

# AL et les allergènes, des amis pour la vie

OFFERT PAR  
**Nutrisens**

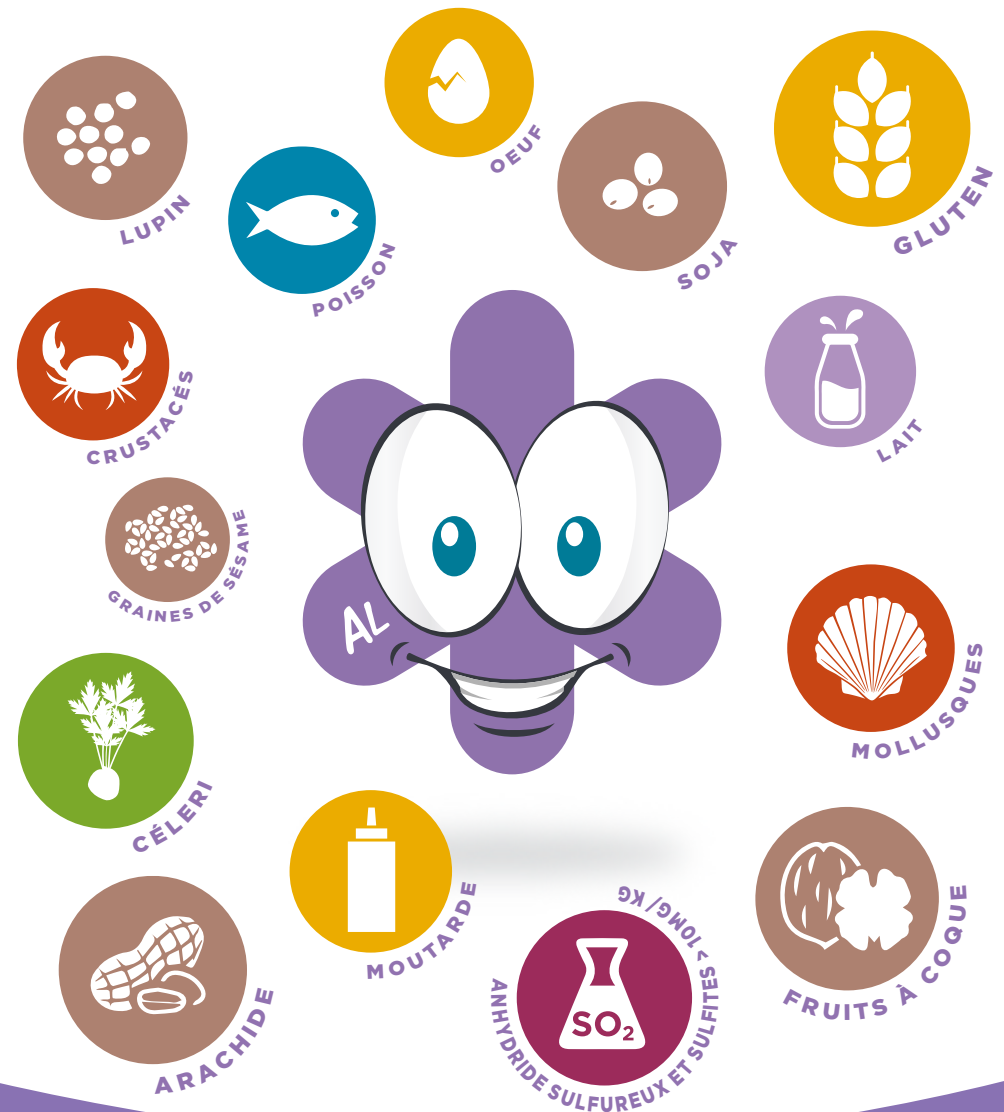
Nutrisens Sans Allergènes  
3, chemin des cytises  
69340 Francheville

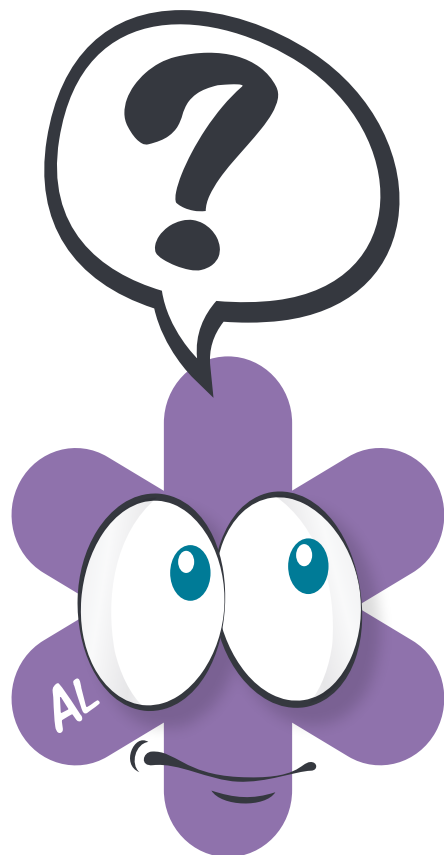
[www.NUTRISENS.fr](http://www.NUTRISENS.fr)

Avec l'aimable participation de

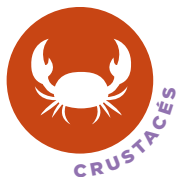
**ALLIA FORMATION**  
Conseil et Formation en allergies alimentaires

[www.lemecanographe.fr](http://www.lemecanographe.fr)

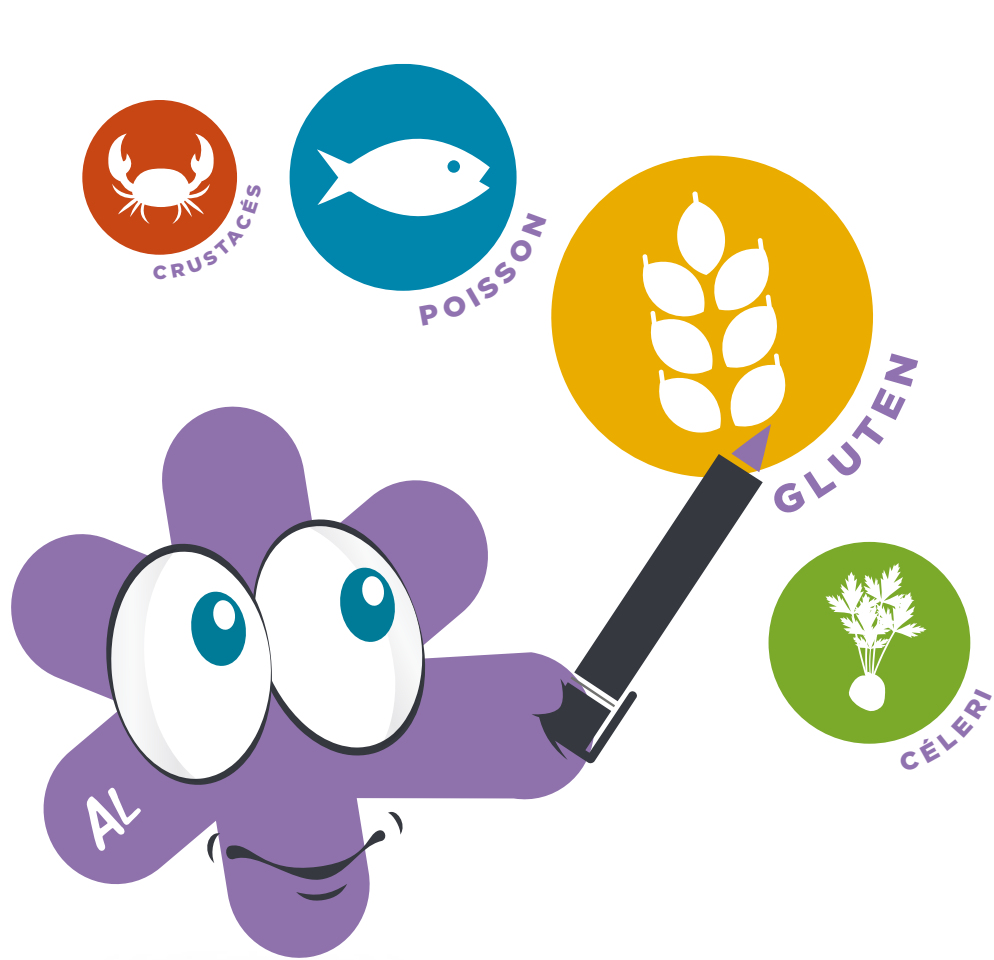




Si tu es allergique à un aliment, tu risques de **réagir très fort** quand tu en manges ou quand tu le touches. Sais-tu reconnaître **les aliments sans danger** et les aliments qui peuvent cacher les allergènes auquel tu es allergique ?



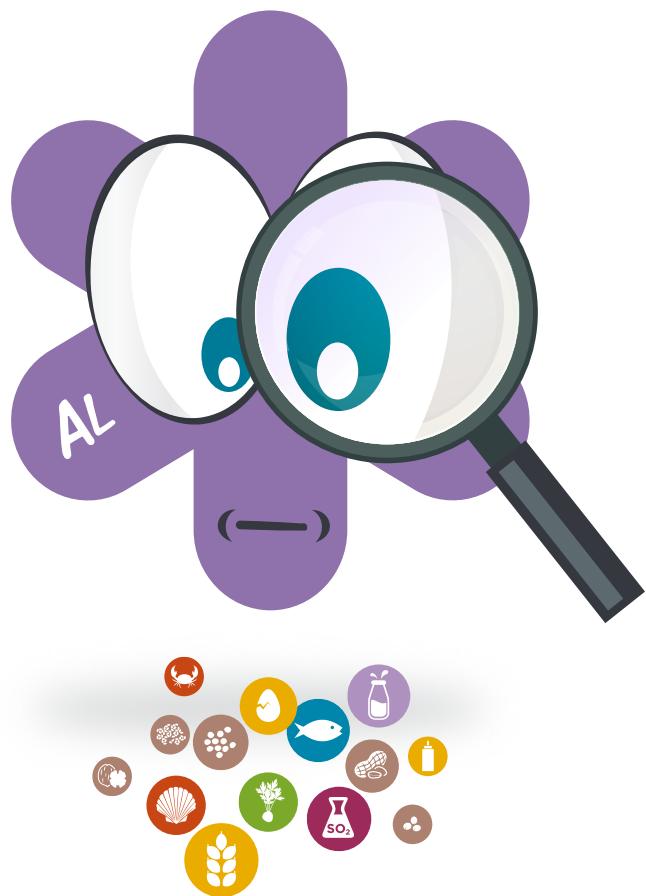
Quand tu n'es pas avec tes parents, si tu es à l'**école**, à un goûter d'**anniversaire**, en **voyage** scolaire, etc. Si quelqu'un te propose un aliment que tu ne connais pas (un biscuit, un snack, un bonbon, par exemple), **refuse-le!**



Tu dois bien apprendre  
le **nom des allergènes** auxquels  
tu es **allergique** et où ils peuvent se cacher.



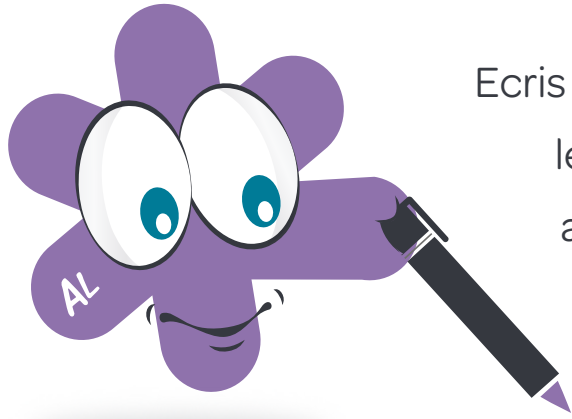
Dis aux personnes qui t'accueillent  
que tu dois **faire attention** à ce que  
tu manges à cause de **ton allergie**.



Si tu veux essayer un aliment nouveau,  
**demande toujours à tes parents.**  
Ils liront l'**étiquette** et vérifieront  
que cet aliment ne contient pas  
les allergènes auxquels tu es allergique !

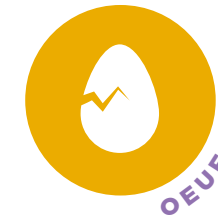
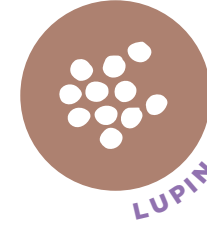
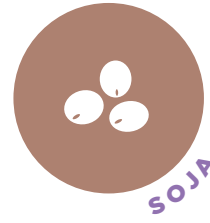


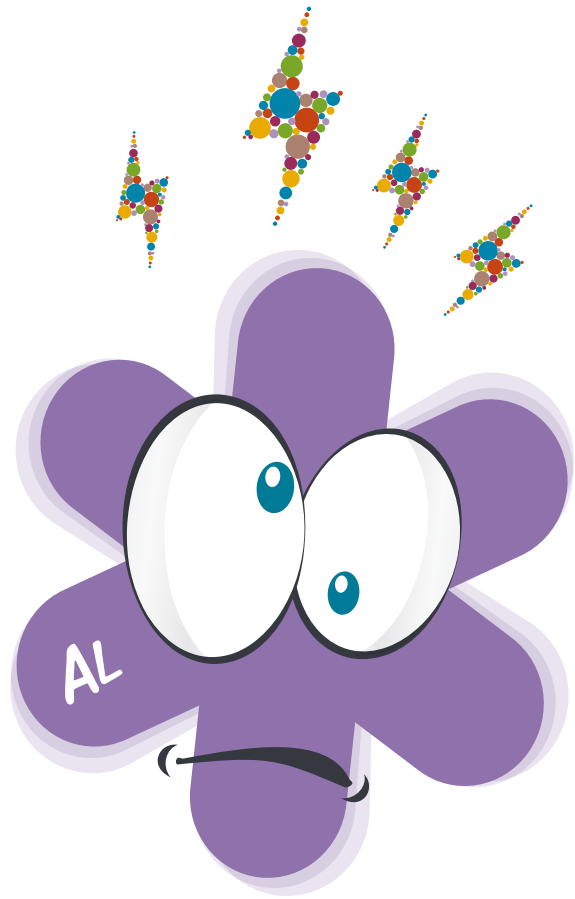
Si avant de manger, tu sens **une odeur**  
ou si tu as un doute sur cet aliment,  
n'aie pas peur de dire **NON**  
et de refuser ce qu'on te donne.  
Si **ton petit doigt te le dit**, suis son conseil !



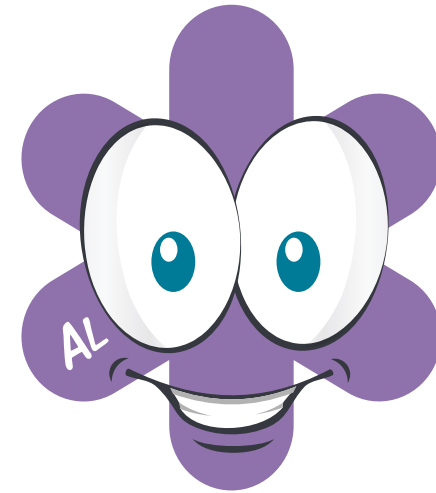
Ecris sur cette page  
les **allergènes**  
auxquels **tu es**  
**allergique**

A series of ten horizontal dotted lines for writing the allergens.





Après avoir mangé un aliment, si tu ressens **quelques choses d'anormal** : ta langue te pique, ta gorge te gratte, tu as du mal à respirer... **Préviens tout de suite tes parents ou un adulte** et ne restes pas seul.



Ecris sur cette page :

**Ton nom**

.....

**Ton prénom**

.....

**Ta classe**

.....

**N° de téléphone de tes parents**

.....