

Adrénaline auto-injectable

Reconnaître l'anaphylaxie, injecter sans attendre et rester prêt(e)

Votre plan d'urgence personnalisé reste prioritaire

Cette fiche rappelle les principes généraux. Elle ne remplace ni les consignes de votre médecin, ni votre ordonnance, ni la notice propre à votre auto-injecteur.

L'essentiel en cas d'urgence

Une anaphylaxie est une urgence vitale

N'attendez pas que tous les symptômes soient présents. Utilisez l'adrénaline dès qu'un signe grave prévu dans votre plan d'urgence apparaît.

- 1 Injectez l'adrénaline immédiatement - Utilisez votre auto-injecteur dans la face extérieure de la cuisse, selon les instructions propres à votre modèle.
- 2 Appelez le 15 ou le 112 - Ou faites appeler les secours pendant l'injection. Dites : « Anaphylaxie. Adrénaline injectée à [heure]. »
- 3 Ne vous levez pas et ne marchez pas - Sans retarder l'injection, adoptez la position adaptée décrite ci-dessous.
- 4 Surveillez l'évolution - Restez accompagné(e). Notez l'heure de l'injection si cela ne retarde pas les soins.
- 5 Préparez le deuxième auto-injecteur - S'il n'y a pas d'amélioration ou si l'état s'aggrave dans les 5 à 15 minutes, utilisez-le conformément au plan d'urgence et aux instructions du dispositif.

La bonne position, sans retarder l'injection

- Malaise, faiblesse importante ou signes circulatoires : allongez la personne à plat, éventuellement avec les jambes légèrement surélevées.
- Difficulté respiratoire prédominante : autorisez une position demi-assise, avec les jambes étendues ; ne l'installez pas assise bien droite sur une chaise.
- Grossesse : placez la personne sur le côté gauche.
- Inconscience avec respiration normale : placez-la en position latérale de sécurité et surveillez sa respiration.
- Respiration anormale : suivez immédiatement les instructions des secours pour commencer la réanimation.

À ne jamais faire

Ne laissez pas la personne se lever, marcher ou rester debout, même si elle semble aller mieux. Pour un nourrisson ou un jeune enfant, évitez de le maintenir verticalement contre l'épaule : gardez-le autant que possible allongé.

Reconnaître les signes graves

Utilisez immédiatement l'auto-injecteur si un signe grave prévu dans votre plan d'urgence apparaît, notamment :

- difficulté à respirer, respiration bruyante, sifflement ou toux persistante apparus brutalement ;
- gonflement de la langue ;
- sensation de gorge serrée ou gonflement de la gorge ;
- voix rauque ou difficulté à parler ;
- malaise important, vertiges persistants, faiblesse brutale ou perte de connaissance ;
- chez le jeune enfant : pâleur inhabituelle, grande mollesse ou effondrement ;
- autre association de symptômes identifiée comme une anaphylaxie dans votre plan personnalisé.

Une anaphylaxie peut survenir sans urticaire

Après l'exposition à un allergène connu, une atteinte respiratoire, de la gorge ou circulatoire peut correspondre à une anaphylaxie même sans manifestation cutanée. En cas d'hésitation devant un signe grave ou une aggravation rapide, utilisez l'adrénaline conformément à votre plan d'urgence.

Utiliser mon auto-injecteur

Les auto-injecteurs ne fonctionnent pas tous de la même manière. Suivez la démonstration reçue, la notice de votre modèle et votre plan d'urgence.

- Vérifiez le nom et le dosage de votre dispositif.
- Retirez uniquement les sécurités indiquées pour votre modèle.
- Tenez le dispositif dans le bon sens, sans placer les doigts sur l'extrémité d'injection.
- Injectez dans la face extérieure de la cuisse.
- Respectez le geste de déclenchement et la durée de maintien propres au modèle.
- Vérifiez les indicateurs confirmant l'injection, lorsqu'ils existent.

Chaque auto-injecteur est à usage unique

Après utilisation, remettez le dispositif aux professionnels qui vous prennent en charge. En cas d'injection accidentelle dans une main ou un doigt, appelez immédiatement le 15 ou le 112.

Appeler les secours

- Appelez le 15 ou le 112 immédiatement après l'injection, même si l'état commence à s'améliorer.
- Dites clairement qu'il s'agit d'une anaphylaxie et précisez l'heure de l'injection.
- Ne raccrochez pas avant que le service d'urgence vous le demande.
- Restez auprès de la personne et suivez les instructions reçues.

Quand utiliser le deuxième auto-injecteur ?

Si les symptômes ne s'améliorent pas ou s'aggravent dans les 5 à 15 minutes suivant la première injection, une deuxième injection avec un nouvel auto-injecteur peut être nécessaire.

- Suivez en priorité le délai inscrit dans votre plan d'urgence personnalisé et les instructions de votre dispositif.
- Utilisez un nouvel auto-injecteur : un dispositif déjà déclenché ne peut pas être réutilisé.
- N'attendez jamais la deuxième injection pour appeler les secours.
- Restez dans la position adaptée et continuez à surveiller la respiration et l'état de conscience.

Pourquoi avoir généralement deux auto-injecteurs ?

Une seule dose peut ne pas suffire, un dispositif peut être mal déclenché et l'accès aux secours peut prendre du temps. Gardez avec vous le nombre de dispositifs prescrit.

Ce qui ne doit pas retarder l'adrénaline

En cas d'anaphylaxie, l'adrénaline intramusculaire est le traitement de première intention.

- Un antihistaminique ne traite pas une atteinte respiratoire ou circulatoire grave.
- Chez une personne asthmatique, le bronchodilatateur prescrit peut être utilisé en complément, mais il ne remplace pas l'adrénaline lorsqu'une anaphylaxie est suspectée.
- Les autres médicaments prévus dans l'ordonnance ou le plan d'urgence sont utilisés selon les consignes médicales, sans retarder l'adrénaline.

Après chaque injection

- Je reste accompagné(e) jusqu'à l'arrivée des secours.
- Je note, si possible, l'heure d'apparition des symptômes et l'heure de chaque injection.
- J'indique l'allergène ou la situation suspectée.
- Je remets les dispositifs utilisés aux professionnels qui me prennent en charge.
- Je remplace rapidement tout auto-injecteur utilisé.

Être prêt(e) avant l'urgence

Toujours avoir mes dispositifs accessibles

- Je garde avec moi le nombre d'auto-injecteurs prescrit, généralement deux.
- Je les range dans un endroit immédiatement accessible, connu de mes proches.
- Je ne les enferme pas dans un lieu inaccessible à la personne qui pourrait m'aider.
- Pour un enfant, j'organise leur accessibilité à l'école, en collectivité et pendant les activités.

Les vérifier régulièrement

- la date de péremption ;
- l'état du dispositif et de son emballage ;
- l'aspect de la solution si le modèle possède une fenêtre de contrôle ;
- les conditions de conservation indiquées dans la notice.

À remplacer

Remplacez le dispositif s'il a été utilisé, s'il est détérioré, si la solution a un aspect anormal ou si sa date de péremption approche.

M'entraîner et préparer mon entourage

- J'apprends le geste avec un professionnel de santé.
- Je m'exerce uniquement avec un dispositif factice et je le range séparément des véritables auto-injecteurs.
- Je répète régulièrement l'entraînement avec mes proches ou aidants.
- Je demande à un professionnel de vérifier périodiquement mon geste.
- Je recommence l'apprentissage si mon modèle ou mon dosage change.
- Les personnes susceptibles de m'aider savent où se trouvent les dispositifs et comment appeler les secours.

Mon modèle

Anapen®, EpiPen®, Jext® ou autre auto-injecteur prescrit : le geste et la durée de maintien peuvent différer. Cette fiche ne remplace jamais la notice ni une démonstration pratique.

Ma liste de vérification

- ☐ Je reconnais les signes graves décrits dans mon plan d'urgence.
- ☐ Je sais utiliser exactement mon modèle d'auto-injecteur.
- ☐ Je sais injecter dans la face extérieure de la cuisse.
- ☐ Je sais appeler le 15 ou le 112 et indiquer l'heure de l'injection.
- ☐ Je connais la position adaptée et je sais qu'il ne faut ni se lever ni marcher.
- ☐ Je sais quand utiliser le deuxième auto-injecteur.
- ☐ J'ai avec moi le nombre de dispositifs prescrit.
- ☐ J'ai vérifié les dates de péremption et les conditions de conservation.
- ☐ Mes proches savent où se trouvent mes dispositifs et comment m'aider.
- ☐ Mon plan d'urgence est accessible avec mes auto-injecteurs.

Ressources SOS Allergo

Vidéos des auto-injecteurs

Sur sosallergo.fr, choisissez la démonstration correspondant exactement à votre modèle afin de revoir le geste avant d'en avoir besoin.

Carte d'allergie SOS Allergo

Préparez une carte à conserver sur vous et à présenter aux personnes susceptibles de vous aider.

Plan d'action en cas d'urgence

Consultez ou téléchargez le plan d'action validé avec le professionnel de santé qui vous suit.

Enfant allergique en collectivité

Pour un enfant, retrouvez aussi la fiche PAI / trousse d'urgence / repas / activités sur sosallergo.fr.

Références principales

- Muraro A, Worm M, Alviani C, et al. EAACI guidelines: Anaphylaxis (2021 update). *Allergy*. 2022;77(2):357-377. DOI: 10.1111/all.15032.
- Resuscitation Council UK. 2025 Resuscitation Guidelines - First Aid: anaphylaxis. Recommandations consultées pour les principes de premiers secours, la position et la répétition de l'adrénaline.
- ANSM / documents patients et informations officielles des auto-injecteurs d'adrénaline commercialisés en France, notamment Anapen® et Jext®.
- ASCIA. First Aid Plan for Anaphylaxis. Référence pratique internationale pour la reconnaissance des signes, l'administration d'adrénaline et la position du patient.

Important

Cette fiche complète les consignes de votre médecin, votre ordonnance, votre plan d'urgence personnalisé et la notice de votre auto-injecteur. Elle ne les remplace pas.

En cas d'urgence

Utilisez l'adrénaline conformément à votre plan d'urgence, appelez le 15 ou le 112 et suivez les instructions des secours.

SOS Allergo - Information destinée aux patients, parents et aidants. Dernière révision scientifique : septembre 2026. Cette fiche ne remplace pas une consultation médicale ni les consignes personnalisées de votre professionnel de santé.