

Politique alimentaire CPE Les Services de Garde Gribouillis

Centre de la **P**etite **E**nfance



Adoptée en janvier 2009
Révisée en novembre 2020
Révisée en juin 2021

Table des matières

La politique alimentaire	4
Les fondements de la politique alimentaire	4
Les objectifs de la politique alimentaire	4
Rôles et responsabilités à l'égard de la politique alimentaire.....	5
Le rôle du conseil d'administration	5
Le rôle de la direction	5
Le rôle du parent	5
Le rôle de la responsable de l'alimentation.....	5
Le rôle du personnel éducateur	6
Comportements à adopter par le personnel et les enfants lors des repas	7
Les attitudes favorisées	7
Les comportements favorisés.....	7
Quantité et portions servies.....	8
Les portions pour une journée.....	8
Repas servis aux enfants	8
Repas servis aux adultes	8
Respect du menu préétabli	9
La qualité nutritive des repas	9
La maximisation de la consommation de fruits et légumes.....	9
Les produits céréaliers riches en fibres.....	10
Limiter la consommation de sel et de sucre.....	10
Les aliments à exclure.....	11
Prévention des étouffements	12
Les risques d'étouffement.....	12
Les moyens de prévenir les étouffements.....	12
Mesures à adopter en cas d'étouffement.....	12
Aide-mémoire	13
Les allergies et intolérances alimentaires	15
Le rôle de la direction	15
Le rôle de la responsable de l'alimentation	15
Le rôle du personnel éducateur	15
Mesures adoptées	16
Les restrictions alimentaires	17

Table des matières (suite)

L'alimentation en pouponnière	17
L'introduction des aliments complémentaires	17
Pratiques quotidiennes	17
La prise de repas ou collation dans les locaux	18
Les anniversaires, fêtes et sorties	19
Les anniversaires	19
Les fêtes annuelles	19
Les sorties à l'extérieur	19
L'hygiène lors de la préparation des aliments	20
Dans les aires de préparation	20
L'hygiène du personnel	20
L'approvisionnement et la sécurité alimentaire	21
La salubrité lors de la préparation des aliments	22
Préparation des aliments	22
Récupération des surplus	22
La conservation et l'entreposage	23
La conservation au réfrigérateur	23
Le refroidissement des aliments	23
La conservation au congélateur	23
Durée de conservation des aliments au congélateur	24
La décongélation	24
L'entreposage des aliments au garde-manger	24
En cas de panne électrique	24
Aliments à jeter	25
Aliments à conserver	25
Fiches d'identification de l'enfant	26
Fiche d'identification de l'enfant ayant une intolérance alimentaire	26
Fiche de l'enfant ayant une allergie sévère	27
L'utilisation de l'Épipen	28

La politique alimentaire

Le CPE Les services de garde Gribouillis, en se dotant d'une politique alimentaire, se montre non seulement soucieux de répondre aux besoins physiologiques des enfants, mais affirme son rôle de guide dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie. Il reconnaît le parent comme le premier éducateur de son enfant et par conséquent collabore avec celui-ci à guider l'enfant vers des choix sains afin d'avoir une influence positive sur son développement.

Les fondements de la politique alimentaire

La politique alimentaire proposée s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille;
- Les recommandations du nouveau Guide alimentaire canadien, paru en janvier 2019;
- Les recommandations de santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec;
- La politique alimentaire de l'ARCPEL (Action régionale des CPE de Lanaudière).

Les objectifs de la politique alimentaire

L'adoption de la politique alimentaire permet d'atteindre les objectifs suivants :

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie ;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à la nutrition en centre de la petite enfance;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants du centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation;
- Explorer, découvrir et savourer l'alimentation locale;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

Rôles et responsabilités à l'égard de la politique alimentaire

Le rôle du conseil d'administration dans cette démarche

Le conseil d'administration a pour rôle de définir les orientations et les objectifs du service alimentaire et de statuer sur l'adoption d'une politique interne. Pour se faire, il doit placer la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et de ses prises de décisions. Il doit appuyer les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires et cela dans les limites du budget disponible.

Le rôle de la direction

La direction, lien entre tous les intervenants agissant à l'alimentation des enfants, est le point d'ancrage de l'organisation alimentaire. Elle s'assure que le personnel éducateur et responsables de l'alimentation disposent des ressources et du temps nécessaire pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique. Elle devra assurer un suivi des applications de la politique alimentaire en mettant en place des mécanismes d'évaluation.

Le rôle du parent

Le parent, en tant que premier éducateur de son enfant, a la responsabilité de prendre connaissance des menus et d'informer le personnel des besoins alimentaires spécifiques de son enfant. Il doit fournir au CPE les médicaments à administrer à son enfant en cas d'ingestion accidentelle d'aliments allergènes. Lorsque des changements surviennent concernant les allergies ou intolérances alimentaires de son enfant, il doit en aviser le CPE le plus rapidement possible.

Le rôle de la responsable de l'alimentation et de sa remplaçante

Les responsables de l'alimentation, puisqu'elles sont les premières répondantes de la politique alimentaire, doivent avoir le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence des plats qu'elles préparent pour les enfants. Elles assurent la sécurité de tous en respectant les règles d'hygiène et de salubrité et en offrant la nourriture adéquate aux enfants ayant des allergies ou intolérances alimentaires. Les responsabilités reliées au travail de responsable de l'alimentation sont nombreuses :

- Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien;

- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans la politique alimentaire et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène;
- S'assure de respecter les exigences de la politique alimentaire relativement à l'hygiène, la conservation et l'entreposage;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes,
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore des restrictions alimentaires;
- Affiche le menu et avise le personnel lorsqu'un changement survient;
- Entretient une communication avec sa remplaçante par le biais d'un babillard affiché dans la cuisine;
- Participe à des rencontres entre les cuisinières des trois installations afin d'échanger des trucs et recettes, ainsi que sur leur vécu dans leur installation;
- Participe à des formations et du perfectionnement;
- Fait des achats locaux;
- Conseille et informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation.

Le rôle du personnel éducateur

L'éducatrice est le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et joue un rôle de modèle en adoptant une attitude positive à l'égard de l'alimentation au centre de la petite enfance. Les responsabilités en lien avec son poste sont celles-ci :

- Éveille la curiosité et l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains;
- Prévoit à sa programmation, tout au long de l'année, des activités touchant la saine alimentation (Gazelle et Potiron, Les Producteurs laitiers du Canada);
- Communique au parent les renseignements pertinents en lien avec l'alimentation de son enfant;
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire en ce qui concerne les allergies et intolérances;
- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation;
- Communique et collabore avec la responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- **Fait du repas et des collations des moments agréables et détendus pour tous.**

Comportements à adopter par le personnel et les enfants lors des repas

L'éducatrice se doit d'adopter des attitudes et comportements favorisant une ambiance propice à l'apprentissage et à l'échange.

Les attitudes suivantes seront favorisées :

- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table : les chansons seront réservées pour un autre moment;
- Encourage l'enfant à faire ses propres choix en adoptant un style démocratique;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim ou sa satiété;
- Encourage les enfants à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer;
- Évite de faire des reproches ou commentaires négatifs;
- N'utilise en aucun temps les aliments en guise de récompense ou punition ou comme objet de négociation. Les fruits complètent le repas et sont toujours offerts aux enfants.

Les comportements suivants seront favorisés :

- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains, mettre la bavette...);
- Voir à ce que les enfants ne partagent pas la nourriture ou les ustensiles;
- **S'assoie avec les enfants et communique avec eux plutôt que de converser avec les autres éducatrices ou autres adultes;**
- Les éducatrices qui apportent un repas de la maison doivent s'assurer que celui-ci respecte le Guide alimentaire canadien et qu'il est exempt de traces d'allergènes;
- L'éducatrice pourra manger en présence des enfants lors des moments prévus pour les collations et le dîner (soit lorsque les enfants mangent eux aussi);
- Après les repas, les enfants sont invités à se laver les mains.

Seront cultivés :

Le plaisir de bien se nourrir
La souplesse
La persévérance
L'affection dans les repas
La communication, la socialisation
Le bon exemple des adultes
Le vécu de la conséquence logique et naturelle du refus de manger
Le rythme bien adapté
La dédramatisation
Le plaisir des sens
La fermeté calme
S'occuper de l'enfant dans sa globalité

Seront évités :

La pression
Les menaces
Les récompenses et punitions alimentaires
L'inquiétude très manifeste des adultes
La dramatisation
Le mauvais exemple des adultes
L'attention excessive obtenue par l'enfant dans ces moments à cause de son refus
La lutte de pouvoir adulte-enfant
La sévérité
Que la nourriture soit utilisée pour exprimer des émotions

Quantité et portions servies

L'enfant comblera entre la moitié et les deux tiers de ses besoins nutritionnels lors de sa journée au centre de la petite enfance. Seulement des aliments faisant partie des groupes alimentaires leur seront servis lors des jours réguliers de fréquentation. Le menu diffèrera lors des activités spéciales, mais pour la majorité du temps rencontrera les critères de qualité suivants :

Les portions pour une journée

Les deux collations et le repas devront fournir ce qui est recommandé par le nouveau Guide alimentaire canadien, soit:

- la moitié de l'assiette de fruits et légumes;
- le quart de l'assiette d'aliments protéinés;
- le quart de l'assiette d'aliments à grains entier.

Repas servis aux enfants

Lors du dîner, les enfants pourront reprendre du repas tant qu'ils ont faim. Cependant, lors de la collation, les enfants pourront manger une portion et en reprendre une demi-portion s'ils le désirent. La collation étant un complément du repas précédent, elle ne doit pas nuire au repas suivant. Les éducatrices devront aussi suivre les recommandations des parents quant aux portions à servir à leur enfant.

Repas servis aux adultes

Les éducatrices qui seront en présence des enfants lors de la collation pourront prendre une collation équivalente à une **portion pour enfant** et ce gratuitement. La collation offerte est celle prévue au menu et non autre chose. Les éducatrices en pause lors de la collation ou qui ne sont pas en présence des enfants pour une autre raison ne pourront bénéficier de la collation.

Les éducatrices désirant manger le repas servi le midi devront en aviser la cuisinière. Les repas seront offerts au coût de 5,00\$. Les frais reliés au coût des repas seront déduits du salaire qui leur sera versé. L'éducatrice doit inscrire sur TIEMPO le nombre de repas pris par semaine.

Les éducatrices auront l'occasion d'acheter des restants du repas de la journée, s'il y a lieu. Les restants seront vendus au coût minimum de 5,00\$ pour l'équivalent d'une portion adulte. Le prix des restants vendus pourra être ajustés par la cuisinière, en fonction de la nature des aliments et de la quantité de nourriture restante.

Les éducatrices pourront en tout temps bénéficier des restants de collation mis à la disposition des employées dans la salle de personnel et ce gratuitement.

Respect du menu préétabli

Afin de se conformer à la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance, le menu devra être affiché chaque semaine et son contenu devra être respecté. En effet, selon l'article 11.2 : « Le prestataire de service de garde (...) doit afficher le menu hebdomadaire pour consultation par le personnel et le parent : il s'assure que les collations et repas servis aux enfants sont conformes au menu affiché. L'éducatrice devra servir aux enfants et à elle-même les repas et collations prévus au menu seulement, que l'enfant ou l'éducatrice aime ou non ce qui lui est offert.

Lorsque des changements doivent être apportés au menu, pour diverses raisons, les changements doivent être inscrits le plus tôt possible sur le menu qui est affiché. Les changements apportés doivent respecter l'essence première du menu afin de s'assurer de la variété offerte aux enfants et le respect du Guide alimentaire canadien : changer le menu de poisson par du thon et non par un macaroni au fromage.

Les cuisinières étant les mieux placées pour gérer la quantité de nourriture à produire chaque jour, elles seront occasionnellement appelées à modifier leurs recettes. Elles devront s'assurer que les changements sont clairement effectués sur les fiches de recettes. Les personnes qui prépareront les repas de façon occasionnelle pourront ainsi être assurées de produire une quantité suffisante de nourriture. Les portions prévues pour les adultes devront être définies afin d'offrir aux éducatrices une quantité de nourriture qui leur est suffisante.

La qualité nutritive des repas

La maximisation de la consommation de fruits et légumes

Les fruits et légumes, bien qu'ils ne fassent pas toujours le bonheur des tout-petits, peuvent être servis de plusieurs façons, directement dans l'assiette ou parfois camouflés dans les recettes :

- Des fruits frais et variés seront offerts chaque jour à la fin du repas pour le dessert;
- Les fruits seront incorporés en morceaux dans les recettes;
- Deux variétés de légumes seront présentées au repas;
- Les jus de fruits purs à 100% seront servis pour un maximum de 175 ml par jour, une fois par semaine. Aucune boisson ni punch ne seront servis. Les fruits frais seront priorisés par rapport aux jus;
- Les purées de fruits seront utilisées dans les recettes, lorsque cela est possible, pour en réduire la quantité de sucre et de gras lorsque cela est possible;

- Les légumes sous forme de crudités seront servis une fois par semaine au repas et une fois aux deux semaines en collation;
- Les légumes frais ou congelés seront priorisés par rapport aux conserves;
- Les légumes seront cuits, dans la mesure du possible, à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante pour en préserver la valeur nutritionnelle;
- Les fruits en conserve seront servis à l'occasion en collation.

Les produits céréaliers riches en fibres

Les farines blanches représentant un choix moins intéressant au niveau nutritionnel, les grains entiers seront privilégiés :

- Tous les produits céréaliers seront composés de grains entiers (pain, pâtes...) sauf pour ce qui n'est pas disponibles auprès de notre fournisseur (pains hamburger...);
- La farine de grains entiers sera utilisée.

Limiter la consommation de sel et de sucre

Le sel et le sucre prenant une place importante dans l'alimentation des enfants en raison de leur présence en grande quantité dans les aliments préparés, les recommandations suivantes seront adoptées afin d'en réduire l'apport :

- Tous les mets, les collations et les desserts seront préparés sur place, sauf exceptions approuvées par la direction;
- L'utilisation de sel est limitée au minimum dans la préparation des recettes et n'est jamais ajouté dans l'assiette;
- Les aliments commerciaux allégés en sel seront privilégiés;
- Les épices et fines herbes seront utilisées pour rehausser le goût des recettes, en quantité modérée;
- L'ail sera utilisé dans les recettes en petite quantité;
- Les aliments commerciaux contenant moins de sucre ajouté seront utilisés (sans succédané de sucre comme les édulcorants);
- Le miel sera proscrit pour les 12 mois et moins, selon les recommandations de Santé Canada. Pour des questions de sécurité en lien avec le botulisme infantile, nous appliquerons aussi cette recommandation pour les enfants plus vieux;
- La quantité de sucre utilisée dans les recettes sera réduite lorsque cela est possible;
- De l'eau sera offerte à volonté tout au long de la journée et les enfants seront incités à en consommer d'avantage l'été lors des périodes de grande chaleur.

Les aliments à exclure

Par leur faible qualité nutritionnelle, leur apport trop important en sucre, en gras ou en sel, les aliments suivants seront exclus du menu régulier:

- Charcuteries : Bologne et autres simili viandes, les pâtés et viande en conserve;
- Saucisses hot-dog ou à la viande;
- Bacon et simili-bacon;
- Fritures et aliments panés du commerce;
- Margarine hydrogénée, saindoux et shortening;
- Margarine de soya ou d'huile végétale hydrogénée;
- Pâtisseries commerciales (beignes, croissants, muffins, brioches...)
- Les crêpes et gaufres;
- Frites ou pommes de terre rissolées congelées;
- Poudre pour gelée commerciale (Jell-O);
- Barres tendres, biscuits et craquelins commerciaux contenant plus de 10g de sucre par portion, plus de 1g de gras saturés (trans) et moins de 2g de fibres;
- Poudre pour pouding;
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5g de sucre ajouté;
- Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10g de sucre ajouté;
- Rouleaux aux fruits;
- Friandises commerciales, chocolatées ou autres;
- Sucettes glacées commerciales;
- Friandises glacées commerciales (sauf crème glacée, sorbet ou yogourt glacé);
- Croustille et bretzels
- Le ketchup sera servi seulement en condiment avec les mets à garnir;
- Le beurre d'arachide;
- Les soupes et bases de soupe devront être utilisées en assaisonnement et non en aliment principal;
- L'antiadhésif en aérosol;
- La garniture fouettée commerciale;
- Tous les produits d'érable qui ne sont pas certifiés conformes par un organisme de la santé.

Prévention des étouffements

Jusqu'à l'âge de 3 ans, les enfants portent différents objets à leur bouche, risquant ainsi l'obstruction des voies respiratoires. Afin de prévenir les accidents, le CPE Les services de garde Gribouillis se dote d'une politique de prévention des étouffements. Son personnel est sensibilisé aux risques encourus par les enfants, les moyens à prendre afin de les réduire et les mesures à adopter en cas d'étouffement.

Les risques d'étouffement

Les enfants sont à risque de s'étouffer en portant des jouets ou tout autre petit objet à leur bouche. Lors des repas, les risques d'étouffement sont d'autant plus élevés. Certains aliments peuvent augmenter les risques d'étouffement. Les aliments à risque ne doivent pas être servis aux enfants:

- Les graines de tournesol ou de citrouille entières;
- Le maïs soufflé, les noix.

Les moyens de prévenir les étouffements

Afin de prévenir les étouffements, les moyens suivants sont préconisés :

- Pendant les repas, le personnel favorise une ambiance calme, assure une supervision constante, exige que les enfants demeurent assis et les encourage à bien mastiquer avant d'avaler;
- Lorsque le poisson frais est servi, une attention particulière est accordée à la vérification des arrêtes;
- Les verres jetables en polystyrène ou en plastique mince ne sont jamais utilisés pour servir les breuvages : les verres de carton seront utilisés;
- Tout aliment dur, petit et rond doit être coupé, tranché ou haché;
- Les dattes et raisins secs seront réduits en purée avant d'être incorporés dans les recettes;
- Aucun aliment n'est servi sur un cure-dent ou sur une brochette.

Mesures à adopter en cas d'étouffement

L'enfant présente des signes d'étouffement lorsqu'il y a apparition soudaine des symptômes suivants :

- L'enfant refuse d'avaler sa salive : il bave ou crache sa salive;
- Il refuse de boire et de manger;
- Il a des douleurs au thorax;
- Il éprouve des difficultés respiratoires; il tousse. Il a une respiration bruyante;
- Il peut avoir les lèvres et le pourtour de la bouche bleutés.

Il est important de se rappeler qu'un enfant qui tousse, c'est bon signe. ON NE DOIT PAS INTERVENIR! On l'encourage plutôt à rester calme et à tousser. La toux permet d'expulser le corps étranger. À CE STADE IL NE FAUT SURTOUT PAS FRAPPER DANS LE DOS, car cela pourrait provoquer une obstruction totale. En revanche, si l'obstruction est complète, l'enfant sera incapable de tousser, parler, crier, pleurer ou émettre des sons... Il faut alors utiliser des techniques de désobstruction recommandées selon l'âge de l'enfant et l'évolution de la situation.

Aide-mémoire

Les précautions à observer selon l'âge des enfants

Avant 12 mois :

- Les légumes sont bien cuits et coupés en petits morceaux ou en lanières;
- Les pommes crues sont sans pelure et râpées;
- Les raisins frais sont sans pépins et coupés en quatre;
- Les fruits sont sans pelure, sans noyau et sans pépins;
- Les petits fruits sont réduits en purée et tamisés;
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 1 an et 2 ans :

- Certains légumes très tendres tels que champignons, tomates, concombres, avocats murs sont coupés en petits morceaux;
- Les légumes à chair ferme (carotte céleri, navet...) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- Les autres légumes crus (poivrons...) sont râpés ou servis en lanières;
- Les fruits frais comme les pommes, pêches, prunes et poires sont coupés en petits morceaux, sans pelure, sans noyaux et sans pépins;
- Les raisins frais sont coupés en quatre;
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux.

Entre 2 et 4 ans :

- Les légumes à chair ferme (carotte céleri, navet...) sont râpés ou blanchis et coupés en fines lanières;
- Les autres légumes crus (poivrons...) sont râpés ou servis en lanières;
- Les raisins secs et autres fruits secs sont servis hachés, même dans les recettes;
- Les raisins frais sont coupés en deux;

- Les fruits à noyaux sont dénoyautés;
- Les saucisses sont taillées dans le sens de la longueur, puis coupées en petits morceaux;
- Les graines de citrouille offertes aux enfants lors d'activités de dégustation devront être coupées en deux.

Les allergies et intolérances alimentaires

La présence d'allergies alimentaires étant de plus en plus fréquente dans les centres de la petite enfance, il est de la responsabilité de son personnel d'intervenir de façon à protéger les enfants d'accidents malencontreux qui pourraient survenir. La prévention étant le meilleur moyen d'intervenir lorsqu'un enfant allergique fréquente notre centre de la petite enfance, tous se doivent d'être extrêmement vigilants et aucune situation ne doit être prise à la légère.

Le rôle de la direction :

- La direction doit tenir un dossier de l'enfant contenant toutes les informations et autorisations nécessaires en lien avec l'allergie ou l'intolérance alimentaire de l'enfant concerné. Les mises à jour doivent y être effectuées au besoin;
- Le personnel éducateur ainsi que la responsable de l'alimentation doivent être informées de la condition de l'enfant allergique et des mises à jour reçues par la direction;
- La direction se doit de s'assurer que son personnel soit formé concernant les mesures à prendre en cas d'urgence, notamment pour l'utilisation du médicament auto-injecteur;
- Lorsque de nouvelles publications sur le sujet sont reçues, la direction s'assure de les transmettre à son personnel.

Le rôle de la responsable de l'alimentation et sa remplaçante :

- La responsable de l'alimentation doit offrir des repas sécuritaires;
- Les méthodes de travail utilisées à la préparation des repas doivent exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants ayant une allergie ou intolérance alimentaire;
- Des moyens efficaces doivent être utilisés lors du transport des aliments de la cuisine vers le local des enfants afin de ne pas contaminer le repas de l'enfant qui a une allergie;
- Lors du lavage de la vaisselle, on devra s'assurer qu'elle est bien lavée et exempte de résidus de nourriture ou de film gras avant de la réutiliser;
- La responsable de l'alimentation doit s'assurer que ses connaissances sont à jour.

Le rôle du personnel éducateur :

- L'éducatrice veille à ce que l'enfant allergique ne soit pas mis en contact avec un élément allergène;
- Elle assure une communication efficace avec la responsable de l'alimentation afin de prévenir tout risque d'erreur;
- Elle sensibilise les autres enfants de son groupe à la condition de l'enfant concerné;
- Les mains et la bouche des enfants doivent être bien nettoyés après chaque repas;

- Les vêtements souillés des enfants doivent être changés s'ils ont été en contact avec un élément allergène;
- L'éducatrice doit apprendre aux enfants à ne pas échanger leurs ustensiles, plats de repas etc. avec les autres enfants;
- Les tables, les chaises et le sol qui ont été en contact avec la nourriture doivent être bien nettoyés afin de retirer toute trace de nourriture;
- Les aliments réservés aux enfants qui ont une allergie doivent être manipulés de manière à ne pas les contaminer avec la nourriture prévue pour le reste du groupe;
- Lorsque des aliments sont utilisés pour faire du bricolage, l'éducatrice doit vérifier s'ils ne présentent aucun risque d'allergie pour un enfant de son groupe;
- Une vigilance accrue doit être observée lors des sorties et activités spéciales;
- Le personnel remplaçant doit être informé de la présence d'un enfant allergique;
- Les médicaments d'urgence doivent être gardés dans un endroit rapidement et facilement accessible et toutes les personnes qui ont à intervenir avec l'enfant doivent être tenues informées de l'endroit en question;
- Les médicaments qui ne sont pas considérés comme médicaments d'urgence doivent être gardés sous clé.

Mesures adoptées

Il est de la responsabilité du centre la petite enfance de protéger son personnel de toute faute risquant de mener à un accident grave, voir même le décès d'un enfant. C'est pourquoi des mesures rigoureuses seront adoptées :

- Un plan d'urgence sera rempli, que l'enfant ait une allergie ou une intolérance alimentaire (voir fiches p. 24 et p. 25);
- Ce plan sera affiché dans le local de l'enfant et une copie sera tenue dans son dossier au secrétariat ainsi que dans le cartable de la cuisinière;
- Une fiche respectant le code de couleurs établis sera affichée dans la salle à manger;
- Le code de couleur utilisé sera celui-ci : vert pour la prévention, jaune pour les intolérances et rouge pour les allergies;
- La fiche d'identification de l'enfant devra être modifiée au besoin, selon l'évolution de la condition de l'enfant. Cette fiche devra au moins une fois par année être revue par l'éducatrice, soit au changement de groupe en septembre;
- L'éducatrice transmet sa liste de présences journalières à la personne qui la remplace et sur cette liste apparaît au verso la liste des enfants allergiques de son groupe;
- L'Epipen de l'enfant sera rangé dans le local où se prennent les repas, dans une armoire qui n'est pas verrouillée. Dans le cas où les repas et collations seraient pris dans des locaux différents, l'Epipen devra être transportée par l'éducatrice;
- Le protocole d'utilisation de l'Epipen est affiché dans la salle à manger.

Pour plus de renseignements sur les comportements à adopter face à un enfant allergique, il faut se référer à la politique concernant les allergies.

Les restrictions alimentaires

Certains enfants peuvent faire l'objet de restrictions alimentaires dues à leur religion ou pour des raisons de santé. Il est de la responsabilité du CPE de proposer un accommodement au parent, après que celui-ci en a fait une demande écrite à la direction du CPE. Cette demande écrite devra comporter le nom de l'enfant et du parent, la restriction alimentaire dont fait l'objet l'enfant ainsi que la raison de cette restriction.

Le CPE, pour accommoder le parent, offrira un autre plat à l'enfant ou remplacera l'aliment qui fait l'objet d'une restriction. Dans le cas où les contraintes seraient trop exigeantes pour le CPE, celui-ci acceptera que le parent apporte un autre repas, en autant que celui-ci ne représente aucun danger pour les autres enfants qui souffrent d'allergies ou de restrictions alimentaires. Le repas en question devra répondre aux normes du Guide alimentaire canadien.

L'alimentation en pouponnière

L'introduction des aliments complémentaires

Le parent étant le premier éducateur de son enfant et le mieux placé pour connaître les besoins et le rythme de celui-ci, les recommandations du parent quant à l'introduction des aliments complémentaires (céréales, fruits, légumes, viande etc.) seront respectées. Le parent, devra fournir au CPE les purées, céréales, le lait maternisé et tout autre aliment, jusqu'à ce que son enfant puisse manger le repas servi au CPE et consommer du lait de vache à 3,25%. Afin d'éviter les risques d'accidents reliés aux allergies, tout aliment complémentaire devra avoir été servi à l'enfant, à la maison, **au moins 3 fois**, pour que l'éducatrice puisse le faire au CPE. À cause des risques de botulisme infantile, le miel, qu'il soit pasteurisé ou non, ne sera pas offert avant l'âge de 12 mois, qu'il soit servi seul ou dans une recette.

Pratiques quotidiennes

Un tableau, affiché dans la pouponnière, est utilisé pour inscrire les habitudes alimentaires des poupons. L'éducatrice y note l'évolution de l'enfant afin que les éducatrices remplaçantes puissent être informées et intervenir pour le mieux être de l'enfant.

Lorsque le poupon commence à manger les aliments complémentaires, l'éducatrice le nourrit à la cuillère. Dès qu'il démontre la volonté de saisir les petits morceaux avec ses mains ou avec la cuillère, l'éducatrice encourage ce pas vers la découverte et l'autonomie et le supporte dans cet

apprentissage. L'appétit de l'enfant, variable de jour en jour, sera respecté, l'éducatrice étant attentive aux signes de faim ou de satisfaction de l'enfant.

Le biberon sera offert au poupon pour boire du lait ou de l'eau seulement. Les breuvages tels que le jus seront servis dans un verre à bec. Les boires seront toujours offerts sous surveillance constante du personnel. Afin de favoriser le lien affectif entre l'éducatrice et le poupon, l'éducatrice lui donnera elle-même le boire au bébé, dans la mesure du possible, jusqu'à ce que celui-ci soit en mesure de tenir son biberon seul. Les boires seront donnés dans un siège seulement lorsque le contraire est impossible, soit lors des repas ou des changements de couche. Aucun boire ne sera donné lorsque l'enfant est en position couchée, dans sa couchette. Le biberon sera retiré à l'enfant lorsque celui-ci ne boit plus ou commence à jouer avec celui-ci. Ces mesures sont utilisées afin de réduire les risques d'étouffement et la carie du nourrisson.

Le boire de l'enfant étant un moment privilégié l'éducatrice procèdera comme suit :

- Ne pas laisser le poupon boire seul dans un siège tant qu'il n'a pas la capacité de tenir son biberon sans aide, à moins de ne pouvoir faire autrement à cause du moment de la journée;
- Se laver les mains;
- Tiédir le biberon dans un pot d'eau chaude ou au four micro-ondes selon le désir du parent;
- S'asseoir avec le poupon et créer une atmosphère calme;
- Laisser la tétine se remplir de lait afin d'éviter que le poupon n'avale de l'air;
- Faire passer le rot quand l'enfant ressent de l'inconfort;
- Rincer le biberon et la tétine à l'eau courante.

La prise de repas ou collation dans les locaux

Afin d'éviter la contamination de la nourriture, même si celle-ci se trouve dans un cabaret ou une assiette, elle devra être déposée à un endroit prévu à cet effet. Pour certains locaux, cet endroit peut être une table basse ou pour les autres, un chariot. Les aliments ne doivent jamais être déposés à un endroit soumis régulièrement à la présence de microbes, par exemple la surface pour le changement de couches.

Les tables à manger, étant utilisés pour divers types d'activités dans la journée, devront être désinfectées avant et après la prise du repas ou de la collation.

Les ustensiles utilisés pour le service de la nourriture devront être lavés dans le cas où ils seraient mis en contact avec des sources potentielles de microbes, par exemple s'ils sont échappés par terre ou s'ils ont servi à coupé des parties meurtries de fruits ou de légumes.

Les anniversaires, fêtes et sorties

Le CPE tient à souligner les événements spéciaux tels que les anniversaires des enfants et les fêtes annuelles comme Noël et l'Halloween. Ces occasions font l'objet d'une exclusion à la politique alimentaire mais seront toutefois soumises à certaines balises à respecter.

Les anniversaires :

Pour souligner l'anniversaire des enfants, le CPE valorisera les accessoires de fête tels que chapeau ou couronne pour l'enfant fêté. Une chanson sera chantée et l'enfant pourra souffler une bougie sur muffin.

Les fêtes annuelles :

Les fêtes les plus populaires de l'année seront soulignées par l'ajout au menu d'aliments qui ne font pas partie du Guide alimentaire canadien, tels que les friandises. Les mesures adoptées en prévention des étouffements seront toutefois respectées : maïs soufflé, suçons et bonbons durs ne seront pas servis. En permettant aux enfants de consommer des friandises, nous désirons leur inculquer que les aliments qui sont moins sains pour la santé peuvent être consommés avec modération lors d'occasions spéciales. Ils seront servis lors de ces fêtes annuelles :

- Noël
- St-Valentin
- Pâques
- Halloween

Les parents ne seront pas autorisés à offrir des sucreries au groupe de leur enfant. S'ils désirent leur offrir des surprises d'un autre genre, ils devront au préalable en faire la demande à la direction du CPE.

Sorties à l'extérieur :

Lors des sorties extérieures, la même rigueur imposée par la politique alimentaire sera observée pour planifier le menu. Des aliments sains et faisant partie du Guide alimentaire canadien seront servis aux enfants. Pour faciliter le transport du repas et la prise de celui-ci, un repas froid sera servi, composé généralement de mets se mangeant sans vaisselle et ustensiles (sandwiches, sous-marins, roulés...). Des accompagnements tels que crudités, fruits frais, muffins maison seront servis en complément. Des aliments des quatre groupes alimentaires seront servis, comme d'habitude.

L'hygiène lors de la préparation des aliments

Les règles d'hygiène recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation seront respectées afin d'assurer la santé et la sécurité des enfants et du personnel du CPE.

Dans les aires de préparation :

- Les surfaces de travail, les ustensiles et accessoires de cuisine seront nettoyés et désinfectés après chaque usage;
- Les comptoirs seront lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée et en cas de besoin au courant de la journée;
- Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement et on disposera des équipements brisés ou procéderont aux réparations nécessaires;
- Les produits de nettoyage et d'assainissement seront approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit;
- Tous ces produits seront rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants;
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes. Les ustensiles doivent sécher à l'air libre;
- L'usage de tampons à récurer métalliques, comme la laine d'acier, est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégié;
- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage. Pour les assainir de façon saine et efficace, on les fait tremper dans un litre d'eau et 5ml d'eau de javel;
- Les fenêtres sont munies de moustiquaires;
- La porte de la cuisine devra être fermée en tout temps.

Protocole de nettoyage et désinfection

- Prélaver à l'aide d'eau courante afin d'enlever la majorité des particules d'aliments.
- Laver à l'aide du détergent approprié et ensuite rincer à l'eau courante pour enlever les résidus de détergent.
- Appliquer le désinfectant selon les recommandations du fabricant et enlever le surplus ou rincer dépendamment de la surface à nettoyer.

Hygiène du personnel :

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau chaude et du savon avant de manipuler de la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a risque de contamination;

- Se couvrir entièrement les cheveux avec une résille ou un bonnet et s'il y a lieu, un couvre-barbe dès que l'on doit travailler dans la cuisine;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Interdit de porter des bijoux, montre et vernis à ongles;
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine;
- Les personnes qui manipulent des aliments doivent être exclues jusqu'à 48 heures après l'arrêt des symptômes (vomissements, diarrhées et crampes abdominales) lorsque qu'elles ont contracté une maladie infectieuse;
- Si le sujet manipule des aliments et qu'il a des lésions aux mains, il devra s'abstenir de manipuler des aliments jusqu'à ce que les lésions soient sèches. S'il a des lésions aux bras, à l'avant-bras ou au visage, il pourra préparer des aliments uniquement si la lésion est bien couverte avec un pansement étanche et ne présente aucun écoulement.
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a manipulation d'aliments différents. Ils sont lavés ou jetés à la même fréquence que le lavage des mains;
- Les personnes qui entrent dans la cuisine doivent préalablement se couvrir la tête d'une résille et se laver les mains à l'eau savonneuse ou avec une solution désinfectante sans rinçage;
- La présence d'animaux domestiques dans la cuisine est interdite;
- Un contrôle doit être exercé pour éliminer les insectes et les rongeurs.

L'approvisionnement et la sécurité alimentaire

Les responsables de l'alimentation privilégieront l'approvisionnement des aliments chez des commerçants locaux, régionaux, ou du moins québécois. Par souci de sécurité, le CPE s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance des aliments. Aucune conserve ou met maison, produit de la chasse ou de la pêche récréative ne sera accepté. Tout produit ayant une apparence douteuse ou un emballage endommagé sera jeté ou retourné au marchand. Le CPE n'utilisera en aucun temps le lait cru ou les jus non pasteurisés.

Afin de maximiser la sécurité alimentaire, le CPE s'est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments et alertes à l'allergie. Dans le cas où un avis serait émis concernant un aliment, la direction transmettrait l'information aux responsables de l'alimentation afin que les inventaires soient vérifiés et l'aliment retiré.

La salubrité lors de la préparation des aliments

Les responsables de l'alimentation et toutes les personnes en lien avec l'alimentation des enfants seront invitées à respecter les règles d'hygiène suivantes.

Préparation des aliments :

- Les fruits devront être lavés par la cuisinière avant d'être mis à la disposition des éducatrices;
- Les fruits et légumes pourris seront jetés;
- Avant et après la manipulation des fruits et légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- Tout l'équipement de cuisine qui a été mis en contact avec les aliments frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper, les ustensiles, est lavé à fond, à l'eau chaude et au savon. Il est ensuite rincé et désinfecté dans une solution d'eau de javel diluée (5ml dans 3 tasses d'eau), puis séché à l'air libre;
- Les fruits et légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ou détergent n'est utilisé;
- Les fruits et légumes à pelure ferme comme les oranges, les pommes de terre et les carottes sont lavés avec une brosse à légumes; la chair des fruits ou des légumes mal lavés, une fois qu'ils ont été coupés, peut provoquer une contamination;
- Les parties meurtries ou endommagées des fruits et légumes sont retirées, car des bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau doit être lavé pour empêcher que le reste des fruits ou légumes ne soient contaminés;
- Les fruits et légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;
- Les éponges ou autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir propres et secs sont à éviter car ils peuvent propager des bactéries.

Récupération des surplus :

- Considérant le risque de contamination (air, manipulations diverses, contamination croisée lors du service, mets laissés à la température de la pièce), les surplus provenant des locaux ne seront pas conservés;
- Les mets qui ont été maintenus à une température de 60° C pendant la période du service sont refroidis, puis congelés. Pour réutiliser les surplus, il faut les décongeler au réfrigérateur, puis les réchauffer à une température de 63° C pendant 3 minutes;
- Lorsque réchauffés au four micro-ondes, les mets doivent atteindre une température de 74° C pour assurer une remise à température sécuritaire.

Conservation et entreposage des aliments

Des règles sont à respecter quand il s'agit de conserver des aliments, que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou dans le garde-manger. Afin d'assurer la fraîcheur et l'innocuité des aliments, une rotation doit être effectuée, en plaçant les aliments achetés récemment au fond des armoires.

La conservation au réfrigérateur :

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- Les aliments périssables ou potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4°C ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries;
- Tous les aliments placés au réfrigérateur sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que leur jus s'écoule;
- Les aliments présentant une couleur, une texture ou une odeur inhabituelle sont jetés;
- Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels sont inscrits le contenu et la date de fabrication.

Le refroidissement des aliments :

- Les aliments sont refroidis le plus rapidement possible à 4°C;
- Puisque la température des aliments doit passer de 60°C à 21°C en deux heures ou moins, puis de 21°C à 4°C en quatre heures ou moins, les recommandations suivantes provenant du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation sont appliquées :
 - Transférer les aliments dans de petits contenants ou dans des contenants peu profonds. Dès que la température atteint 60°C, mettre au réfrigérateur à demi couverts. Une fois qu'ils sont bien refroidis, les couvrir hermétiquement.
 - Placer les gros contenants dans un bain d'eau froide ou glacée. Brasser pour faire sortir la chaleur, puis réfrigérer.

La conservation au congélateur :

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les congélateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments congelés sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- Les aliments congelés sont conservés à une température de -18°C;
- Les sacs ou contenant conçus pour la congélation sont utilisés;

- La congélation permet d'arrêter la multiplication des bactéries mais ne les détruit pas. Les aliments décongelés ne sont jamais recongelés, à moins qu'ils n'aient été cuits après la décongélation.

Durée de conservation des aliments au congélateur :

- 1 à 2 mois : Les viandes froides, jambon, yogourt, pain
- 2 à 3 mois : Soupes et ragoûts, viandes cuites ou en casserole, sauce, bouillon, fonds de tarte, pâte à biscuits, poisson gras (saumon...)
- 3 à 4 mois : Toutes les viandes hachées, viande à bouillir, gâteaux
- 4 à 6 mois : Côtelettes, rosbif, volaille cuite, poisson cuit
- 6 mois : fromage ferme ou mou, poisson maigre (aiglefin, sole...)
- 6 à 12 mois : Bifteck, beurre, les fruits
- 8 à 12 mois : Jus en boîte
- 9 mois : poulet ou dinde en morceaux, les légumes
- 1 an : poulet ou dinde entier, margarine, blanc ou jaune d'œuf cru

La décongélation :

Les aliments sont décongelés au réfrigérateur à 4°C ou moins. S'ils doivent l'être plus rapidement, ils peuvent être décongelés au four micro-ondes et cuits tout de suite après. Les aliments peuvent aussi être décongelés au four conventionnel, en même temps que la cuisson. Pour certains aliments, emballés sous vide par exemple, ils peuvent être passés sous l'eau froide courante.

L'entreposage des aliments au garde-manger :

Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, le sucre, etc., sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés. Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormale sont jetés. Les aliments sont entreposés à 10 cm ou plus du sol pour permettre un nettoyage efficace du plancher.

En cas de panne électrique

Les micro-organismes ont besoin de nourriture et d'un environnement favorable pour vivre et se multiplier. Ils affectionnent particulièrement les aliments riches en protéines et en eau, pauvres en sel et en sucre et peu acides. Le réfrigérateur, en cas de panne électrique, pourra garder les aliments au frais de 4 à 6 heures **à condition que la porte ne soit pas ouverte**. Après 6 heures,

certains aliments peuvent être conservés et d'autres doivent être jetés. Bien sûr, tout aliment qui présente une apparence, une odeur ou une texture anormale doit être jeté.

Aliments à jeter :

- Les produits laitiers : le lait, le lait maternisé, la crème, le fromage à pâte molle, le fromage à la crème, les desserts contenant du lait, de la crème, du fromage à la crème ou de la crème pâtissière, les soupes et potages en crème.
- Les fruits et légumes : le jus de légumes dont le contenant est ouvert, les légumes cuits ou crus préparés, les melons coupés, les salades contenant des légumes cuits ou du chou, les germes de luzerne.
- Les viandes et œufs: toutes les viandes, cuisinées ou non, crues ou cuites, les fruits de mer, le poisson, la saucisse, le jambon, les charcuteries, toutes les soupes ou les sauces contenant du jus de viande, toutes les salades contenant de la viande, de la volaille, du poisson, les œufs en coquille ou liquides, les mets et desserts à base d'œufs (quiche, sauce, mayonnaise maison).
- Produits céréaliers : les pâtes fraîches ou cuites, le riz cuit, les salades contenant des pâtes alimentaires.
- Les sauces et autres: les sauces pour pâtes alimentaires, la sauce tartare, le raifort, la sauce aux huitres, l'ail dans l'huile, les légumineuses cuites, les conserves ouvertes, les mets en sauce, les aliments portant la mention garder réfrigéré ou congelé.

Aliments à conserver :

- Les produits laitiers : le fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella...), le parmesan, le fromage en tranche ou fondu, le beurre.
- Les fruits et légumes : les fruits et légumes frais entiers, les jus de fruits pasteurisés, les tartes aux fruits cuites.
- Les mets préparés : les gâteaux, les muffins, les biscuits.
- Les condiments : la margarine, la relish, la moutarde, le ketchup, la mayonnaise et les vinaigrettes commerciales, la sauce à salade, la sauce BBQ, la sauce à tacos, les olives et les marinades.

Fiche d'identification de l'enfant ayant une intolérance alimentaire et plan d'intervention

Nom de l'enfant : _____

Groupe _____

Fréquentation

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

Photo de l'enfant

Aliments à éviter

Symptômes d'une réaction à l'aliment : _____

Mesures à prendre en cas d'exposition : _____

Médicament à administrer : _____

Date de péremption du médicament : _____

Communiquez avec la personne à aviser en cas d'urgence :

Nom, lien avec l'enfant, numéro de téléphone

Fiche à jour en date du

Fiche d'identification de l'enfant ayant une allergie sévère et plan d'urgence

Nom de l'enfant : _____

Groupe _____

Fréquentation

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

Photo de l'enfant

Aliments allergènes

Nom du médicament à injecter : _____

Où trouver le médicament injectable : _____

Date de péremption du médicament injectable : _____

Intervention en cas d'allergie

Administrer l'Epipen.

Appeler le 911

Administrer une 2e dose après 10-15 minutes

Rendez-vous à l'hôpital le plus proche

Communiquez avec la personne à aviser en cas d'urgence :

Nom, lien avec l'enfant, numéro de téléphone

Fiche à jour en date du

L'utilisation de l'Épipen



1. Retirez le bouchon jaune ou vert du tube de rangement
 - Prenez l'auto-injecteur, l'embout noir vers le bas
 - Enlevez le bouchon de sécurité gris



2. Posez le bout noir contre l'extérieur de la cuisse et enfoncez-le fermement jusqu'à l'activation de l'auto-injecteur. Tenez-le en place pendant plusieurs secondes, puis enlevez-le
 - Massez la zone de l'injection pendant 10 secondes

9-1-1

3. Obtenir des soins médicaux