

Allergies alimentaires

Quand on n'a d'autre choix que de renoncer

Poisson, fruits à coque, graines de sésame: consommés avec plaisir par la majorité, ils déclenchent des réactions violentes chez certains. La raison? Une allergie alimentaire. Bien que les symptômes se ressemblent souvent, les allergies n'ont rien de commun avec les intolérances.



Gian et Sarah sont à table. Sur la terrasse ensoleillée, ils profitent pleinement de leur pause de midi. Tout à coup, la couleur du visage de Gian change, sa peau le démange affreusement, son nez coule et sa gorge gratte. «Je fais une réaction allergique. Je dois tout de suite prendre mes médicaments d'urgence.» Il sort ces derniers de son sac à dos et avale les comprimés. Le jeune homme est allergique aux noisettes. Mais qu'est-ce qu'une allergie? Comment faire la différence avec une intolérance? Et pourquoi confond-on souvent les deux?

Les allergies alimentaires sont rares

Les réactions de Gian après son repas sont les conséquences d'une allergie alimentaire: son organisme réagit violemment à des doses infimes de noisettes. Les anticorps peuvent immédiatement déclencher des démangeaisons, un gonflement des muqueuses, des vomissements, des crampes abdominales et même une crise d'asthme. Chaque réponse allergique de Gian est plus forte que la précédente. Les personnes adultes souffrant d'allergies alimentaires sont heureusement peu nombreuses (2 à 4%). Celles-ci sont par contre un peu plus répandues chez les enfants, mais certaines disparaissent souvent avant l'entrée à l'école. Les allergies au pollen, aux acariens et aux animaux quant à elles sont assez courantes.

Les personnes qui pensent souffrir d'allergies alimentaires devraient noter leurs observations. Au moyen de tests cutanés et sanguins spécifiques, un allergologue pourra identifier les allergènes.

.....
«Les allergies alimentaires ne sont pas sans risque. Contrairement aux intolérances, renoncer est la seule option.»

Karin Stalder, spécialiste
aha! Centre d'Allergie Suisse

À l'hôpital en cas d'urgence

.....
Dans la plupart des cas, renoncer aux aliments déclencheurs est la seule option. Les personnes ayant déjà connu une réaction allergique violente devraient toujours porter sur elles une carte et des médicaments d'urgence. En cas de nouvelle crise, il est indispensable de prendre ses médicaments et de se rendre à l'hôpital ou d'appeler un médecin d'urgence.

C'est plus facile pour Sarah: elle souffre d'une intolérance au lactose. Son organisme n'est pas en mesure de digérer le sucre

du lait, c'est pourquoi une consommation excessive entraîne des maux de ventre. Cependant, Sarah peut boire sans danger son cappuccino avec un peu de lait ordinaire. Gian, par contre, devra s'informer de manière plus approfondie sur les aliments contenant des noisettes et y renoncer totalement.

L'allergie aux protéines du lait de vache: les enfants seuls concernés

L'allergie au lait de vache est une allergie à différentes protéines du lait de vache et n'a rien de commun avec une intolérance au lactose. Les allergies alimentaires sont assez rares et concernent 4 à 8% de la population suisse. Les fruits, les légumes et les fruits à coque sont les allergènes les plus fréquents. L'allergie aux protéines du lait de vache touche principalement les nourrissons et les jeunes enfants. Contrairement à d'autres allergies, elle disparaît avant l'âge scolaire dans 90% des cas et ne concerne donc plus que quelques adultes. Dans l'ensemble, les allergies sont courantes – environ 20 à 25% de la population suisse sont concernés. Les allergies au pollen et de contact (20% chacune) sont les plus répandues, suivies des allergies aux acariens avec 5 à 8%.



Conseils pratiques

- Vous pensez souffrir d'une allergie? Parlez-en à votre médecin.
- Ne réalisez pas de tests achetés par vos soins en pharmacie.
- N'excluez aucun aliment à des fins prophylactiques.
- Pour prévenir les allergies chez les nourrissons, il est recommandé d'introduire les présumés allergènes assez tôt.

Bon à savoir

Plus d'informations sur les intolérances sur www.swissmilk.ch/idees-recues ou www.aha.ch

swissmilk