

# Plan d'action d'URGENCE ALLERGIQUE

L'ANAPHYLAXIE peut conduire jusqu'à un choc mortel.  
Elle nécessite des gestes d'urgence vitale  
**agissez**

Si après avoir mangé un aliment je fais une réaction sévère :

Ma voix devient rauque

et/ou

je n'arrive plus à respirer, je tousse, je fais de l'asthme

et/ou

j'ai mal au ventre et je vomis

et/ou

je me gratte les mains, les pieds, la tête

et/ou

je me sens bizarre, j'ai un sentiment de mort imminente

Si après avoir mangé un aliment je fais une réaction simple :

Ma bouche pique et gratte

et/ou

mes lèvres gonflent

et/ou

j'ai des plaques rouges sur le corps

et/ou

j'ai envie de vomir



Chercher  
la trousse d'urgence



1 x



8 x



Allo 15 ou 112

Si l'état  
ne s'améliore pas



encore 1 x



Chercher  
la trousse d'urgence



Ne pas  
rester seul



**BILLOU**  
LE CASSE - COU

# Qui sommes nous ?

**L'AFPRAL** (Association française pour la prévention des allergies) est une association loi 1901 créée en 1991 par des personnes allergiques.

Elle est agréée par le ministère de la Santé depuis 2009, au titre des usagers du système de santé, et forte de plus de 6000 adhérents depuis sa création.

Elle est constituée de personnes allergiques et de parents d'enfants allergiques, tous confrontés aux difficultés que suscite l'allergie dans la vie quotidienne.

Son conseil scientifique réunit des professeurs et docteurs en médecine, des diététiciennes qui ont fait de l'allergologie leur métier et leur passion.

**L'AFPRAL** édite des brochures et des fiches de prévention et de sensibilisation pour des publics ciblés : des pédiatres, des enseignants, des enfants, des personnels de cantine, des familles...

Sur toute la France, au travers de ses antennes, l'AFPRAL est représentée par des femmes et des hommes qui interviennent auprès des écoles, des élus locaux et du grand public pour une meilleure information sur les allergies.

Elle anime un site internet régulièrement enrichi par des actualités sur la vie des allergiques et par des outils numériques téléchargeables (modèle de PAI multilingue, dépliants thématiques).

Depuis 10 ans, un forum permet aux familles de se retrouver pour échanger leur expérience et leur réconfort face à la maladie. Nos comptes Facebook et Twitter relaient l'actualité.

**L'AFPRAL** coédite un magazine trimestriel, *Oasis Allergies*, comportant des articles d'actualités écrits par des experts, des bancs d'essais, des idées shopping.

Le service Agrément de l'AFPRAL recommande des produits et distingue des entreprises qui sont une aide pour les personnes allergiques.

Elle assure aussi une permanence téléphonique les mardis et jeudis de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

**Tél. 01 70 23 28 14 - [secretariat@afpral.fr](mailto:secretariat@afpral.fr)**

Pour recevoir toutes nos parutions rejoignez-nous, adhérez sur

**[www.afpral.fr](http://www.afpral.fr)**

