



# Carnet de désensibilisation à l'arachide (cacahuète)

**Nom :**

**Prénom :**

**Service  
d'Allergologie**

**Centre de l'asthme  
et des allergies**

**Professeur Jocelyne Just**

☎ **01 71 73 85 00**

☎ **01 71 73 86 23**



Hôpitaux  
Universitaires  
Est Parisien

**TROUSSEAU  
LA ROCHE-GUYON**

ASSISTANCE  
PUBLIQUE  HÔPITAUX  
DE PARIS

## L'ARACHIDE, JE LA TROUVE OÙ ?

Elle existe sous plein de formes :



Mais pas seulement !

On la trouve aussi en petite quantité dans beaucoup de produits industriels.

## LA DÉSENSIBILISATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est manger régulièrement et en petites quantités l'aliment auquel tu es allergique : l'arachide.

## ET À QUOI ÇA SERT ?

À ce que ton corps tolère mieux l'arachide, peut être même à guérir un jour de ton allergie !

Ton corps va s'habituer doucement à l'arachide et si tu en manges par erreur la réaction sera moins forte.

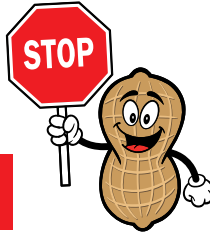
## COMMENT JE FAIS ?

Je **DOIS** manger **PENDANT** le repas du midi ou du goûter

..... par jour.

Je dois rester au calme et en présence d'un de mes parents pendant 2 heures après la prise (donc pas de prise à l'école).

Si je prends l'arachide en gélule, je dois ouvrir la gélule et la mélanger avec un aliment, dans de la compote par exemple.



## ATTENTION !

Ton allergie **n'a pas encore disparu** et tu dois **respecter quelques consignes** pour ne pas faire de réactions allergiques graves :

1

Tu ne dois pas faire d'exercice physique dans l'heure précédant la prise et dans les 2 h qui suivent la prise.

2

Tu ne dois pas prendre la dose d'arachide si tu es malade (fièvre, crise d'asthme, gastro-entérite, vomissement, diarrhée, rhume...) ou si tu as un stress inhabituel (voyage, examen...)

3

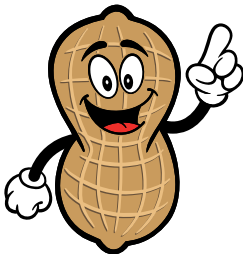
Il faut continuer à dire autour de toi que tu es allergique et demander la composition des aliments avant de manger.

4

Tu dois continuer à emporter ta trousse d'urgence avec toi.

5

Tu ne dois pas prendre de médicaments anti-inflammatoires (aspirine, Advil®, Nurofen®, ibuprofène...)



***Manger de l'arachide peut être dangereux si tu ne respectes pas la dose prescrite par ton médecin allergologue.***

**J'ai eu de la fièvre, un gros rhume, un stress...  
et j'ai dû arrêter de prendre mes doses d'arachide  
le temps d'aller mieux.**

## COMMENT REPRENDRE ?

**Jusqu'à  
3 jours d'arrêt :**

→ **Je reprends  
ma dose  
habituelle**

**4 ou 5 jours  
d'arrêt :**

→ **Je reprends  
à ½ dose  
pendant 2 jours  
puis ma dose  
habituelle**

**Plus de 5 jours  
d'arrêt :**

→ **J'appelle  
le service pour  
savoir comment  
reprendre**

**Si mon asthme va moins bien** depuis que je prends de l'arachide,  
je dois aussi **appeler le service**

## QUE FAIRE EN CAS DE RÉACTION APRÈS AVOIR MANGÉ LA DOSE D'ARACHIDE ?

**1**

**Appliquer le  
plan d'action**  
en utilisant les  
médicaments  
prescrits dans  
la trousse de  
secours (Aérius /  
Solupred ou  
Célestène /  
JEXT / EPIPEN /  
ANAPEN)

**2**

**En cas de  
grosse réaction  
=  
faire l'injection  
de JEXT / EPIPEN  
/ ANAPEN,  
puis appeler  
le SAMU  
(15 ou 112)**

**3**

**Ne pas  
donner la  
prochaine  
dose**

**4**

**Appeler  
le service  
pour savoir  
comment  
continuer**

# COCHE ICI QUAND TU AS PRIS TA DOSE D'ARACHIDE

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31





## PETIT RAPPEL CONCERNANT LA LECTURE DES ÉTIQUETTES

OUI



Si l'arachide ne figure pas dans la liste des ingrédients, j'ai le droit de manger les produits de marque nationale et de grande distribution

« Fabriqué dans un atelier qui utilise de l'arachide »

« Peut contenir des traces d'arachide »

« Traces éventuelles d'arachide »

« Présence éventuelle d'arachide »

NON



Je n'ai pas le droit de manger :

« Traces d'arachide »

« Contient de l'arachide »

J'ai **TOUJOURS** ma trousse d'urgence avec moi

Mon allergologue s'appelle :



*N'oublie pas de venir avec ton carnet de désensibilisation à chaque consultation.*

<http://trousseau.aphp.fr/>



@HUEstParisien



Hôpitaux Universitaires Est Parisien