

Allergies et allergies alimentaires

Symptômes et déclencheurs potentiels

Démangeaisons, éternuements, toux, yeux larmoyants ou troubles du système digestif: ces symptômes sont bien connus des personnes allergiques. Prudence toutefois, car les déclencheurs potentiels sont nombreux. Une identification minutieuse est importante si l'on soupçonne une allergie.



Un matin, à la cafétéria: «Je renonce depuis peu à mettre du lait dans mon café. Je fais peut-être une réaction allergique à la protéine du lait: depuis quelques semaines, j'ai les yeux qui coulent et j'éternue souvent.» À peine Anne a-t-elle fini sa phrase qu'elle sort un mouchoir et éternue. Éva, qui est allergique depuis son enfance, comprend bien son amie. «Ma pauvre, je connais cette situation, mais tu devrais faire attention aux autodiagnoses précipités. Il existe énormément de raisons pouvant déclencher ces symptômes.»

Éva a raison, la liste des allergènes est longue: pollen, acariens, champignons, animaux, piqûres d'insecte, cosmétiques, aliments, mais aussi médicaments et produits de lessive et de nettoyage. On estime que 20 à 25% de la population suisse souffre d'une allergie. La tendance est à la hausse. Comment l'expliquer? Les raisons possibles sont variées: pollution, nouveau style de vie, (trop) bonne hygiène ou nourriture exotique.

Les allergies alimentaires, plus rares qu'on ne le pense

S'il est tendance de penser souffrir d'allergies alimentaires, elles sont en fait relativement rares: seulement 4 à 8%

de la population suisse est concernée. L'allergie au pollen touche par contre jusqu'à quatre fois plus de personnes. Une allergie à un aliment spécifique peut aussi apparaître lorsque le corps confond l'allergène avec un autre semblable.

.....
«Pensez-vous souffrir d'une allergie? Consultez un médecin. La liste des allergènes potentiels et des intolérances est longue, très longue.»

Dr méd. Kathrin Scherer Hofmeier, privat-docente, service d'allergologie, Hôpital universitaire de Bâle

.....

Les experts parlent alors d'«allergies croisées»; ces dernières concernent sept personnes allergiques sur dix en Suisse, et Éva en fait partie. Elle doit renoncer aux pommes, car elle est allergique au pollen de bouleau, et ses défenses immunitaires confondent certains composants de la pomme avec l'allergène du pollen de bouleau. Anne soupçonne probablement la protéine du lait à tort. Éva le pense aussi: «Va voir le médecin, il te fera un

test d'allergies et tu sauras exactement à quelle substance tu réagis.» Anne acquiesce et commande un deuxième café.

Prévenir les allergies chez les nourrissons

Faut-il exclure de la nourriture des bébés les aliments souvent déclencheurs d'allergies comme les fruits à coque, le lait ou les œufs? Non. Au contraire, les études montrent qu'une confrontation plus précoce qu'on ne le recommandait jusqu'ici avec de potentiels allergènes aurait un effet préventif. Le système immunitaire semble devenir plus tolérant lorsqu'il est tôt en contact avec des substances étrangères et un environnement varié. Les balades en forêt et les visites à la ferme sont donc recommandées. Le lait maternel prévient aussi les allergies, car il contient des anticorps protecteurs et de précieuses traces des aliments consommés par la mère. Pour la même raison, il ne faudrait pas bannir des aliments des purées pour bébé (après le sixième mois) parce qu'on imagine qu'ils pourraient déclencher une allergie.



Conseils pratiques

- Si vous soupçonnez une allergie, consultez un médecin.
- Un professionnel vous aide à adapter votre alimentation.
- Prenez des repas variés et équilibrés.
- Ne renoncez pas à un aliment à titre préventif.

Bon à savoir

Plus d'informations sur les allergies:
www.swissmilk.ch/idees-recues

swissmilk