

# Plan d'action en cas d'URGENCE ALLERGIQUE

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

**agissez**

sévère

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

Ma voix devient rauque

et/ou

j'ai du mal à respirer, je tousse, j'ai de l'asthme

et/ou

j'ai mal au ventre et je vomis

et/ou

je me gratte les mains, les pieds, la tête,  
j'ai des plaques rouges

et/ou

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

simple

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



Chercher  
la trousse d'urgence



1 x



8 x



Allo 15 ou 112

Si l'état  
ne s'améliore pas



1 x



Chercher  
la trousse d'urgence  
de l'enfant ou de l'adulte



Ne pas  
rester seul



ASSOCIATION FRANÇAISE  
POUR LA PRÉVENTION  
DES ALLERGIES

# Qui sommes-nous ?

**L'AFPRAL**, Association Française pour la Prévention des Allergies, fondée en 1991 par des familles de patients.

Son objectif est de faire connaître la maladie allergique et son impact sur la vie quotidienne. Ils sensibilisent et informent un large public aux enjeux de santé publique. Nos actions ont permis d'obtenir de nombreuses et importantes améliorations dans la prise en charge de cette maladie chronique.

Elle est agréée au niveau national comme association d'usagers du système de santé par le ministère de la Santé (depuis 2009).

Association loi 1901 sans but lucratif, l'AFPRAL est composée essentiellement de bénévoles, répartis en antennes régionales qui interviennent auprès des établissements scolaires, des élus locaux et du grand public pour une meilleure information sur les allergies.

Sur le site internet de l'Afpral, retrouvez des articles d'actualités écrits par des experts, des témoignages de patients, des recettes...

Elle assure une permanence téléphonique. Retrouvez les horaires sur notre site internet.

Courriel : [secretariat@afpral.fr](mailto:secretariat@afpral.fr)

Tél. : 01.70.23.28.14

Rejoignez-nous,  
adhérez sur

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



ASSOCIATION FRANÇAISE  
POUR LA PRÉVENTION  
DES ALLERGIES