

Les adolescents et l'anaphylaxie

Pour les adolescents à risque d'anaphylaxie et leurs parents, le passage de l'école primaire à un plus grand établissement secondaire ou collégial peut être déstabilisant. Les parents et les adolescents à risque doivent repenser les stratégies de prise en charge de l'anaphylaxie en fonction du nouvel environnement et des changements inhérents à la puberté. Les changements qui surviennent pendant cette période sont nombreux, mais trois ressortent en particulier : la perte du contrôle sur le milieu scolaire, les changements sociaux pour l'adolescent et l'évolution de son cerveau.

Le milieu scolaire

Lorsqu'un élève passe d'une petite école primaire à une école secondaire plus vaste, il accède à un nouveau groupe au sein duquel il peut choisir ses amis. Il se peut qu'il arrête de voir les camarades qui le connaissaient bien à l'école primaire et qui savaient quoi faire en cas d'urgence. Or, il est possible qu'il n'informe pas ses nouveaux amis de ses allergies et que ses parents ne sachent pas qu'il ne fréquente plus ses camarades qui savaient comment agir en cas d'urgence.

Au cours de cette période où l'on s'attend à ce que les adolescents assument plus de responsabilités, l'engagement des parents et la communication soutenue avec leur enfant demeurent essentiels. Plusieurs études sur les décès par anaphylaxie indiquent que l'âge pourrait constituer un facteur. En effet, un grand nombre de personnes décédées à la suite d'une réaction anaphylactique étaient des enfants plus âgés, des adolescents et de jeunes adultes. Il faut donc que les adolescents à risque, leurs parents et le personnel de l'école s'allient pour convenir d'une stratégie de prise en charge de l'anaphylaxie permettant de protéger les jeunes tout en respectant leur besoin de vie privée et leurs choix personnels en ce qui concerne l'éducation des autres.

Les changements sociaux

Tandis que la supervision des adultes s'assouplit, les adolescents doivent apprendre à renseigner leurs amis au sujet de leur allergie et des moyens de prévenir une exposition accidentelle. S'ils souffrent d'une importante allergie alimentaire, ils doivent la faire connaître le plus rapidement possible pour leur sécurité.

Il est important que les parents discutent avec leur adolescent des comportements à adopter dans certaines situations sociales alors qu'ils sont jeunes. Des études semblent indiquer que les parents devraient aborder les questions délicates (comme le sexe et la drogue) environ deux ans avant le moment où ils croient devoir le faire. Il est prouvé que les enfants commenceront à être mis au courant de ces questions dans la cour d'école ou au terrain de jeu dès l'âge de 10 ou 11 ans.

Les adolescents doivent apprendre à composer avec des situations délicates, par exemple, avertir leur petit ami qu'ils sont allergiques à des aliments ou au latex avant d'avoir des contacts physiques. Les jeunes à risque d'anaphylaxie doivent dévoiler leur allergie alimentaire à leur partenaire. Des réactions allergiques graves peuvent se produire lorsque des protéines alimentaires résiduelles sont transmises par le baiser. Les adolescents qui sont allergiques au latex et qui sont actifs sexuellement doivent aviser leur partenaire qu'il faut utiliser des condoms sans latex.

Les jeunes à risque doivent savoir résister à la pression de leurs camarades et demander de l'aide si on se moque d'eux ou si on cherche à les intimider à cause de leurs allergies alimentaires. En cas de réaction allergique, les adolescents doivent pouvoir compter sur le soutien et l'aide de leurs amis.

L'évolution du cerveau

Les jeunes subissent une réorganisation complète de leur cerveau pendant la puberté. Un enfant auparavant bien organisé et facile à vivre peut changer totalement. La partie du cerveau qui prend les décisions est la dernière à évoluer. Selon la recherche récente, ce processus de développement ne s'achève qu'autour de 25 ans. C'est pourquoi il y a des jeunes sujets à l'anaphylaxie qui passeront à travers cette période avec un bien mauvais jugement. Ils s'exposeront à des risques comme manger des aliments dangereux ou négliger d'emmener leur épinéphrine avec eux. Il est important que parents et enseignants prennent ces changements au sérieux et qu'ils demeurent attentifs à tout comportement irresponsable.

Les adolescents désirent vivement s'intégrer et s'identifier à leurs pairs. Cela veut dire faire comme les autres. Pour les jeunes qui souffrent d'anaphylaxie, cela peut signifier ne pas en parler à leurs amis, voire ne plus avoir leur médicament avec eux. Ils laisseront plutôt leur auto-injecteur d'épinéphrine à la maison, dans leur sac à dos ou dans un sac à main qui ne sera pas toujours avec eux. Les enseignants doivent savoir où se trouvent les auto-injecteurs de leurs élèves en tout temps.

Les parents doivent continuer d'être présents dans la vie de leurs adolescents et ne pas oublier de reconnaître leurs efforts quand ils agissent de manière responsable. Les jeunes gravement allergiques doivent être guidés afin d'apprendre à assumer leur allergie tout au long de leur cheminement vers l'âge adulte.

La prise en charge de l'anaphylaxie à l'école secondaire

- Il est important que les personnes à risque soient prises en charge par un médecin. Les jeunes gravement allergiques qui souffrent d'asthme également doivent être régulièrement suivis par un allergologue. Des études ont révélé que les victimes de décès par anaphylaxie étaient souvent des enfants ayant l'âge de raison, des adolescents et de jeunes adultes; plusieurs avaient des antécédents d'anaphylaxie et faisaient aussi de l'asthme.
- Les jeunes atteints d'asthme qui sont également à risque d'anaphylaxie doivent faire preuve d'une extrême prudence et recourir à leur auto-injecteur d'épinéphrine s'ils ne sont pas certains de faire une crise d'asthme ou une réaction allergique. L'épinéphrine sert à traiter les crises d'asthme graves ou des réactions allergiques. Ils doivent avoir leur auto-injecteur d'épinéphrine avec eux en tout temps et savoir s'en servir. S'ils souffrent d'asthme, ils veilleront à avoir leurs inhalateurs avec leur auto-injecteur. Il y a du personnel et des infirmières scolaires qui font des vérifications ponctuelles et voient à ce que les étudiants à risque aient leurs auto-injecteurs et leurs inhalateurs (si applicable) avec eux en tout temps.
- Les étudiants allergiques à des aliments doivent toujours faire preuve de prudence quand ils mangent à la cafétéria et s'informer des ingrédients chaque fois qu'ils y achètent de la nourriture. (Avec un jeu de rôles, les parents montreront à leur enfant comment s'informer de la sécurité des aliments servis à l'extérieur de la maison et hors de leur contrôle. Idéalement, les enfants plus vieux connaîtront les mesures de sécurité pour manger à l'extérieur avant d'entrer au secondaire, où ils sont susceptibles de fréquenter la cafétéria.)
- Les adolescents à risque devraient prendre l'habitude de déposer leurs aliments sur une serviette de table pour éviter le contact avec des surfaces qui pourraient être contaminées. S'ils n'ont pas leur auto-injecteur sur eux, ils devraient s'abstenir de manger quoi que soit.
- Ils ont également intérêt à dîner avec des amis qui sont au courant de leur allergie et sauront les aider en cas d'urgence, c'est-à-dire où trouver l'auto-injecteur, ainsi que quand et comment l'utiliser. Dans certaines écoles, on renseigne systématiquement les jeunes sur l'anaphylaxie dans le cadre des cours d'éducation à la santé.

- Les élèves à risque doivent savoir qu'ils peuvent compter sur le soutien du personnel de l'école; toute plainte doit être prise au sérieux. Il est fortement recommandé aux parents de rencontrer un à un tous les enseignants et entraîneurs de leur enfant, afin de passer en revue la situation particulière de celui-ci. Certains parents demandent que leur enfant prenne son dîner lors de la première période, s'il y a lieu, à une table désignée qui sera essuyée par un membre du personnel avant que l'étudiant n'y prenne place. Parents et élèves doivent s'assurer que des dispositions appropriées soient prises en ce qui a trait aux repas consommés à l'école et lors des sorties. Il peut être nécessaire de refaire cet exercice au début de chaque trimestre.
- Au début de l'année scolaire, il faut fournir la liste des élèves allergiques à tous les membres du personnel de l'école et, idéalement, former ces derniers sur la prise en charge des réactions allergiques.
- Le personnel de la cafétéria doit assister aux séances de formation sur les allergies. Chaque élève allergique doit avoir son propre plan d'urgence, qui sera conservé dans les aires de préparation et de service des aliments, où le personnel peut le consulter discrètement, par respect pour les élèves visés.
- Il serait souhaitable que les écoles secondaires aient un auto-injecteur d'épinéphrine de réserve au secrétariat et dans la cafétéria en cas d'urgence. Ces dispositifs doivent demeurer accessibles; il ne faut pas les conserver sous clé. (Le secrétariat est souvent fermé après les heures de classe, mais les élèves restent parfois à l'école pour faire des activités parascolaires.)
- La population d'une école secondaire est souvent formée d'élèves provenant de nombreuses écoles primaires de la région. Les systèmes informatiques des écoles doivent être programmés de sorte à repérer tout renseignement important au moment de l'inscription des élèves, y compris les renseignements sur la santé, dont les allergies. Tous les membres du personnel doivent recevoir la liste des élèves à risque d'un quelconque trouble de santé.

En milieu de travail

Les jeunes à risque d'anaphylaxie doivent être prudents au travail, surtout si ce dernier les expose de façon répétée à un allergène. Par exemple, bien des adolescents décrochent un emploi à temps partiel dans l'industrie de la restauration. Or, s'ils ont de graves allergies alimentaires, ils doivent choisir prudemment leur milieu de travail et le type de poste qu'ils y occupent, pour éviter de s'exposer à des risques.

Pour en savoir plus sur la prise en charge des allergies graves en milieu scolaire, visitez EpiPen.ca.