

Fiche d'observation des épisodes — Enfant

À remplir par les parents, la crèche, l'assistante maternelle ou les enseignants

pmchs.org · histamine-research.com

■ Informations générales

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance : _____

Observateur (nom / qualité) : _____

Lieu : _____

Date et heure de l'épisode : _____

■ 1. Déclencheur possible (cocher un ou plusieurs)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aliment spécifique : | <input type="checkbox"/> Chaleur / soleil / effort |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Stress / frustration / excitation |
| <input type="checkbox"/> Agrumes | <input type="checkbox"/> Odeurs / produits / parfum |
| <input type="checkbox"/> Chocolat / cacao | <input type="checkbox"/> Infection débutante (fièvre, rhume...) |
| <input type="checkbox"/> Laitages | <input type="checkbox"/> Aucun déclencheur identifiable |
| <input type="checkbox"/> Fraise | |
| <input type="checkbox"/> Aliment fermenté | |
| <input type="checkbox"/> Autre : _____ | |

■ 2. Systèmes atteints — cocher tout ce qui s'est produit (60–90 min autour de l'épisode)

A. Peau

- Rougeurs soudaines
- Plaques / urticaire
- Dermographisme
- Gonflements (paupières, lèvres, doigts)
- Prurit (yeux, visage, corps)

B. Digestif

- Douleurs abdominales
- Diarrhée soudaine
- Vomissements
- Reflux / salivation excessive
- Refus alimentaire brutal

C. Respiratoire

- Toux soudaine
- Respiration rapide / sifflante
- Voix modifiée
- Besoin d'air / agitation

D. Cardio-vasculaire / neuro-végétatif

- Pâleur soudaine
- Sudation
- Fatigue brutale / mollesse
- Excitation / agitation inhabituelle
- Tremblements
- Tachycardie (si mesurée)

E. Neurologique / comportement

- "Pompette", tête légère, confusion
- Irritabilité brutale
- Crise de pleurs inexplicée
- Hypersensibilité bruits / lumière
- Regard vide / déconnexion
- Troubles de l'équilibre

■ Si plusieurs catégories sont cochées → épisode multisystémique probable.

■ 3. Intensité

- Légère Modérée Importante Très sévère

■ 4. Durée de l'épisode