieu de la face extérieure de la cuisse,
- maintenez le stylo en place durant 10 secondes.

En l'absence d'amélioration après 5 à 10 minutes : effectuez une 2<sup>e</sup> injection d'adrénaline.  
En cas de respiration sifflante ou de difficultés respiratoires : prenez 2 bouffées de salbutamol, à renouveler 15 minutes après en l'absence d'amélioration.

Pour en savoir plus sur l'utilisation de Ventoline et Anapen, **scannez les QR Codes.**

---



L'utilisation de  
VENTOLINE®



L'utilisation du  
stylo ANAPEN

---