

Allergie alimentaire

Description, traitement et conseils



Comprendre l'allergie alimentaire

Le mot «allergie» signifie «réaction à un corps étranger», ce qui décrit très bien ce qui se passe dans votre organisme pendant une allergie. Car une allergie, ce n'est rien d'autre qu'une réaction de défense excessive du système immunitaire face à certaines substances environnementales habituellement inoffensives. Ces substances sont des allergènes.

Dans le cas d'une allergie alimentaire, certains aliments déclenchent une hypersensibilité du système immunitaire. Celle-ci est provoquée par certains anticorps, les immunoglobulines E (IgE).

On distingue par ailleurs l'allergie alimentaire primaire de l'allergie alimentaire secondaire.

Qu'est-ce qui caractérise les allergies alimentaires primaires?

Les allergies alimentaires primaires apparaissent généralement durant la petite enfance. Pour les experts, une sensibilisation précoce via le système digestif en est à l'origine (par ex. lors de la consommation de protéines provenant du lait et des œufs de poule).

Les symptômes apparaissent très rapidement, au plus tard deux heures après avoir consommé les aliments. Ils peuvent parfois être très sévères : on parle alors d'un choc allergique.

Qu'est-ce qui caractérise les allergies alimentaires secondaires?

Les allergies alimentaires secondaires représentent jusqu'à 60 % des allergies alimentaires. Elles trouvent leur origine dans une sensibilisation au pollen ou aux acariens. En effet, certains composants alimentaires ressemblent à ces allergènes et peuvent ainsi déclencher une réaction allergique. Il existe une similitude très fréquente avec le pollen; on parle ici d'allergie alimentaire associée au pollen.

Les allergies au pollen étant de plus en plus courantes, ce genre d'allergie alimentaire devrait encore augmenter à l'avenir. La forme d'une allergie au pollen ne semble toutefois pas avoir d'influence sur l'apparition d'une allergie alimentaire associée au pollen. Celle-ci peut se développer des années après l'apparition d'une allergie au pollen.

Les réactions allergiques sont particulièrement fréquentes avec les fruits à pépins et à noyau, mais aussi avec certains légumes (par ex. carotte ou céleri) ou d'autres fruits qui possèdent des allergènes similaires au pollen d'arbres.

Les symptômes possibles d'une allergie alimentaire



Nez : Rhinite allergique avec démangeaison et congestion nasale



Yeux : Démangeaison oculaire, rougeur oculaire et yeux larmoyants, gonflements



Poumons : Asthme allergique avec toux irritative et essoufflement, sensation d'oppression dans la poitrine, sifflements respiratoires, difficultés respiratoires



Peau : Éruption cutanée, urticaire avec plaques, rougeurs, démangeaisons, gonflements



Bouche : Gonflements des lèvres, de la langue, du palais et/ou du larynx, démangeaisons dans la cavité buccale et dans la gorge



Estomac/intestin : Nausée, vomissements, douleurs abdominales, diarrhée, brûlures d'estomac



État général : Baisse de la tension artérielle, pouls accéléré, vertiges, étourdissements

Réactions allergiques aux aliments

Les arachides, les noix, le soja, les poissons et les crustacés, le lait de vache, le céleri et les œufs de poule font partie des aliments qui déclenchent le plus souvent des réactions allergiques. Durant sa croissance, un enfant allergique au lait de vache ou aux protéines d'œuf de poule peut voir régresser son allergie. Il est donc fort possible qu'il puisse, après quelques années, consommer ces aliments sans problème. Les allergies aux arachides et aux noix, aux poissons et aux crustacés (moules, escargots) restent toutefois souvent à vie.



Sensibilisation alimentaire due à des réactivités croisées

Classement par ordre de fréquence décroissant

Allergènes par inhalation

Pollen d'arbres
(par ex. bouleau)

Pollen d'armoise

Latex naturel

Figuier pleureur

Plumes d'oiseaux

Acariens de poussière
de maison

Épithéliums d'animaux

Allergie alimentaire

Pomme, noisette, carotte,
pomme de terre, cerise, kiwi
vert, nectarine, pêche, abricot,
prune, céleri, soja, figue

Épices, carotte, mangue, céleri,
graines de tournesol

Ananas, avocat, banane,
pomme de terre, kiwi, tomate,
châtaigne, pêche, mangue,
papaye, acérola, céleri

Figue, kiwi, banane, papaye,
ananas, avocat

Œuf, volaille, abats

Crustacés et mollusques

Viande

Sources importantes d'allergènes dans les allergies alimentaires

Enfants	Lait de vache, œuf de poule, arachide, blé, soja, noix, poisson
Adolescents et adultes	Allergènes alimentaires associés au pollen (par ex. pomme, noix, soja, céleri, carotte, poivron, épices), noix et oléagineux (par ex. sésame), arachide, poissons et crustacés, lait de vache, œuf de poule, allergènes alimentaires associés au latex (par ex. banane, avocat, kiwi, figue), viande de mammifères

Connaître les possibilités de traitement

En cas d'allergie alimentaire, il est nécessaire d'éviter les allergènes en cause. Mais cela ne signifie pas, tout du moins dans le cas d'une allergie alimentaire associée au pollen, de bannir entièrement les aliments déclenchant les symptômes.

Les personnes allergiques constatent souvent que leurs symptômes sont nettement plus faibles, voire absents, en dehors de la saison pollinique. Certaines circonstances, comme un effort physique, peuvent aggraver les symptômes. Beaucoup d'allergènes alimentaires similaires au pollen sont en outre instables à la chaleur, ce qui fait qu'il est possible de consommer des aliments à risque s'ils sont suffisamment cuits (par ex. noix, fruits, légumes).

Les patient(e)s ayant déjà présenté des réactions allergiques graves (troubles respiratoires et circulatoires) face à des allergènes alimentaires devraient, par sécurité, toujours avoir un kit d'urgence sur eux. En général, ce kit est prescrit par l'allergologue et se compose d'un antihistaminique, d'un corticostéroïde (cortisone) et d'un auto-injecteur d'adrénaline.

Mieux vivre au quotidien

En plus d'éviter les aliments responsables de votre allergie, les conseils suivants peuvent vous aider en cas d'allergie alimentaire.

Conseils pour le quotidien



Lisez attentivement la liste des ingrédients figurant sur les aliments. Contre toute attente, les aliments contiennent souvent des traces d'allergènes (par ex. des noix).



Renseignez-vous auprès de votre allergologue ou d'un diététicien formé à l'allergologie sur la manière de décrypter les listes d'ingrédients et les avertissements figurant sur les aliments.



Si vous êtes allergique aux fruits, cuisez-les avant de les consommer. Certains allergènes sont détruits par la chaleur, le fruit est alors mieux toléré.



Un journal alimentaire peut aider à identifier les aliments allergènes.



Demandez à votre médecin traitant si vous devez toujours emporter un kit d'urgence avec vous.

Il est utile de tenir un journal nutritionnel et de noter vos symptômes afin d'identifier les aliments à l'origine des réactions allergiques.

La brochure peut être téléchargée en cliquant sur le **lien** suivant :

<https://allergopharma.dermapharm.com/ch-fr/pour-les-patientes-et-patients/>

