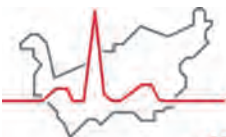


Allergie ou intolérance ?

INFORMATION



**Institut Central des Hôpitaux
Service d'immunologie-allergologie**



Hôpital du Valais
Spital Wallis



Institut Central des Hôpitaux
Zentralinstitut der Spitäler

www.hopitalvs.ch
www.spitalvs.ch

ALLERGIE

Définition et caractéristiques d'une allergie alimentaire IgE-médiée

- Réaction anormale du système immunitaire contre un aliment. Ce sont les cellules du système immunitaire qui créent les symptômes.
- Ces symptômes peuvent toucher toutes les parties du corps, avec démangeaisons, urticaire, asthme, malaise, perte de connaissance, etc.
- L'allergie peut être dangereuse. On parle alors d'anaphylaxie sévère (problèmes respiratoires, choc, etc.).
- L'aliment doit être évité, même « en traces » si l'allergie est sévère.

Réactions immédiates !
Max. 1h après la prise de l'aliment.

Ces réactions allergiques sont immédiates (mécanisme)

Médié par les anticorps de type IgE



© Dr Crépy MN APHP

En quelques minutes...

Les patients allergiques réagissent contre un aliment, par exemple la cacahuète, car ils ont développé un anticorps (IgE) qui reconnaît spécifiquement cet aliment. Dès qu'il est consommé, l'aliment est rapidement lié par l'IgE qui agit comme un récepteur et active des cellules spécialisées (mastocytes). Ces dernières libèrent dans le sang de nombreuses molécules, comme l'histamine, responsable des symptômes de l'allergie.

Aliments les plus impliqués

~ 2x plus chez l'enfant

Aliments	Jeunes enfants	Adultes
Lait	2.5%	0.3%
Œuf	1.3%	0.2%
Cacahuète	0.8%	0.6%
Noix	0.2%	0.5%
Poissons	0.1%	0.4%
Crustacés	0.1%	2.0%

Source : Sampson HA et al. 2006

INTOLÉRANCE

Définition et caractéristiques d'une intolérance alimentaire

- Sensation d'inconfort, surtout digestif, après consommation d'aliments.
- Ces aliments sont mal digérés par le corps, ce qui entraîne les symptômes. Le système immunitaire n'est pas impliqué.
- Les symptômes, en général, sont limités à la sphère digestive. Ils ne sont pas immédiats, mais fluctuants selon les jours, les repas, etc.
- L'intolérance n'est pas dangereuse. L'aliment peut être consommé en quantité faible ou occasionnellement.



Douleurs abdominales



Ballonnements



Flatulences

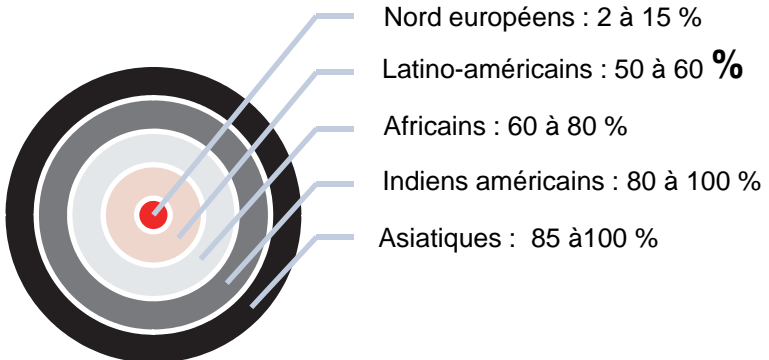


Diarrhées

Intolérance au lactose

Il s'agit de l'intolérance alimentaire la plus fréquente. La majorité des adultes sur notre planète ne supportent pas le lactose, en raison de la disparition progressive, avec l'âge, de l'enzyme qui permet de digérer ce sucre.

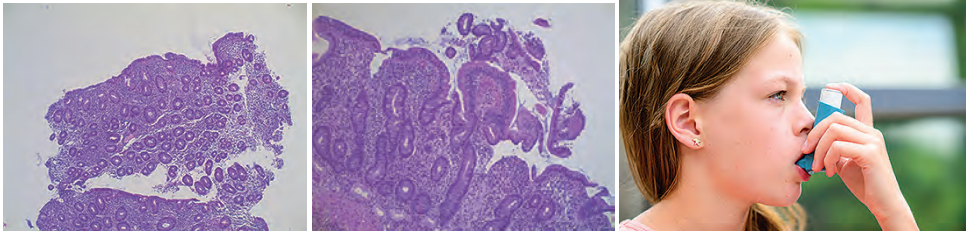
10-15% des Européens et des Américains d'origine européenne, 95-100% des Asiatiques, Africains et Amérindiens souffrent d'intolérance au lactose.



PARLONS DU GLUTEN ...

La farine de blé peut causer différents types de symptômes !

Le gluten est un constituant (protéine) du blé, du seigle et de l'orge. Cette protéine est impliquée directement dans la survenue de la **maladie cœliaque** chez des personnes prédisposées génétiquement à cette maladie. Le blé contient d'autres constituants qui peuvent parfois être responsables d'autres formes d'allergies ou d'intolérances alimentaires.



Maladies cœliaque

Asthme



Farine de blé

Sensibilité au gluten non cœliaque

**Anaphylaxie
Allergie alimentaire**

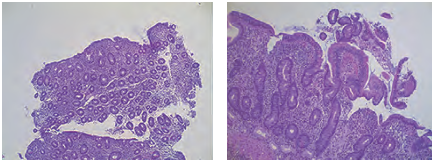
Eczéma



INTOLÉRANCE AU GLUTEN

Maladie cœliaque

- Inflammation chronique de l'intestin.
- C'est le système immunitaire qui provoque l'inflammation.
- Le gluten induit la réaction immunitaire.
- **Dangereux à long terme**
Éviter strictement le gluten



Aussi appelée « intolérance au gluten »

Intolérance non cœliaque

- Ressemble à l'intolérance au lactose.
- Pas de lien avec le système immunitaire.
- Certains sucres de la farine (FODMAPs) pourraient être responsable des symptômes.
- **Pas dangereux**
Éviction non stricte de la farine, selon l'intensité des symptômes



Aussi appelée « sensibilité au gluten non coeliaque »

FODMAP

Que signifie l'acronyme FODMAP ?

- F = Fermentescibles
(rapidement fermentés par les bactéries du côlon)
- O = Oligosaccharides
(fructanes et galacto-oligosaccharides ou GOS)
- D = Disaccharides (lactose)
- M = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)
- A = And (et)
- P = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

Identification des aliments riches ou pauvres en FODMAP

Type	Aliments riches en FODMAPs	Alternatives (pauvres en FODMAP)
Galactanes Fructanes	Pastèque, kaki, pois, haricots, lentilles, artichaut, asperge, betterave rouge, chou-fleur, brocoli, chou, poireau, fenouil, ail, oignon, blé et seigle	Germes, céleri, maïs, aubergine, haricots verts, salade, ciboulette, tomate, produits sans gluten
Lactose	Lait et produits laitiers (yogourt, fromage, quark, fromage frais), crème glacée	Produits sans lactose Glace à l'eau, brie, camembert
Fructose	Pomme, poire, mangue, pêche, goyave, pastèque, fruits en boîte, fruits secs, miel, produits diététiques et light	Banane, raisin de table, kiwi, agrumes, framboise, mûre, fraise, myrtille
Polyols Substituts de sucres	Avocat, chou-fleur, champignon, pomme, fruits à noyaux, fruits secs, pastèque, E420 (sorbitol), E421 (mannitol), E953 (isomalt), E965 (maltitol), E966 (lactitol), E967 (xylitol), E968 (érythritol) Produits diététiques, light et pré-cuisinés	

Les FODMAPs regroupent un ensemble de sucres difficiles à digérer, mais la tolérance à ces sucres varie beaucoup entre les individus.

CONTACT



Institut Central des Hôpitaux (ICH) Service d'immunologie-allergologie

Av. du Grand-Champsec 86

1951 Sion

T 027 603 47 85

F 027 603 47 89

Horaires d'ouverture de la réception :

Du lundi au jeudi 07:45 à 12:00

13:00 à 17:30

Le vendredi 07:45 à 12:00

13:00 à 17:00

En dehors de ces heures, vos appels sont pris en charge
24/24h au T 027 603 47 00.

Un Centre de compétences proche du patient.