



## Premiers secours en cas de réaction anaphylactique

### Les premiers signes d'une réaction anaphylactique sont :

- Démangeaisons et gonflement des paumes de la main ou des plantes des pieds, des paupières, de la muqueuse buccale, des lèvres ou de la langue
- Papules qui démangent (zones rouges, surélevées)
- Problèmes respiratoires, détresse respiratoire, quintes de toux
- Troubles gastro-intestinaux (crampes abdominales, vomissements, diarrhée)
- Vertiges importants, sensation de faiblesse

### Les bonnes réactions :

1. Retirer si possible ce qui a déclenché l'allergie :
  - En cas de piqûre d'insecte : retirer le dard.
  - En cas d'aliment : ne pas avaler, recracher, retirer de la bouche et ne pas continuer à manger.
2. En cas de problème respiratoire, de perte de conscience, de nausées, de démangeaisons ou d'un gonflement des paumes des mains ou des plantes des pieds s'étendant rapidement : si disponible, administrer la seringue d'adrénaline prête à l'emploi comme expliqué par le médecin.
3. Si disponibles, administrer/prendre les médicaments d'urgence : antihistaminique et préparation de cortisone (comprimé, sirop, gouttes), spray d'urgence en cas d'asthme.
4. Alerter le numéro d'urgence : tél. 144
5. Ouvrir ou enlever les vêtements étroits
6. A) Si la personne est consciente, la mettre dans une position agréable :
  - En cas de détresse respiratoire et de risque de vomissement : asseoir bien droit
  - Position de choc : coucher la personne à plat sur le dos avec les jambes surélevéesB) En cas d'inconscience :
  - Position latérale de sécurité : Plier la jambe supérieure, incliner la tête légèrement vers l'arrière, stabiliser le corps avec les bras.
7. S'occuper de la personne, rester auprès d'elle. S'assurer que l'alarme a été transmise.
8. En cas d'arrêt cardiaque, procéder selon les règles CPR (voir [http://www.its.unibe.ch/uploads/files/ekas/merkblaetter/merkblatt\\_erste\\_hilfe.pdf](http://www.its.unibe.ch/uploads/files/ekas/merkblaetter/merkblatt_erste_hilfe.pdf))
  - Circulation : En cas d'arrêt cardiaque, commencer directement le massage cardiaque. Point de pression deux travers de doigts au-dessus du sternum
  - Voies respiratoires : Libérer les voies respiratoires
  - Respiration : Pratiquer le bouche-à-bouche ou le bouche-à-nez

Rédaction : aha! Centre d'Allergie Suisse en collaboration avec le Conseil scientifique.

aha! Centre d'Allergie Suisse, aha!infoline 031 359 90 50, info@aha.ch, www.aha.ch