

LES ALLERGIES

ALIMENTAIRES

& LES ALLERGIES

CROISÉES



L'ALLERGIE

DÉFINITION

L'allergie résulte d'un **dysfonctionnement du système** immunitaire conduisant l'organisme à réagir de manière anormale au contact d'une substance étrangère inoffensive, l'allergène. L'allergène, sera considéré comme dangereux par les personnes sensibilisées et provoquera une réaction allergique.

Allergie, intolérance et intoxication

- **Intoxication alimentaire :**
il s'agit d'une affection contractée suite à l'ingestion d'aliments contaminés (par exemple des aliments périmés ou ayant été recongelés après décongélation), de produits non comestibles (par exemple certaines baies) ou toxiques (comme certains champignons).

- **Intolérance alimentaire :**
à l'inverse de l'allergie alimentaire, une intolérance se produit sans intervention du système immunitaire. Dans certains cas, il s'agit de composants qui agissent directement sur les mastocytes (globules blancs différents des lymphocytes) et provoquent la libération d'histamine. Certains aliments contiennent aussi naturellement beaucoup d'histamine (comme les fraises) et cet apport peut déclencher les symptômes. Dans d'autres cas, certains constituants présents dans la nourriture sont eux-mêmes des substances susceptibles de faire apparaître certains symptômes par un mécanisme chimique et non allergique.



NE PAS
CONFONDRE

QU'EST CE QUE C'EST ?

1. L'ALLERGIE ALIMENTAIRE

La substance responsable de la réaction allergique provient d'un aliment qui peut se présenter sous toutes les formes possibles (cuit, cru, vapeur, grillé...). On peut devenir allergique à un aliment en le mangeant, mais aussi dans de rares cas en le touchant ou même en respirant des vapeurs de cuisson en contenant.

2. L'ALLERGIE RESPIRATOIRE

L'allergie respiratoire est une maladie chronique résultant à la fois d'une prédisposition génétique (l'atopie) et de facteurs environnementaux.

L'allergie respiratoire est une maladie évolutive avec, au fil du temps, un risque accru de polysensibilisation (survenue de sensibilisation à d'autres allergènes), d'aggravation de la maladie allergique et d'apparition d'autres maladies associées.

Le produit allergisant, normalement inoffensif et parfaitement toléré par la plupart des individus, peut chez les personnes qui y sont sensibilisées provoquer une réaction allergique.

3. L'ALLERGIE CROISÉE

Une allergie croisée survient quand une personne allergique à une substance réagit à une autre car il existe des protéines qui se ressemblent dans les deux substances même si elles n'ont à priori rien en commun (par ex : le pollen de bouleau et la pomme).

Le mécanisme de l'allergie se déroule en 2 temps :

- 1.** Tout d'abord, **une phase de sensibilisation** au cours de laquelle le système immunitaire identifie la substance comme un allergène (1er contact).
- 2.** Puis, lorsque l'organisme est de nouveau en contact avec la substance, **la phase allergique** se déclenche (apparition des premiers symptômes).

ZOOM SUR L'ALLERGIE ALIMENTAIRE

CONNAITRE MON ALLERGIE

L'allergie alimentaire est possible à tout âge de la vie mais débute plus fréquemment chez l'enfant.

La plupart des allergies alimentaires sont acquises à l'âge d'1 ou 2 ans. Puis la prévalence des allergies alimentaires décroît pour être stable à l'âge adulte. L'évolution est variable selon l'aliment.

Les aliments en cause



Le lait, les œufs, l'arachide, les fruits à coque, sont les aliments les plus fréquemment en cause chez l'enfant.



Les fruits des prunoïdées (pomme, poire, fruits à noyaux), les apiacées (carotte, céleri, fenouil, persil, coriandre), la farine de blé et les fruits à coque sont les plus souvent en cause chez l'adulte.

De manière générale, les allergies au lait de vache et aux œufs guérissent : **dans 80 % des cas pour l'allergie au lait de vache ; dans 52.7 % des cas pour l'allergie aux œufs.** En revanche, les allergies à l'arachide, aux fruits à coque, aux poissons et crustacés ont tendance à persister.

LE SAVIEZ-
VOUS ?

Contrairement aux idées reçues, l'allergie aux produits de la mer n'est pas liée à l'iode.

LES SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE

L'allergie alimentaire peut se manifester de diverses manières :

- Ce que l'on rencontre le plus fréquemment :
 - une réaction allergique à un aliment peut se manifester uniquement sous la forme d'un gonflement des lèvres parfois associé à des démangeaisons dans la bouche
 - elle peut aussi déclencher des plaques rouges du visage avec œdème des paupières et du visage et parfois un œdème de Quincke.
- Les symptômes peuvent être généraux avec un prurit, une urticaire atteignant le corps entier, des vomissements, une sensation de malaise, une difficulté respiratoire qui peut faire craindre la survenue d'un choc anaphylactique.
- Le choc anaphylactique, heureusement très rare, peut être la conséquence d'une allergie alimentaire violente. Il s'agit d'une réaction allergique généralisée avec chute de la tension artérielle et souvent détresse respiratoire. C'est une urgence vitale qui impose une prise en charge immédiate.
- Sous une forme moins aiguë, l'allergie alimentaire peut aussi contribuer à la persistance et au déclenchement de poussées d'eczéma en cas de dermatite atopique (eczéma de l'enfant).



ZOOM SUR LES ALLERGIES CROISÉES

CONNAITRE MON ALLERGIE

LES SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE CROISÉES

Les manifestations de l'allergie peuvent se présenter sous différentes formes :

- Rhinite, conjonctivite, asthme
- Urticaire, œdème de Quincke
- Eczéma
- Choc anaphylactique
- Syndrome allergique oral (gonflement des lèvres)

LE DIAGNOSTIC

Pour éviter que l'allergie ne s'aggrave, il est important de consulter au plus tôt, dès les premiers symptômes. L'avis d'un allergologue est indispensable pour identifier l'allergène ou les allergènes responsables de la maladie et s'assurer de leur responsabilité dans la survenue de ces symptômes. Cette identification s'appelle un bilan allergologique.



3 ÉTAPES

Le diagnostic se déroule en 3 étapes :

- Un interrogatoire minutieux
- Un examen clinique
- Des tests cutanés.

Il existe beaucoup d'allergies croisées impliquant les aliments. En faisant ce diagnostic précis, votre allergologue adaptera l'éviction à votre cas et vous proposera un régime basé uniquement sur vos allergies, ce qui permet d'éviter des régimes alimentaires contraignants et injustifiés.



LES PRINCIPALES ALLERGIES CROISÉES

LES PRINCIPALES ALLERGIES CROISÉES

Les allergies croisées ci-dessous sont les plus fréquemment rencontrées mais elles ne sont pas systématiques.



Allergies croisées entre pollens

Bouleau

Aulne, charme, noisetier, chêne, châtaignier, olivier, frêne, lilas, fléole, chiendent, ambroisie, armoise



Allergies croisées entre pollens et aliments

Ambroisie

Pomme, pêche

Armoise

Céleri

Bouleau

Pomme, pomme de terre, pêche, cerise, poire, abricot, noisette, carotte, céleri, persil, tomate, soja, cacahuète

Ficus

Figue



Allergies croisées entre aliments

Œuf	Volaille
Lait de vache	Viande de bœuf, lait de chèvre, lait de jument
Arachide	Soja, pois, lentilles, lupin, autres fruits à coques
Sésame, moutarde	Noisette, kiwi, autres graines
Poisson	Autres poissons
Noisette	Noix du Brésil, noix de cajou
Crevette	Crabe, homard
Blé	Orge, seigle
Pêche	Pomme, prune, cerise, poire
Melon	Melon d'eau, banane, avocat

LES PRINCIPALES ALLERGIES CROISÉES



Allergies croisées entre animaux

Chat

Chien, rongeurs, cheval

Acarien

Blatte



Allergies croisées entre pneumallergènes non polliniques et aliments

Acarien

Escargot, crevette, crabe, langouste

Latex

Kiwi, banane, avocat, châtaigne

Chat

Viande de porc

Lupin

Arachide

AGIR ET TRAITER

J'ÉVITE

L'éviction consiste à prendre des mesures pour lutter contre la présence de l'allergène et limiter le contact de la personne allergique avec lui. C'est le premier pas vers une amélioration des symptômes de l'allergie.

CONSEILS PRATIQUES

Allergies alimentaires

- Il faudra éviter le ou les aliments responsables de la réaction allergique.
- Contrôler la liste des ingrédients présents sur les étiquettes des aliments que vous consommez.
- Informer votre entourage : famille, amis, voisinage, ...
- En milieu scolaire, mettre en place un Projet d'Accueil Individualisé (PAI, cf encart).

QU'EST-CE
QUE C'EST



Le PAI : *Projet d'Accueil Individualisé* est mis en place pour l'enfant ou l'adolescent atteint de maladie chronique comme les allergies ou les intolérances alimentaires. Le PAI doit permettre à l'enfant de suivre une scolarité normale ou d'être accueilli en collectivité. L'enfant pourra ainsi bénéficier de son traitement ou de son régime alimentaire, et assurer sa sécurité.

AGIR ET TRAITER

CONSEILS PRATIQUES

Allergies aux acariens

- Réduisez l'humidité de votre maison en installant des déshumidificateurs.
- Évitez de chauffer les chambres à coucher à plus de 18°C.
- Éliminez tapis et moquettes au profit de sols durs (parquet, lino...)
- Aérez toutes les pièces d'habitation tous les jours pendant au moins 30 minutes, même (et surtout) en hiver.
- Lavez la literie (draps, taies, housses de couettes) régulièrement à 60°C et utilisez des housses d'oreillers et de matelas anti-acariens.





Allergies aux pollens

- Évitez les promenades dans les prairies et les chemins de campagne si les alertes polliniques concernant les pollens liés à votre allergie sont fortes.
- Fermez les fenêtres en milieu de matinée et début d'après midi (moment où les pollens sont très présents dans l'air).
- Roulez en voiture les vitres fermées.
- Ne tondez pas le gazon vous-même.
- Lavez-vous les cheveux en fin de journée, après chaque sortie.



AGIR ET TRAITER

JE SOULAGE

Si vos symptômes sont légers et apparaissent de temps en temps dans des situations bien précises, le médecin peut prescrire des traitements symptomatiques (des antihistaminiques ou des corticoïdes) qui réduisent les symptômes de l'allergie. Cependant leur effet cesse dès que vous arrêtez de les prendre.



JE TRAITE

Dans certains cas, après avoir identifié l'allergène responsable de l'allergie, l'allergologue peut décider de la mise en place d'un traitement d'immunothérapie allergénique (ou désensibilisation) pour modifier durablement la réponse immunitaire et l'évolution naturelle de la maladie.

Toutefois, les allergies alimentaires ne peuvent pas être traitées par immunothérapie allergénique.

IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE (OU DÉSENSIBILISATION)

Elle est recommandée lorsque l'allergie entrave les activités du quotidien, ou lorsque les traitements symptomatiques sont insuffisamment efficaces et/ou mal tolérés.

L'immunothérapie allergénique (ou désensibilisation) est le seul traitement de l'allergie qui agit directement sur le système immunitaire en le « rééquilibrant ». Elle induit une tolérance aux allergènes grâce à une administration régulière d'extraits d'allergènes responsables des symptômes.

L'immunothérapie allergénique est une solution efficace et **active sur les symptômes de l'allergie respiratoire.** Ses effets bénéfiques sont visibles dans les semaines suivant le début du traitement et peuvent se prolonger sur plusieurs années, même après l'arrêt.

Comment se passe l'immunothérapie allergénique?

Ce traitement consiste :

- Pour les **traitements par voie sublinguale**, le traitement consiste en une administration de doses quotidiennes d'allergènes pendant 3 à 5 années / saisons consécutives si une efficacité est observée.
- Pour les **traitements par voie sous-cutanée**, le traitement consiste en une administration de doses d'allergènes à intervalle défini selon la posologie pendant 3 à 5 années / saisons consécutives si une efficacité est observée.

POUR PLUS D'INFORMATION

Sur Internet :

www.jesuisallergique.fr
www.stallergenes.fr

Ligne patients :

Tél. : +33 (0)1 55 59 20 60 - Fax : +33 (0)1 55 59 20 01

STALLERGENES

6 rue Alexis de Tocqueville
92160 Antony

IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE (OU DÉSENSIBILISATION)

4 bénéfices essentiels

- 1** Un traitement de la cause qui agit directement sur le système immunitaire, en le rééquilibrant
- 2** Une solution efficace qui agit sur les symptômes de l'allergie respiratoire
- 3** Des effets bénéfiques qui peuvent apparaître dans les semaines suivant le début du traitement et se prolonger sur plusieurs années même après l'arrêt du traitement
- 4** Une solution thérapeutique qui traite durablement l'allergie

Demandez conseil
à votre **médecin spécialiste
de l'allergie**

