



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Les faits au sujet des allergies alimentaires

Avez-vous déjà consommé un aliment qui ne vous convenait pas? Les allergies et les intolérances alimentaires sont très courantes de nos jours. Même au cinquième siècle avant Jésus-Christ, Hippocrate avait constaté que certaines personnes devenaient malades après avoir consommé des aliments que la plupart des gens toléraient bien. Une personne sur trois signale avoir des réactions désagréables à certains aliments. Cependant, en réalité, seulement un à trois pour cent de la population souffrent en réalité d'une allergie clinique.



### Définir les allergies alimentaires

Les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires sont deux choses différentes. Même si leurs symptômes sont similaires, il existe une grande différence entre les deux. Les allergies alimentaires sont une réaction du système immunitaire et elles produisent généralement des symptômes plus sévères.

Lorsque le système immunitaire réagit à un aliment, il produit des anticorps causant une allergie alimentaire. Si le même aliment est consommé de nouveau, ces anticorps signalent au système immunitaire de déclencher une libération massive de médiateurs chimiques, y compris l'histamine. Ces médiateurs induisent une variété de réactions allergiques, dont l'asthme, des éruptions cutanées, des sautes d'humeur, des maux de tête, des démangeaisons, des œdèmes, de l'urticaire, des troubles respiratoires et même des palpitations. Ces symptômes aigus surviennent la plupart du temps dans les minutes suivant l'ingestion de l'aliment.

Certaines réactions allergiques aux aliments sont sérieuses et même fatales. Elles peuvent déclencher l'anaphylaxie, une réaction allergique systémique qui touche plusieurs organes du corps, y compris les voies respiratoires et l'appareil cardiovasculaire. Les symptômes se manifestent habituellement dans les minutes suivant l'ingestion de l'aliment en cause. Les personnes qui souffrent d'asthme, d'eczéma et de rhume des foins courent le plus grand risque.

### Quels sont les aliments qui causent des allergies?

Bien que tout aliment puisse provoquer une allergie, huit d'entre eux sont responsables de 90 pour cent des réactions allergiques aux aliments :

- le lait
- le poisson
- les œufs
- les arachides
- le soya
- les mollusques et les crustacés (particulièrement le homard ou le crabe)
- le blé
- les noix provenant des arbres (les noix/le cajou)

Les enfants sont plus sujets à des allergies aux œufs, au lait, au soya, au blé et aux arachides. Cependant, une allergie à un aliment ne dure pas nécessairement toute la vie. Les allergies changent parfois ou s'atténuent avec le temps, car elles évoluent lorsque le corps se modifie. Elles peuvent s'aggraver, mais elles peuvent aussi disparaître.

Si les réactions varient énormément d'une personne à l'autre, certains aliments provoquent des réactions plus intenses. Les réactions allergiques au soya sont habituellement bénignes, tandis que celles aux arachides constituent souvent une menace pour la vie. Selon la gravité de l'allergie, une personne pourrait devoir éviter de consommer ou éliminer complètement de son alimentation l'aliment en cause.

## **Les intolérances alimentaires**

Une allergie alimentaire réelle se produit quand un système immunitaire très sensible réagit à un allergène. Contrairement aux allergies alimentaires, les intolérances alimentaires sont très courantes et habituellement causées par un manque d'enzymes nécessaires à la digestion. Par exemple, les personnes qui souffrent d'une intolérance au lactose n'ont pas assez de lactase, une enzyme qui digère le lactose, le sucre que contient le lait. Les symptômes qui se manifestent alors sont les ballonnements, les flatulences, les crampes abdominales et les maux d'estomac.

L'intolérance au gluten — une sensibilité à une protéine contenue dans le blé, l'avoine, le seigle et l'orge — est aussi très répandue et elle déclenche des réactions similaires à l'intolérance au lactose. Les réactions à une intolérance alimentaire peuvent se déclencher à retardement et faire leur apparition des heures ou des jours après l'ingestion de l'aliment fautif.

## **Le diagnostic des allergies alimentaires**

De nombreuses personnes posent elles-mêmes un diagnostic d'allergie alimentaire, mais elles se trompent souvent, comme le soulignent des études cliniques. Alors que les allergies alimentaires touchent près de trois pour cent de la population, des études sur les allergies autodiagnostiquées indiquent qu'un plus grand nombre de personnes croient souffrir d'une allergie alimentaire.

Pour déterminer s'il s'agit d'une vraie allergie, la première chose à faire consiste à tenir un journal alimentaire détaillé. Assurez-vous d'y inscrire les aliments consommés à chaque repas, les casse-croûte, les symptômes manifestés et le laps de temps entre les deux. Un test cutané pourrait aider à mesurer les réactions à certains aliments. Alors qu'une réaction négative à un test cutané démontre avec fiabilité qu'une allergie alimentaire n'existe pas, une réaction positive est moins concluante. D'autres tests comme le RAST et l'ELISA mesurent la quantité d'anticorps dans le sang.

Bien que ces tests puissent signaler une allergie au départ, ils sont peu fiables, car une personne pourrait produire des anticorps lors de l'ingestion de certains aliments sans toutefois présenter une réaction allergique.

## **Les allergies et les repas à l'extérieur**

Malheureusement, une allergie alimentaire ne se guérit pas. Le seul moyen de prévenir les réactions allergiques consiste à éviter les aliments qui les provoquent. Pour y parvenir, vous devez devenir un expert en lecture d'étiquettes, même si cette compétence ne garantit pas l'absence de réactions. Une étude effectuée par le *Journal of Allergy and Clinical Immunology* a constaté que 50 pour cent des causes des réactions aux aliments se trouvaient dans les sauces et 43 pour cent dans les desserts.

Vérifiez de façon constante les étiquettes de vos aliments préférés, car les ingrédients changent souvent. Les renseignements qui apparaissent sur les étiquettes peuvent parfois être inexacts. C'est pourquoi il serait bon d'actualiser cette information en consultant les sites Internet dédiés aux allergies. Intégrez à votre alimentation des aliments qui n'y figuraient pas auparavant. De nouveaux choix pourraient améliorer votre alimentation et votre santé.

Lorsque vous prenez un repas au restaurant, soyez bien à l'aise de poser au serveur des questions sur la préparation des aliments et mentionnez-lui votre allergie. Heureusement, 1 800 restaurants canadiens – y compris neuf chaînes nationales – participent maintenant au programme de sensibilisation aux allergies qui fournit aux clients de l'information sur des allergies courantes et sur les ingrédients utilisés dans les mets au menu. Recherchez les restaurants qui affichent le symbole « Sensibilisation aux allergies ».

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

allergies ». De plus, nombre de personnes souffrant d'une allergie transportent avec elle un auto-injecteur EpiPen en cas de réaction allergique grave.

Les allergies font partie de la vie de bon nombre de personnes. Elles peuvent causer des réactions inquiétantes et soudaines. Renseignez-vous le plus possible et faites des choix alimentaires qui vous permettront de varier votre alimentation.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.