



# Be a PAL<sup>®</sup>

*pour des ami(e)s souffrant d'allergies alimentaires*

**Aux États-Unis, 1 enfant sur 13 souffre d'une allergie alimentaire.  
Cela représente environ 2 enfants par classe.**

Voici quelques conseils pour vous aider à être un **PAL<sup>®</sup> (Protect A Life)** pour vos ami(e)s souffrant d'allergies alimentaires :

*Conseil 1*

Retenez que même une infime quantité d'un des aliments auquel elle est allergique peut tuer une personne souffrant d'allergies alimentaires.

*Conseil 2*

Ne partagez pas votre nourriture avec des ami(e)s qui ont des allergies alimentaires.

*Conseil 3*

Lavez-vous les mains après chaque repas.

*Conseil 4*

Si votre ami(e) souffrant d'allergies alimentaires a l'air malade ou se sent malade, aidez-le(la) à prendre ses médicaments immédiatement.

**Conservez ce document pour vous rappeler comment être un PAL<sup>®</sup> (AMI)  
pour vos ami(e)s souffrant d'allergies alimentaires !**