



FOOD AND NUTRITION

“Découvrir les allergies et intolérances alimentaires”

Ref. 20555

Guide élaboré en collaboration avec
le Conseil Général des Diététiciens-Nutritionnistes d'Espagne
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL
Dieticians-Nutritionists
of Spain



DECOUVRIR LES ALLERGIES ET INTOLERANCES ALIMENTAIRES

Ref. 20555



CONTENU :

Le jeu se compose de 65 fiches rondes faites de carton résistant, durable et de haute qualité.

DESCRIPTION DU CONTENU

- FICHES ALLERGIES : 8 fiches à double face. Sur l'endroit, on trouve l'icône d'une des 8 allergies et intolérances alimentaires les plus courantes avec le symbole « interdit ». Sur l'envers, des illustrations représentant certains des symptômes qu'elles peuvent causer. Dimensions : 9 cm de diamètre.
- FICHES ALIMENTS : 45 fiches présentant des images réelles d'aliments et incluant les icônes des allergènes qu'ils peuvent contenir. Dimensions des fiches: 7,5 cm. de diamètre.
- FICHES AMBULANCE : 12 fiches représentant une ambulance qui ont un rôle de « joker ». Dimensions des fiches: 7,5 cm. de diamètre.

AGE RECOMMANDE :

De 3 à 8 ans.

OBJECTIFS DIDACTIQUES :

- o Découvrir les allergies et les intolérances alimentaires les plus courantes.
- o Apprendre quels aliments peuvent être liés à chaque type d'allergie ou d'intolérance.
- o Connaître les conséquences et les symptômes qu'une personne rencontre lorsqu'elle consomme un aliment contenant un allergène ou une substance en cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire.
- o Développer une attitude de compréhension et de respect envers les personnes qui souffrent d'allergies ou d'intolérances alimentaires.
- o Encourager l'observation et la mémoire.

SYSTEME DE JEU :

Avant de commencer le jeu, il est nécessaire de faire une brève explication sur les allergies



et les intolérances alimentaires, ce qu'elles sont et comment elles affectent les personnes qui ont ce type d'affection (voir la section Informations supplémentaires).

Option de jeu 1 : se familiariser avec les aliments et les intolérances/allergies

1. Placez les 8 fiches présentant les intolérances / allergies au centre (grandes fiches avec le symbole interdit).
2. On place autour de chacune de ces fiches les aliments qui contiennent la même icône. On explique que les personnes étant allergiques ou intolérantes à ces aliments ne peuvent pas les manger parce qu'ils tombent malades ou parfois même la réaction est plus forte et peut être mortelle.
3. Il existe des aliments qui peuvent être associés à diverses intolérances ou allergies (p. Ex. le yaourt aux fruits, nous pouvons l'associer au lait ou aux fruits). Par conséquent, cette fiche peut être placée autour des deux fiches d'intolérance / allergie : le lait et les fruits et ces deux associations sont correctes.
4. Ensuite, les cartes centrales sont retournées et les différents symptômes que les allergies / intolérances peuvent provoquer sont découverts et commentés.

Cette modalité de jeu permet l'association et la familiarisation avec les intolérances et les allergies et avec les aliments qui les provoquent.

Option de jeu 2 : Attention à ce que tu manges !

1. Expliquez les 8 intolérances / allergies qui apparaissent dans le jeu et donnez quelques exemples d'aliments qui ne peuvent pas être consommés par des personnes souffrant de l'une de ces intolérances/allergies.
2. Chaque joueur reçoit une carte d'intolérance / allergie avec le symbole interdit (grandes cartes) et une fiche ambulance. A partir de ce moment, le joueur devient intolérant ou allergique à tous les aliments contenant cette substance ou l'aliment en soit.
3. Les fiches des aliments et les ambulances qui restent sont rassemblées, mélangées et placées face cachée dans une pile au centre. Les cartes d'intolérances/allergies excédentaires sont mises de côté (ou peuvent être réparties entre les joueurs augmentant la difficulté du jeu).
4. L'un des joueurs ou un adulte doit être désigné comme meneur de jeu. Les joueurs peuvent se relayer pour occuper ce rôle. Le meneur du jeu sera responsable de retourner les cartes de la pile, une par une.
5. Chaque joueur doit réussir à prendre la carte aliment présentée avant le reste des joueurs. Mais, gardez l'œil ! Vous ne pouvez pas prendre un plat ou nourriture allergène ou intolérée.
 - a. Si le joueur prend un aliment qu'il peut manger (qui ne contient pas l'icône de votre intolérance), alors vous conservez cette carte.



- b. Si un joueur prend un aliment auquel il est allergique ou intolérant (présente la même icône que sa carte d'intolérance) il doit laisser la nourriture et son ambulance dans la pile pour pouvoir continuer à jouer. Pendant le jeu, il essaiera d'obtenir plus d'ambulances.
 - c. S'il retourne à un aliment qu'il ne peut pas manger et qu'il n'a plus d'ambulance parce qu'il l'a déjà utilisée, il retourne sa carte d'intolérance / allergie et ne pourra plus continuer à jouer jusqu'à ce qu'il obtienne une autre ambulance. En tournant la carte sur l'intolérance / allergie, il devra imiter librement les symptômes que l'allergie ou l'intolérance a produit lorsque de la mauvaise nourriture est ingérée.
Lorsqu'il piochera une ambulance, il pourra continuer à jouer. Il tournera sa carte d'intolérance / allergie, montrant son icône aux autres joueurs.
6. La partie se termine lorsqu'il n'y a plus de nourriture dans la pile centrale.
 7. On procède au compte des cartes de nourriture que chaque joueur possède et le joueur ayant le plus de cartes gagne.

INFORMATION SUPPLEMENTAIRE :

Les allergies et les intolérances alimentaires sont des réactions indésirables causées par l'ingestion d'un aliment ou de certains de ses composants, également appelés allergènes. La cause de la réaction peut être la nourriture elle-même, comme dans le cas du poisson ou des arachides, et dans d'autres cas c'est un composant alimentaire tel que le lactose, qui est le sucre naturel du lait et qui peut être présent dans un aliment naturel ne contenant pas de lait.

Différence entre allergies et intolérances alimentaires.

Les allergies alimentaires sont des réactions indésirables de l'organisme lorsque nous nous exposons à un allergène, une substance qui est en soi inoffensive pour les personnes non allergiques. Alors que les allergies impliquent une réponse du système immunitaire, dans les réactions d'intolérances ce système de défense n'intervient pas.

Dans les allergies, les symptômes peuvent affecter la peau sous la forme d'urticaire, de démangeaisons et de gonflement localisés ; le système respiratoire, avec éternuements, écoulement nasal ou essoufflement et aussi le système digestif, avec des douleurs abdominales, des nausées, le vomissement ou la diarrhée. Dans certains cas graves, une réaction connue sous le nom de « choc anaphylactique » peut survenir et nécessiter un traitement urgent, car elle peut entraîner la mort en quelques minutes. Il est important de garder à l'esprit que le même allergène alimentaire ne produit pas les mêmes symptômes, ou avec la même intensité, chez toutes les personnes souffrant de cette allergie.

D'autre part, les intolérances alimentaires sont des réactions indésirables qui se produisent après avoir mangé un aliment particulier ou une substance alimentaire. Dans ce cas, le système immunitaire n'est pas impliqué dans ces réactions. Les intolérances se produisent



lorsque le corps ne peut digérer correctement un aliment ou l'un de ses composants. Les symptômes sont généralement des signes digestifs tels que diarrhées, vomissements et douleurs abdominales. Les intolérances sont caractérisées pour être plus difficiles à détecter que les allergies, car elles peuvent survenir entre 30 minutes et deux heures après la prise de nourriture. En revanche, les effets des allergies se produisent immédiatement après avoir ingéré ou été en contact avec l'allergène.

Depuis décembre 2014, dans l'Union européenne, il est obligatoire d'informer sur la présence d'allergènes dans les aliments emballés et ceux servis dans les restaurants ou les salles à manger collectives. Dans ces derniers cas, l'information doit être accessible aux clients au moyen d'indications dans la carte(menu) ou par le propre personnel, préalablement formé.

Les 14 allergènes de déclaration obligatoire sont :

1. Les céréales avec gluten.
2. Les crustacés et dérivés.
3. Les oeufs et dérivés.
4. Le poisson et dérivés.
5. Les arachides (cacahuètes) et dérivés.
6. Le soja et dérivés.
7. Le lait et ses dérivés (incluant le lactose).
8. Les fruits secs.
9. Le céleri et dérivés.
10. La moutarde et dérivés.
11. Les graines de sésame et dérivés
12. Les sulfites - additif alimentaire
13. Les lupins et dérivés.
14. Les mollusques et dérivés.

Dans ce jeu , nous travaillerons les intolérances ou allergies suivantes :



1. Le Gluten



5. Les Fruits



2. Le Poisson



6. Le Lait



3. L'Oeuf



7. Fruits de Mer



4. Les Fruits à coque



8. L'arachide

Le gluten, le poisson, les œufs, les fruits à coque, le lait, les crustacés et les arachides sont à mention obligatoire sur les aliments qui peuvent en contenir. Ce jeu inclut également l'allergie aux fruits pour son incidence sur la population, bien qu'elle ne soit pas obligatoire

en mention car sa présence est faible dans les aliments transformés et les fruits sont généralement achetés frais, sans étiquetage et donc facilement identifiables par les consommateurs.

Dans le jeu, les allergies et les intolérances liées à chaque aliment répondent à la probabilité et à la fréquence auxquelles ledit aliment contient cette substance ou cet allergène.

Avant de consommer des aliments emballés ou transformés, il est recommandé de toujours lire l'étiquetage du produit ou de s'assurer auprès des professionnels de l'établissement où les aliments sont consommés, qu'ils sont exempts d'allergènes. **LE PRINCIPE CLÉ DANS TOUS LES CAS EST QUE DANS LE DOUTE VOUS NE DEVRIEZ PAS CONSOMMER CET ALIMENT.**

