

ma vie **d'allergik**

Les allergies alimentaires **ET MOI**



**Tout comprendre pour agir et mieux
vivre au quotidien avec mes allergies
alimentaires**





MOI, et mes allergies alimentaires

Des manifestations multiples

Une fréquence de survenue en augmentation

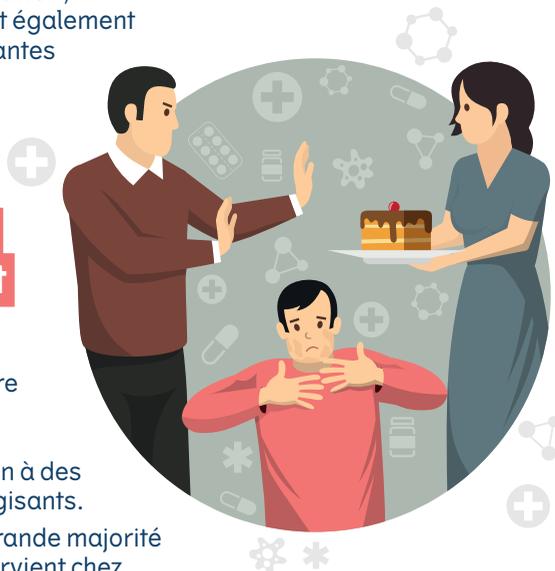
Les allergies alimentaires posent un **problème important de santé publique**.

Elles touchent **6 % de la population**, tous âges confondus. Elles sont également de plus en plus sévères et gênantes dans la vie quotidienne.

La génétique et l'environnement d'abord

Pour qu'une allergie alimentaire survienne, il faut un terrain génétique favorable à la sensibilisation et une exposition à des aliments potentiellement allergisants.

- **Sur le plan génétique** : la grande majorité des allergies alimentaires survient chez des familles d'allergiques.
- **Sur le plan alimentaire** : différents facteurs ont été identifiés tels que l'âge de début d'exposition, le type d'aliment, les quantités ingérées ou la durée d'exposition.



Des symptômes divers et variés

- Mes symptômes peuvent survenir rapidement : de **quelques minutes à 2 ou 3 heures** après la consommation de l'aliment contenant l'allergène. Ils peuvent apparaître aussi après l'inhalation de l'allergène ou après contact avec la peau et/ou les muqueuses.
 - Je peux présenter des symptômes :
 - **respiratoires** : rhinoconjonctivite, asthme allergique...
 - **cutanés** : urticaire, démangeaisons, éruption cutanée, œdème...
 - **digestifs** : vomissements, diarrhée, douleurs abdominales...
- Dans les cas les plus sévères, une réaction allergique peut aller jusqu'au choc anaphylactique.

L'allergie alimentaire peut être
**SÉVÈRE ET CONSTITUER
 UNE URGENCE MÉDICALE**

La dermatite atopique est souvent la
CAUSE DE L'ALLERGIE
 alimentaire chez l'enfant



MOI, et mes allergies alimentaires

Une enquête minutieuse pour découvrir l'aliment responsable

L'importance de l'interrogatoire

Si j'ai des symptômes d'allergie alimentaire, il est **important d'en déterminer la cause et le mécanisme**.

Afin d'identifier l'aliment potentiellement responsable de mon allergie, mon allergologue va adopter une démarche rigoureuse, qui s'apparente à une véritable enquête policière.

Il m'interrogera sur la liste de tous les aliments qui pourraient être impliqués dans la réaction.

La difficulté du diagnostic dépend de 2 facteurs :

- **le ou les aliments en cause,**
- **les manifestations cliniques.**



Des explorations allergologiques

Afin de déterminer le ou les allergènes en cause, mon **médecin spécialiste peut recourir à plusieurs examens complémentaires :**

- **des tests cutanés** réalisés avec des extraits allergéniques des laboratoires ou des aliments frais,
- **un bilan sanguin** avec le dosage des IgE spécifiques des aliments suspectés,
- **un test de provocation** par voie orale consistant à ré-introduire l'aliment sous surveillance médicale.



Certains allergènes doivent obligatoirement
**ÊTRE MENTIONNÉS
 SUR LES EMBALLAGES**

Le test de provocation orale est le test de référence
**POUR AFFIRMER OU INFIRMER
 UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE**



ELLES, les allergies alimentaires

L'ennemi est dans l'assiette

Des allergènes surtout végétaux...

- Les fruits de la **famille des rosacées** (pomme, pêche, abricot, cerise...),
- Les **ombellifères** (carotte, céleri, épices),
- L'**arachide** (cacahuète) et les **légumineuses** (lentilles, pois chiches, petits pois...),
- Le melon, les litchis...



...des allergènes d'origine animale

- Les **œufs**,
- Le **lait** de vache, de chèvre,
- Les **crustacés** et les **mollusques** (crevettes, crabe, huîtres, moules, coquilles St-Jacques...),
- Les **poissons**,
- Les **vianades**, les abats (tripes, rognons, cœur, foie...).



...et des allergies croisées

- Entre pollens et fruits (bouleau/pomme, armoise/céleri...),
- Entre le **latex** et le kiwi, la banane, l'avocat, la châtaigne...
- Entre **différents crustacés** (crabe, crevette, homard),
- Entre **différents poissons**,
- Entre **lait de vache** et **viande de bœuf**,
- Entre les **protéines aviaires** (poulet, canard) et les protéines du jaune d'œuf...

De nouveaux risques

Des allergènes émergents encore peu connus sont responsables d'allergies graves chaque année en France. On peut citer le sarrasin, le lait de brebis, les pignons de pins... L'apparition de ces nouveaux allergènes peut s'expliquer par :

- des facteurs sociologiques et culturels : avec les **nouveaux modes de consommation**, l'ouverture à des cuisines d'autres pays...
- de nouveaux **procédés technologiques utilisés** dans l'industrie agroalimentaire.

Les **RÉPERCUSSIONS PSYCHOLOGIQUES** et **SOCIALES**

des allergies alimentaires sont importantes pour les enfants et leurs familles

Certains allergènes végétaux sont **DÉTRUITS PAR LA CHALEUR**
l'aliment cuit est alors mieux toléré



ELLES, les allergies alimentaires

Des différences entre les enfants et les adultes

Les allergies chez l'enfant

Les aliments les plus **fréquemment en cause chez l'enfant de moins d'un an** sont le lait de vache, l'œuf, l'arachide, le soja et le blé.

L'allergie aux **protéines du lait de vache**, la plus précoce des allergies alimentaires, se manifeste **avant l'âge d'1 mois**.

Elle disparaît le plus souvent avant l'âge de 10 ans.

Environ **50 % des enfants atteints d'eczéma** (ou dermatite atopique) développeront ultérieurement **un asthme**. Ainsi, l'eczéma constitue le mode d'entrée des allergies multiples chez un enfant.



Il ne sert à rien d'éviter certains aliments comme l'arachide durant la grossesse en pensant que cela évitera des allergies alimentaires chez votre enfant.



Les allergies chez l'adulte

Chez l'adulte, il existe plusieurs profils d'allergies alimentaires :

- les **allergies acquises dans l'enfance** et qui persistent à l'âge adulte,
- les **allergies nouvellement acquises** par un mécanisme de sensibilisation croisée avec des allergènes respiratoires comme les pollens ou les acariens.

Les **principaux aliments impliqués** dans les allergies alimentaires de l'adulte sont les fruits (pomme, pêche, banane, melon, kiwi) et les légumes (céleri, carotte) ainsi que les céréales (dont le blé). Parfois l'allergie alimentaire ne se révèle que lorsque l'on fait un effort physique après avoir mangé, c'est ce que l'on appelle **l'anaphylaxie induite par l'exercice physique**.



Chez l'enfant, une allergie alimentaire est potentiellement plus grave si
UN ASTHME Y EST ASSOCIÉ

Les allergies alimentaires sont
PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES ENFANTS que chez les adultes



MOI AVEC ELLES, j'agis contre mes allergies alimentaires

Le traitement repose essentiellement sur l'éviction des aliments responsables.

Les mesures d'éviction

Éviter les allergènes peut s'avérer difficile si on les retrouve dans de nombreux aliments ou s'ils sont masqués, comme l'arachide.

- **Je vérifie la liste des ingrédients.**

Je regarde bien la composition sur chaque emballage, **elle peut varier d'un emballage à l'autre** au gré du fabricant. Cependant, les **ingrédients ou leurs dérivés devant obligatoirement figurer sur les emballages** sont : arachide, céleri, céréales contenant du gluten, crustacés, fruits à coque, lait, lupin, mollusques, moutarde, œuf, poisson, sésame, soja et sulfites.

- **Je me méfie des allergènes masqués. Il s'agit d'un ingrédient qui entre dans la composition** d'un produit et dont la présence n'est pas reconnue ni même soupçonnée.



Les médicaments symptomatiques

Ces médicaments ont pour rôle de **soulager mes symptômes**. Je peux les prendre par **voie locale** (pulvérisations dans le nez, gouttes dans les yeux), par **voie orale** ou **inhalee par la bouche** (pour l'asthme).

Si j'ai des symptômes sévères (difficultés à respirer, sensation de malaise, perte de connaissance...) les traitements d'urgence peuvent nécessiter en plus **l'injection d'adrénaline**.

Je dois alors disposer d'une trousse d'urgence contenant **2 stylos auto-injecteurs d'adrénaline**.

Le projet d'accueil individualisé (PAI) à l'école

Les enfants atteints d'une allergie alimentaire grave peuvent bénéficier de la mise en place d'un PAI. Il est établi à la demande des parents, par le directeur de l'école, en concertation avec le médecin scolaire, à partir des recommandations faites par le médecin allergologue.

Un formulaire dédié est disponible sur le site eduscol.education.fr

Je **VÉRIFIE TOUJOURS LA LISTE DES INGRÉDIENTS** sur **CHAQUE EMBALLAGE**. Elle peut varier d'un emballage à l'autre en fonction du fabricant.

En cas de **RÉACTIONS SÉVÈRES DE TYPE ANAPHYLACTIQUE**, la trousse d'urgence devra comporter de **L'ADRENALINE** sous forme de dispositif auto-injectable*

* 2 stylos auto-injecteurs d'adrénaline

ma vie **d'allergik**

Tous les services sont disponibles

Dans la salle d'attente de votre médecin



Et partout ailleurs

Page Facebook



Site Internet

maviedallergik.fr



Cette brochure a été réalisée avec la contribution du Dr Christine DELABARRE-SAUVAGE, allergologue hospitalier.

www.alk.fr



FR-NPR-2400078 - 07/24