

Qu'est ce qu'une allergie alimentaire ?

Le site du Docteur Marc NORMAND DE LA TRANCHEDE

Adresse du site : www.docvadis.fr/pneumo.marc.normand



Validé par

le Comité Scientifique Pneumologie

Les réactions allergiques déclenchées par les aliments peuvent survenir de façon soudaine, rapidement après le contact avec l'aliment responsable, dans un délai allant de quelques minutes à quelques heures.

Qu'est-ce que l'allergie alimentaire ?

L'allergie est une réaction inadaptée de l'organisme en présence d'une substance déterminée. L'allergie alimentaire survient après la consommation d'un aliment ou bien par contact avec cet aliment et même parfois en respirant son odeur.

Comment devient-on allergique ?

L'allergie alimentaire peut apparaître à tout âge, mais elle survient fréquemment très tôt, dès les premiers mois de la vie, avec un pic entre 1 et 3 ans. Lors du premier contact avec l'agent allergène, l'organisme produit des anticorps (immunoglobulines E) prêts à réagir lors d'un prochain contact. Dès le contact suivant avec cet agent allergène, l'organisme déclenche la réaction allergique.

Comment puis-je savoir s'il s'agit d'une allergie ou d'une intolérance ?

L'allergie alimentaire active le système immunitaire et entraîne des réactions plus ou moins violentes de l'organisme. Toutes les allergies n'ont pas le même degré de gravité. Plus la quantité d'aliments qui entraînent une réaction est faible, plus l'allergie est sévère. Dans le cadre d'une intolérance alimentaire, les réactions ne sont pas allergiques et n'ont donc pas de caractère dangereux. Une intolérance alimentaire peut être passagère ou chronique. Elle se manifeste essentiellement par des problèmes digestifs.

Quels sont les symptômes de l'allergie alimentaire ?

L'allergie alimentaire peut se manifester de différentes façons :

- Sur la peau (urticaire, œdème, dermatite atopique).
- Au niveau du tube digestif (nausées, vomissements, maux de ventre, diarrhée, constipation).
- Au niveau des voies respiratoires (nez bouché, éternuements, crise d'asthme).

L'allergie alimentaire peut aussi provoquer une réaction de tout le corps. On parle alors d'anaphylaxie. C'est une manifestation grave de l'allergie alimentaire qui va débiter par des signes au niveau de la peau, de la bouche et de la gorge (picotements, gonflement), puis se poursuivre avec des difficultés à respirer. Il peut même y avoir une baisse de la tension artérielle et une perte de connaissance. On parle alors de choc anaphylactique qui est une véritable urgence vitale. Il se traite par l'injection d'adrénaline et doit être pris en charge immédiatement par une équipe médicale. Ces symptômes interviennent généralement dans un délai allant de quelques minutes à une heure après l'absorption de l'aliment, mais ils peuvent être plus tardifs, notamment pour les manifestations cutanées et les troubles intestinaux.

Quels sont les risques encourus ?

Les risques vont du malaise bénin à des manifestations plus importantes et au choc anaphylactique (manifestation sévère avec troubles de la circulation du sang et troubles respiratoires). Une allergie alimentaire doit toujours être prise au sérieux.

Quelles sortes d'aliment sont fréquemment allergènes ?

Tous les aliments peuvent provoquer une allergie alimentaire, mais certaines familles d'aliments sont plus fréquemment à l'origine de réactions allergiques. Chez l'enfant, c'est le cas du lait de vache, du blanc d'œuf, de l'arachide, du kiwi et du poisson, mais aussi des fruits à coque (en particulier la noisette) ou encore des crevettes. Chez l'adulte, 5 groupes d'aliments sont responsables de la majorité des allergies alimentaires :

- Le groupe « latex » : avocat, kiwi, banane, châtaigne.
- Le groupe « rosacées » : abricot, cerise, framboise, pêche, poire, pomme, prune.
- Le groupe « noix » : amande, noisette, noix, noix du Brésil, noix de cajou, noix de pécan, pignon, pistache.
- Le groupe « ombellifères » : aneth, carotte, céleri, coriandre, fenouil, graine d'anis, graine de carvi, persil.

- Ensuite, arrivent le blanc d'œuf et l'arachide.

Comment identifier l'allergène ?

Votre médecin pourra diagnostiquer le facteur déclencheur de votre allergie par un interrogatoire portant sur vos antécédents allergiques familiaux et personnels, les types de symptômes, les conditions de leur apparition. Il vous demandera d'établir la liste de tous les aliments consommés pendant une semaine. En complément d'une analyse de sang, des tests cutanés seront effectués par un allergologue pour identifier les causes de l'allergie.

Pour savoir à quoi vous êtes allergique, des tests cutanés peuvent être pratiqués

Cette identification permettra d'isoler le (ou les) aliment(s) incriminé(s) afin d'éviter leur consommation, et permettra à votre médecin de vous prescrire un médicament adapté en cas de nouvelle manifestation allergique. Toute la partie ci-dessus concerne le médecin allergologue (et non pas le généraliste).



Pour savoir à quoi vous êtes allergique, des tests cutanés peuvent être pratiqués

Quelles précautions dois-je prendre avec mon enfant ?

On a longtemps cru qu'un allaitement prolongé protégeait de l'allergie. Les dernières études scientifiques ne le confirment pas. De même, on a longtemps cru qu'il fallait retarder la diversification et l'introduction d'aliments potentiellement allergisants. Il n'en est rien. Cela aurait même l'effet inverse. En l'état actuel des

connaissances, nous n'avons pas de moyen fiable pour prévenir l'apparition d'allergie alimentaire chez l'enfant.

Comment dois-je réagir en cas de crise ?

Gardez toujours avec vous la trousse d'urgence pour le traitement des crises. Cette trousse comprendra les médicaments avec l'ordonnance de votre médecin, précisant leurs dosages, leurs indications et l'ordre dans lequel vous devez les prendre en fonction des symptômes. La manifestation la plus sévère d'une allergie est le choc anaphylactique (réaction de tout le corps).

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant en cas de forte réaction, ou même à appeler les services d'urgence : le 15 ou le 112 (numéro d'urgence européen).

Le choc anaphylactique est la manifestation la plus sévère d'une allergie. Il débute souvent par une sensation de malaise associée à des démangeaisons et à une gêne respiratoire. Le choc anaphylactique est une urgence médicale qui peut entraîner un risque vital et nécessite une prise en charge immédiate.