Carnet de désensibilisation aux protéines de lait de vache

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

LE LAIT, JE LE TROUVE OÙ ?

Il existe sous plein de formes :

Mais pas seulement !
On le 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 : le lait.

ET À QUOI ÇA SERT ?

À ce que ton corps tolère mieux le lait, peut être même à guérir un jour de ton allergie !
Ton corps va s'habituer doucement au lait 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).

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 de lait 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 du lait 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 de lait
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 du lait, je dois aussi **appeler le service**

QUE FAIRE EN CAS DE RÉACTION APRÈS AVOIR MANGÉ LA DOSE DE LAIT ?

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 DE LAIT

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

Note ici les événements importants de ta désensibilisation (réactions allergiques, augmentation des doses, rendez-vous avec ton allergologue)

DATE	ÉVÉNEMENT

NOTES ET QUESTIONS À POSER À L'ALLERGOLOGUE

PETIT RAPPEL
CONCERNANT LA LECTURE DES ÉTIQUETTES

OUI

Si le lait 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 du lait »

« Peut contenir des traces de lait »

« Traces éventuelles de lait »

« Présence éventuelle de lait »

NON

Je n'ai pas le droit de manger :

« Traces de lait »

« Contient du lait »

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

Direction de la communication HUEP-AP-HP - Réalisé par Flavie Moreau (IPDE) et Pr Jocelyne Just – 2014 -Révision 2016 groupe de travail ITO - Sept. 2016 - Réalisation C.V. Labarthe - Images © Fotolia