



ALLERGIES ALIMENTAIRES

Mai 2022

CESPA
Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active





Une allergie alimentaire se produit lorsque le système immunitaire se défend contre une substance contenue dans un aliment. Attention, cependant : toutes les allergies ne sont pas équivalentes. Certaines sont sévères et peuvent même entraîner la mort (par choc anaphylactique), tandis que d'autres provoquent des réactions indésirables — des diarrhées, des maux de ventre, etc. —, mais sans danger immédiat.

Pour recevoir gratuitement les capsules santé à tous les mois, il suffit d'adhérer sans frais au réseau des Clubs-santé.

On parlera alors d'intolérance alimentaire. Plusieurs sont faciles à éviter, alors que d'autres exigent une vigilance accrue aussitôt qu'on se trouve en dehors d'un environnement contrôlé.

Bien qu'elles soient fréquemment constatées durant l'enfance, les allergies sont aussi susceptibles de se manifester à l'âge adulte. Elles se présentent de différentes façons : un picotement dans la gorge ou la bouche, des maux d'estomac, une enflure du visage... Si soupçon il y a, une visite chez l'allergologue s'impose.

Les allergènes courants

À savoir : 90 % des réactions allergiques sont causées par neuf aliments identifiés par Santé Canada. Les arachides, les noix, les œufs, le blé, le lait, la moutarde ainsi que plusieurs catégories de poissons, mollusques et fruits de mer comptent parmi eux. La fréquence de ces réactions et leur niveau de dangerosité sont tels qu'en épicerie, lorsqu'une denrée contient l'une de ces substances, le fabricant doit impérativement l'indiquer sur l'emballage.

Il faut cependant savoir que cette loi ne s'applique pas à tous les produits. Certaines vitamines et crèmes pour la peau, et même des jouets comme la pâte à modeler contiennent parfois des allergènes.

On rapporte que la majorité des allergies au lait, aux œufs et au blé disparaissent avant l'âge de 7 ans. Notons toutefois que les statistiques baissent de façon draconienne lorsqu'il est question d'arachides : en effet, seulement 20 % de ces allergies sont résolues avant l'âge de 7 ans[1][2].

La désensibilisation : une lumière au bout du tunnel ?

L'immunothérapie, aussi appelée « désensibilisation », consiste à provoquer le contact avec une petite quantité de l'aliment problématique, le tout sous supervision médicale. Au fil du temps, le corps s'y habitue. Les résultats de ce type de thérapie varient; lorsqu'elle fonctionne bien, le patient réintégrera complètement l'aliment à sa diète quotidienne.

Dans d'autres cas, seule une tolérance à une certaine quantité est observée. Cette conclusion se révèle tout de même bénéfique pour les allergies sévères puisque cela entraîne une diminution de la gravité des conséquences lorsque survient une ingestion accidentelle de l'allergène.

Les allergies au quotidien

Si cuisiner à la maison devient simple avec le temps, la vie sociale peut représenter une source de stress pour la personne allergique et son entourage. La contamination croisée est-elle un problème ? Où trouver son auto-injecteur (EpiPen)? Dans les milieux de travail ou à l'école, il sera difficile d'éviter tous les risques; voilà pourquoi la personne allergique doit toujours prendre un maximum de précautions, dont celles-ci.

- Être consciente des risques liés à son allergie.
- Aviser son entourage (le serveur au restaurant, les collègues de travail, les professeurs et surveillants à l'école...) de son allergie et lui dire quoi faire en cas de réaction.
- Lorsque les risques sont trop élevés, amener son propre repas.
- Nettoyer les espaces communs de cuisine au travail.
- S'informer avant de manger à l'extérieur et éviter les heures de pointe pour diminuer les risques de contamination croisée.
- Lire attentivement la liste d'ingrédients des produits vendus à l'épicerie.

Cuisiner sans allergène : aussi facile à dire qu'à faire

Grâce à la science, plusieurs astuces pratiques facilitent la substitution d'ingrédients problématiques à d'autres dans les repas les plus populaires. Les combinaisons sont multiples et les solutions, nombreuses. Par exemple, la farine de blé se remplace aisément par de la farine de soya ou de riz, et les œufs, par un mélange d'eau bouillante et de bicarbonate de soude, ou encore par une banane écrasée. Quant aux produits laitiers, les supermarchés comptent désormais une grande sélection de boissons à base de végétaux, et il suffit de troquer le beurre contre l'huile de son choix.

[1] Soller, Lianne et autres, « Overall prevalence of self-reported food allergy in Canada », *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 2012.

[2] Branum, Amy M., et Lukacs, Susan L., « Food allergy among U.S. children: trends in prevalence and hospitalizations », *NCHS Data Brief*, 2008.

