

Allergie alimentaire ou intolérance alimentaire ?



En Amérique du Nord, les allergies alimentaires touchent environ 5 % des enfants et de 1 à 2 % des adultes, mais bien plus de personnes s'imaginent en souffrir et restreignent leur alimentation en conséquence. En réalité, certaines de ces personnes souffrent plutôt d'intolérances alimentaires ; d'autres ont des aversions à l'égard de certains aliments, tandis que certaines souffrent d'allergies alimentaires potentiellement mortelles. Alors, comment distinguer l'allergie alimentaire de l'intolérance alimentaire ?

L'**allergie alimentaire** est causée par une réaction du système immunitaire à la protéine d'un aliment. Même une infime quantité d'aliments peut être dangereuse pour une personne souffrant d'une allergie grave. Par contre, l'**intolérance alimentaire** désigne toute réaction alimentaire qui n'est pas causée par le système immunitaire. La plus connue est l'intolérance au lactose, qui se manifeste par une incapacité à digérer le sucre du lait. D'ordinaire, les symptômes touchent le tractus gastro-intestinal et, quoique désagréables, ils ne mettent pas la vie en danger.



En Amérique du Nord, les allergies alimentaires touchent environ 5 % des enfants et de 1 à 2 % des adulte

Les aliments qui causent le plus d'allergies sont: le lait, les œufs, les arachides, les noix, le soja, le poisson et les fruits de mer.

- Les allergies au lait, au soja ou aux œufs disparaissent d'ordinaire avant l'âge scolaire.
- Les allergies aux arachides, aux noix, au poisson et aux fruits de mer sont souvent permanentes.

Les symptômes de l'allergie alimentaire

Les réactions allergiques aux aliments se manifestent généralement dans les 30 minutes suivant la consommation de l'aliment:

- Démangeaison et irritation de la bouche
- Urticaire (démangeaison, éruption et enflure) ou rougeurs cutanées
- Douleurs à l'estomac, vomissements ou diarrhée
- Difficulté à respirer, à avaler ou à parler
- Toux
- Voix rauque
- Chute de pression artérielle accompagnée de faiblesse, de perte de conscience ou de confusion

Comment diagnostiquer l'allergie alimentaire ?

Si vous pensez que votre enfant souffre d'une allergie alimentaire, parlez-en à votre médecin de famille ou à votre pédiatre. S'il est d'accord, il vous dirigera vers un allergologue qui prendra note des circonstances dans lesquelles la réaction s'est produite, examinera votre enfant et procédera, en général, à des tests cutanés ou sanguins. Si le diagnostic n'est pas clair, il pourrait être nécessaire d'effectuer un test de provocation pour établir si votre enfant est vraiment allergique à l'aliment.



Comment éviter l'aliment auquel votre enfant est allergique ?

- Lire attentivement toutes les étiquettes
- Connaître les différents noms d'un produit
- Apprendre à votre enfant à ne manger que des aliments qui viennent de la maison, ou à demander à un adulte responsable si l'aliment est sécuritaire
- Informer vos parents, vos amis, votre école et le personnel des restaurants de l'allergie de l'enfant
- Porter attention aux sources potentielles de contamination croisée (partage d'ustensiles au restaurant, etc.)

Que faire si votre enfant consomme un aliment auquel il est allergique ?

Dans les cas d'urticaire ou d'enflure légère, surveillez attentivement votre enfant et envisagez l'administration d'un antihistaminique (par exemple, Benadryl). Dans les cas d'enflure, d'urticaire ou de symptômes internes graves, la meilleure médication est l'injection d'épinéphrine (adrénaline). S'il y a lieu, votre médecin prescrira un

injecteur EpiPen ou Twinjet, un dispositif qui permet l'auto-administration d'adrénaline. Si votre enfant présente une réaction allergique grave, conduisez-le immédiatement à l'hôpital. Les enfants qui se sont vu prescrire de l'adrénaline doivent l'avoir avec eux **EN TOUT TEMPS!**



Les allergies infantiles disparaissent-elles avec l'âge ?

La plupart des enfants allergiques aux œufs ou au lait voient leur allergie disparaître entre l'âge de 3 et 5 ans. Un petit nombre d'enfants verront aussi disparaître leur allergie aux noix, au poisson ou à l'arachide; il est donc important de faire un suivi régulier avec votre allergologue.

Où trouver de l'aide ?

Vous pouvez consulter les médecins et le personnel infirmier de la clinique d'allergie de L'Hôpital de Montréal pour enfants.

Et voici d'autres sources d'information utiles :

- Association québécoise des allergies alimentaires : www.aqaa.qc.ca
- Association d'information sur l'allergie et l'asthme : www.aaia.ca
- Anaphylaxis Canada : www.anaphylaxis.org
- Clinique d'allergie de L'Hôpital de Montréal pour enfants : www.hopitalpourenfants.com



Ces renseignements ont été préparés par la Division d'allergie et d'immunologie de L'Hôpital de Montréal pour enfants du Centre universitaire de santé McGill.

L'Hôpital de Montréal pour enfants

1001, boulevard Décarie, Montréal (Québec) H4A 3J1

Téléphone : 514-412-4400

www.hopitalpourenfants.com

