

Check-list allergies alimentaires

Chez l'adulte, ce sont surtout les noisettes, pommes et kiwis qui déclenchent des allergies, tandis que chez l'enfant, elles sont liées principalement au lait de vache, aux œufs et au blé. Cependant l'allergie chez l'enfant disparaît généralement au bout de quelques années. Les symptômes d'une allergie alimentaire vont des simples démangeaisons dans la cavité buccale au choc anaphylactique pouvant entraîner la mort. Des légumineuses, par exemple l'arachide et le soja, ainsi que des produits d'origine animale, comme les crevettes, sont au deuxième rang des déclencheurs d'un choc allergique.

Caractéristiques et symptômes d'une allergie alimentaire

Caractéristiques	Exception: réactions croisées	Exemples de réactions croisées
Maladie atopique avec réaction immédiate, consécutive à une liaison à l'IgE. Après la phase de sensibilisation (formation d'anticorps), l'allergie survient au plus tôt au deuxième contact.	Il manque la sensibilisation à l'aliment correspondant. La liaison IgE survient via des similitudes dans la séquence d'acides aminés ou via une parenté de la structure. Elles peuvent apparaître avec des aliments en présence de sensibilisations au pollen ou au latex, ou entre des aliments différents.	<p>Syndrome pollen de bouleau- fruits à coque- fruits à noyau</p> <p>Bouleau, noisetier, aulne avec fruits à noyau et à pépins, p. ex. pomme, poire, cerise etc., noisettes, noix, amandes, tomates, carottes, céleri, mangue, baies, anis, menthe, curry, avocat, fenouil, kiwi, litchi.</p> <p>Syndrome armoise-céleri-épices</p> <p>Armoise avec céleri, carottes, fenouil, artichaut, oignon, ail, camomille, paprika, poivron, laurier, moutarde, aneth, persil, coriandre, carvi, anis, graines de tournesol.</p> <p>Réactions croisées typiques</p> <p>Pollen de graminées avec arachides, pommes de terre crues, soja, kiwi, tomates, melon, céréales, persil, thym, curry, légumineuses, menthe.</p>

Symptômes

Les symptômes suivants se retrouvent dans presque toutes les allergies:

Voies respiratoires	Peau	Estomac	Réaction générale
Eternuements, asthme, crise d'étouffement, toux, halètements, difficultés respiratoires	Gonflement des lèvres, de la bouche, de la langue et/ou du cou (angio-œdème), urticaire, éruptions cutanées ou rougeurs, démangeaisons (prurit), eczéma	Crampes abdominales, diarrhées, nausées, vomissements, coliques, ballonnements	Collapsus cardio-vasculaire, évanouissement, choc pouvant entraîner la mort

Check-list allergies alimentaires

Allergie au lait de vache

Les protéines du lait de vache sont constituées de différentes fractions. Celles considérées comme allergènes sont des composants des protéines du petit-lait (p.ex. a-lactalbumine, b-lactoglobuline, sérumalbumine) et les caséines. Une personne est rarement allergique à toutes ces protéines.

Caséine

La caséine n'est pas spécifique de la race animale. Lorsqu'il existe une allergie à la caséine, il faut éviter tous les types de lait d'origine animale. La caséine est thermorésistante. Elle conserve son potentiel allergisant même après un traitement thermique.

Protéines du petit-lait

Les protéines du petit-lait sont spécifiques du lait de vache. Elles diffèrent légèrement du lait de brebis et du lait de chèvre. Raison pour laquelle les allergiques au lait de vache tolèrent le lait de chèvre ou de brebis. Les protéines du petit-lait sont sensibles à la chaleur. Elles perdent leur potentiel allergisant lors d'un fort échauffement (stérilisation).

Possibilités de remplacement

Adultes: concernant l'allergie au lait de vache chez l'adulte, il s'agit dans 70% des cas d'une sensibilisation à la caséine du lait. La seule thérapie efficace consiste à éviter le lait de vache et ses produits dérivés. Par contre, s'il existe une allergie aux protéines du petit-lait (p.ex. a-lactalbumine), le traitement thermique du lait peut réduire le potentiel allergène. Le lait condensé stérilisé (pas le lait UHT) et la crème à café (en bouteille) peuvent alors être tolérés.

Nourrissons/Petits enfants: une allergie confirmée au lait de vache implique chez le nourrisson et le petit enfant une suppression radicale de tous les produits au lait de vache et de tous les laits d'origine animale (p.ex. lait de chèvre).

Les produits suivants peuvent contenir du lait ou des composants du lait:

- Produits de boulangerie et gâteaux
- Sauces et sauces à salades
- Soupes
- Charcuteries
- Produits finis

Check-list allergies alimentaires

Allergie à l'œuf de poule

En principe, il faut supprimer les œufs de poule et les mets aux œufs, ainsi que des produits finis contenant des composants de l'œuf. En plus des mets aux œufs, les œufs ou composants de l'œuf se trouvent dans les produits suivants:

- Gâteaux, biscuits
- Desserts comme crèmes, glaces, pâtisseries, mousses
- Mayonnaise, sauces, soupes
- Produits à tartiner, sandwichs
- Mets panés
- Pâtes
- Pain de viande, hamburger
- Boissons lactées
- Gratins, soufflés

L'additif lécithine (E322) peut être extrait de l'œuf. Lorsque la substance d'origine est le blanc d'œuf de poule, la mention figure sur la liste des ingrédients. Mais l'intolérance à la lécithine obtenue à partir de l'œuf de poule est rare. Même remarque pour l'additif E1105 (lysozyme).

Dans certains cas, de faibles quantités d'œuf sous forme chauffée, par exemple dans les gâteaux, sont tolérées.

Allergie au blé

Elle est déclenchée par différentes protéines (albumines, globulines et glutens) du blé. Les proportions de ces protéines varient selon le type de blé. En raison de cette variabilité, les réactions aux différentes sortes de blé ne sont pas consistantes. Le blé tendre à faible teneur en protéines est utilisé pour les biscuits et gâteaux. Le blé dur caractérisé par une teneur élevée en protéines sert à fabriquer le pain, la semoule, le couscous, les macaronis et les pâtes. Le blé dur est la matière première des pâtes italiennes, galettes indiennes (chappattis) et nouilles chinoises. Le blé est en outre un produit de base des boissons alcooliques comme la bière.

Les pollens de graminées peuvent induire des réactions croisées avec le blé.

Recommandations alimentaires en cas d'allergie au blé

Tous les produits à base de blé (pain, pâtes, gâteaux etc.) sont à éviter. De même l'épeautre, le blé vert (épeautre récolté avant maturité et séché), blé d'Einkorn, blé d'Emmer et kamut ne conviennent pas. L'épeautre ne constitue pas un substitut ad hoc du blé car les déclencheurs d'allergies sont pratiquement identiques.

Attention:

les manifestations cliniques de l'allergie au blé et de la coeliakie sont différentes. La coeliakie est une réaction définitive à une intolérance au gluten, non provoquée par l'IgE.

Check-list allergies alimentaires

Allergie aux fruits à coque

- La noisette et la noix sont, à côté du céleri, les déclencheurs les plus fréquents d'une allergie alimentaire associée au pollen en cas d'allergie au pollen de bouleau. Les allergènes de la noisette et de la noix sont thermorésistants.
- Les amandes peuvent également provoquer une allergie alimentaire associée au pollen de bouleau.
- La noix de pécan déclenche souvent une réaction allergique sévère.
- La noix de cajou et la noix du Brésil sont connues dans des cas isolés chez les personnes souffrant d'allergie au pollen d'armoise.
- La noix de macadamia contient un allergène relativement puissant. Mais étant rarement consommée, les allergies qu'elle occasionne sont peu connues.
- La noix de coco peut, dans des cas isolés, déclencher des allergies alimentaires, mais elles ne sont que très peu connues en Suisse.
- La pistache provoque rarement des réactions allergiques.

Recommandations alimentaires en cas d'allergie aux fruits à coque

Les fruits à coque déclencheurs d'allergies et les ingrédients contenant ces fruits sont à supprimer radicalement.

Les groupes de produits suivants peuvent contenir des fruits à coque:

- Flocons de céréales, muesli, barres de céréales
- Produits de boulangerie (gâteaux, biscuits etc.)
- Chocolat
- Desserts
- Produits finis

Les huiles de fruits à coque sont bien tolérées par la plupart des allergiques.

Check-list allergies alimentaires

Allergie au soja

Une allergie au soja peut se développer dès la petite enfance. Adolescents et adultes souffrant d'une allergie au pollen de bouleau peuvent également être concernés par une allergie au soja, suite à une réaction croisée du pollen de bouleau avec le soja.

L'arachide et le soja étant apparentés du point de vue botanique - tous deux font partie de la famille des légumineuses - les allergies à ces deux aliments surviennent souvent ensemble.

Recommandations alimentaires en cas d'allergie au soja

La plupart des allergènes du soja ne sont pas détruits par la chaleur. En cas d'allergie, les produits à base de soja, sous toutes leurs formes, sont à éviter:

- Farine de soja, pâtes à la farine de soja
- Flocons de soja
- Boisson au soja et produits dérivés (p.ex. yogourt au soja, desserts au soja, crème au soja)
- Tofu
- Germes de soja, pousses de haricots mungo
- Sauce soja
- Concentrés de soja (p.ex. pâte condimentaire miso, pâte de soja)
- Granulés de soja, tempeh

L'huile de soja n'étant pas soumise à une déclaration obligatoire, elle peut être déclarée simplement comme huile végétale. Et cela, parce que l'huile de soja est généralement bien tolérée par les allergiques au soja.

Allergie au céleri

Le céleri est depuis des années l'allergie alimentaire la plus fréquemment diagnostiquée en Suisse. D'autant plus que l'allergie au céleri survient souvent comme allergie alimentaire associée au pollen, en cas d'allergie au pollen de bouleau ou d'armoise. Lors d'une allergie alimentaire associée au pollen de bouleau, le céleri cru est souvent le seul à ne pas être toléré. Mais les personnes concernées par une allergie au pollen d'armoise peuvent aussi réagir au céleri cuit.

Recommandations alimentaires en cas d'allergie au céleri

Supprimer le céleri cru.

Le cas échéant, supprimer aussi le céleri cuit.

Le céleri peut être présent dans les groupes de produits suivants:

- Soupes et bouillons
- Sauces et sauces à salades
- Épices, extraits d'épices, mélanges d'épices, préparations d'épices
- Produits finis

Check-list allergies alimentaires

Intolérances alimentaires

L'intolérance alimentaire ne doit pas être confondue avec les symptômes ressentis, par exemple après un repas copieux ou gras. Les troubles de la digestion (ballonnements, flatulences, diarrhées, maux de ventre) surviennent en quelques heures après l'absorption d'un aliment précis, chez une personne en particulier.

Check-list allergies alimentaires

Coeliakie

La coeliakie ou maladie coeliaque est une intolérance de l'intestin grêle au gluten. Le gluten est un terme générique désignant des protéines contenues dans les céréales suivantes: blé (y compris blé d'Einkorn, blé d'Emmer et kamut), épeautre et petit épeautre, blé vert, orge, seigle et avoine.

Chez les personnes souffrant de la coeliakie, des quantités infimes d'aliments contenant du gluten suffisent, en provoquant une réaction auto-immune, à endommager la paroi intestinale. Cette détérioration permanente entraîne une malabsorption des nutriments avec pour conséquence de graves carences. Les symptômes sont souvent variés. Les plus typiques étant une carence en fer et des troubles gastro-intestinaux. En cas de doute, un prélèvement sanguin (test d'anticorps) effectué par le médecin peut aider à confirmer le diagnostic.

La prévalence de cette maladie est estimée à une personne sur cent. Jusqu'à aujourd'hui, on ne connaît aucun moyen thérapeutique permettant de guérir la prédisposition à la coeliakie. Mais les personnes concernées peuvent vivre sans symptômes et en bonne santé, pour autant qu'elles suivent rigoureusement un régime sans gluten, ce qui revient à exclure de leur alimentation tous les aliments contenant du gluten sous quelque forme que ce soit.

Les produits spéciaux sans gluten sont signalés en règle générale par ce logo de la IG Zöliakie (épis barré dans un cercle).



<i>Produits alimentaires interdits / contenant du gluten</i>	<i>Produits alimentaires permis / exempts de gluten</i>
Pain et petits pains	Pain spécial sans gluten
Gâteaux	Gâteaux spéciaux sans gluten
Pâtes	Pâtes spéciales sans gluten, vermicelles à base de haricots mungo, nouilles de riz asiatiques (uniquement de riz!)
Mets à base de farine comme pizza, raviolis, tortellinis, spätzlis, gnocchis, quiches au fromage, gâteaux, croûtes feuilletées, quenelles etc.	Produits à base de farine sans gluten ou faits maison avec de la farine sans gluten; produits surgelés spéciaux sans gluten
Couscous, taboulé, boulgour, Ebly (blé dur précuit)	Couscous à base de millet, teff, riz, quinoa, amarante, polenta, sarrasin, légumineuses
Barres de céréales	Barres de céréales à base de céréales sans gluten
Mets aux œufs avec farine	Œufs sous toutes leurs formes, crêpes à base de farine sans gluten
Les préparations à base de fromage, comme la fondue et la raclette, peuvent contenir du gluten (**)	Fromages (frais, à pâte molle, à pâte dure)
Yogourt au birchermüesli (**)	Yogourt nature et aux fruits, lait, crème, beurre etc.
Certains plats cuisinés à base de viande ou de poisson (**)	Viande et poisson «nature»
Viande et poisson saupoudrés de farine	Viande et poisson saupoudrés de fécule de pomme de terre
Mets panés	Utiliser de la chapelure sans gluten
Sauces liées à la farine	Sauces liées à la maïzena ou à la fécule de pomme de terre
<i>Boissons:</i> café de céréales, boissons chocolatées au malt:	<i>Boissons:</i> toutes les autres sont permises. Bière spéciale sans

Check-list allergies alimentaires

Ovomaltine, Heliomalt, Dawamalt, Vitazin etc.; bière, Barley Water	gluten
<i>Soupes:</i> les mélanges du commerce contiennent souvent du gluten (**)	<i>Soupes:</i> faites maison avec légumes, céréales sans gluten et légumineuses
<i>Poudre à lever:</i> avec farine ou amidon de froment	<i>Poudre à lever:</i> avec fécule de maïs ou une autre fécule sans gluten
Levure de bière	Levure: fraîche ou sèche

Check-list allergies alimentaires

<i>Produits alimentaires interdits / contenant du gluten</i>	<i>Produits alimentaires permis / exempts de gluten</i>
<p><i>Epices:</i> certains mélanges avec farine ou amidon de froment, moutarde, condiment à la levure de bière, sauce soja etc. D'une manière générale: (**)</p>	<p><i>Epices:</i> sel, poivre, épices pures, herbes fraîches, vinaigre, moutarde sans farine, sauce soja tamari</p>
<p><i>Apéritif:</i> bâtonnets salés, ramequins au fromage, amuse-bouche feuilletés (**)</p>	<p><i>Apéritif:</i> pommes chips etc., cacahuètes, pistaches, pop-corn, olives etc.</p>
<p><i>Desserts:</i> poudings et crèmes à base de farine, pouding de semoule, glaces: avec cornets ou gaufres, glaces à la crème et crèmes glacées peuvent contenir du gluten (**) Tourtes avec fond en biscuit</p>	<p><i>Desserts:</i> poudings et crèmes à base de gélatine, agar-agar et maïzena, pouding de riz, meringue, glaces: sorbet et glaces à la crème (**) fruits et baies</p>
<p><i>Douceurs:</i> bonbons au malt, branches au chocolat (**), chocolat fourré et certains nougats contiennent du gluten (**)</p>	<p><i>Douceurs:</i> bonbons aux fruits, chocolat suisse blanc, brun, noir (**) confiture, miel etc.</p>
<p>Acide folique issu du germe de blé commercialisé sous le nom «Viogerm»</p>	<p>Acide folique d'origine synthétique</p>
<p>Numéros E: en principe sans gluten</p>	
<p>(**) toujours vérifier la déclaration des ingrédients</p>	

En cuisine, il est essentiel de protéger rigoureusement les mets sans gluten de «contaminations» provenant de la poussière de farine, miettes de pain etc.

- pour les pâtes, utiliser de l'eau de cuisson et une passoire séparées
- ne pas utiliser la même cuillère en bois pour tous les plats
- éliminer soigneusement les résidus de farine et de cuisson sur les plaques du four
- ne pas utiliser de moulin à céréales ayant servi à moulin des céréales contenant du gluten

Check-list allergies alimentaires

Intolérance au lactose

Le lait des mammifères, tout comme le lait maternel, contiennent du lactose (sucre du lait).

Normalement la lactase, une enzyme présente dans la muqueuse intestinale permet de digérer le sucre du lait. Lorsqu'il y a carence, le sucre du lait ne peut plus être dégradé en glucose, sucre simple résorbable, et galactose. Une partie du sucre du lait parvient dans le gros intestin sans être digéré et provoque les troubles suivants: crampes abdominales, borborygmes, diarrhées, constipation. Les symptômes d'une intolérance au lactose sont souvent diffus.

Causes

- La carence en lactase est très rarement congénitale, c'est-à-dire d'origine génétique.
- Lorsqu'il y a carence, elle survient le plus souvent au cours de la vie: chez les jeunes adultes, la production de cette enzyme digestive peut diminuer.
- L'intolérance au lactose est parfois momentanée. Par exemple, après une grave opération de l'intestin ou lors de maladies inflammatoires de l'intestin (par exemple, coeliakie, Morbus Crohn). Généralement, après guérison, le corps produit de nouveau suffisamment de lactase.

Recommandations alimentaires

- La tolérance au sucre du lait (lactose) varie beaucoup d'un individu à l'autre en fonction de l'activité enzymatique. En général 5 à 7g de lactose par jour sont bien tolérés.

<i>Produit</i>	<i>Teneur en lactose (g/100g ou g/100ml)</i>
Lait (lait de vache)	4,9 à 5
Lait de chèvre	4,4
Babeurre	4
Crème à café	4
Demi-crème, demi-crème acidulée	3,5
Crème entière, crème acidulée	3
Crème double	2.5
Yogourt nature	3,5 à 4*
Yogourt pro bifidus, drink bifidus	3 à 3,5*
Kéfir	5*
Blanc battu	3,2 à 3,8
Séré	3 à 3,5
Cottage cheese	3
Fromage frais double crème	2
Mozzarella	1
Fromage à pâte dure et mi-dure (emmental AOC, sbrinz AOC, Le Gruyère AOC, tête de Moine AOC, appenzell, tilsit, fromage de montagne des Grisons AOC, raclette, vacherin fribourgeois AOC, L'Etivaz AOC)	0** 0 à 0,1**
autres fromages à pâte mi-dure et fromages à pâte molle	0,6
Beurre, margarine	

* Le sucre du lait présent dans les produits laitiers fermentés est généralement bien toléré.

** Le lactose du fromage est dégradé pendant la maturation.

Check-list allergies alimentaires

- Dans la plupart des cas, il suffit de supprimer le lait et de sélectionner les produits bien tolérés.
- Le lait et les produits laitiers sans lactose constituent des alternatives sûres.
- Ils possèdent la même valeur que les produits courants et peuvent être utilisés en proportion égale dans les recettes.
- En plus des produits laitiers, le sucre du lait est aussi présent dans un grand nombre d'autres produits: pain contenant du lait (p.ex. tresse), soupes, sauces, condiment en poudre, bouillon, margarine, gâteaux, produits carnés (p.ex. saucisse à rôtir, salami), plats tout prêts, chocolat au lait, bonbons à la crème et boisson avec sérum lactique.
- Afin de couvrir leurs besoins en calcium, les personnes intolérantes au lactose devraient consommer chaque jour 2 à 3 portions de produits laitiers, de préférence au cours du repas ou réparties sur la journée.