



Allergie et intolérance alimentaires

Jean-Christophe Létard, Vienna Costil, François Mion, Anne-Laure Tarrerias, Jean-Marc Canard, Franck Devulder, Patrick Faure, Marie-Pierre Pingannaud et le Conseil d'Administration du CREGG

Réf. : 8183 - 12/10 Bialec - Nancy

Sont à éviter les aliments riches en fibres insolubles :

Produits céréaliers : céréales complètes, pains, farines, graines, son de blé, pâtes complètes, riz complet, boulgour, muesli.

Légumineux : chou, fenouil, salsifis, poivron, céleri, navet, concombre, radis, artichaut, poireau, petits pois, légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches).

Fruits : crus et non-épluchés (pomme, poire, coing, fruits rouges, kiwi), fruits secs (pruneaux, dattes, abricots, raisins), fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, olives).

Sont à consommer :

Produits céréaliers : pain blanc, pâtes, riz blanc et avoine.

Produits laitiers : tous.

Légumineux : cuits et épluchés, asperges, carottes, cœur de salade, betterave, courgette, courge, aubergine pelée et épépinée, endive, haricots verts fins, tomate.

Fruits : cuits ou bien mûrs et épluchés, abricots, fraises, cerise, pêche, nectarine, prune, banane, melon, mangue, orange, pamplemousse.

L'intolérance au fructose

Le fructose est un sucre retrouvé dans les fruits et légumes en proportions variables. Il est présent dans bon nombre de sucreries ou de boissons sous forme de fructose ou sirop de glucose-fructose. Ingré en quantité trop importante, le fructose incomplètement absorbé peut subir une fermentation bactérienne dans le gros intestin, à l'origine de flatulences, ballonnements et douleurs abdominales, diarrhées.

Sont à éviter :

– Les aliments dont la liste des ingrédients comporte la mention « fructose » ou sirop de « glucose-fructose ».

Produits laitiers : yaourts aux fruits contenant du sirop de glucose-fructose.

Légumineux : artichaut, choux blanc, navet.

Fruits : pomme, poire, cerise, coing, raisin, figue, kaki, noix de coco, noix de caroube, fruits secs (figues sèches, abricots secs, raisins secs).

Sucres : sucre de table, chocolat de régime au fructose, confiture, miel, nougat, fructose en poudre, sorbitol.

Boissons : cafés solubles, certains sodas ou boissons sucrées, les jus de fruits, les nectars et sirops aux fruits.

L'intolérance aux fructanes

Les fructanes font partie de la famille des fructoses ; ils sont présents dans certains légumes ou ajoutés à l'alimentation pour leur rôle texturant sous forme d'inuline, oligofructose ou fructo-oligosaccharides.

Sont à éviter :

Produits céréaliers : blé et dérivés (farines, pain, pâtes), seigle et dérivés.

Produits laitiers : barres céréalières et substituts de repas, biscuits notamment hyperprotéinés, certains yaourts aux fruits et desserts lactés, crèmes glacées allégées.

Légumineux : ail, asperges, chicorée, cardon, cœur d'artichaut, oignon, poireau, topinambour, salsifis.

Fruits : banane.

L'intolérance aux polyols

Les polyols sont des édulcorants qui remplacent le sucre dans certains produits allégés ou sans sucre. Ils sont largement utilisés dans les confiseries, chewing-gums, crèmes glacées, biscuits ou préparations de fruits. Les principaux polyols sont le sorbitol (cerises, poires), le xylol (bois de bouleau), le mamilol et l'isomalt. Les polyols sont peu ou mal absorbés et peuvent surbir une fermentation bactérienne provoquant des symptômes digestifs.

Sont à éviter :

Les aliments comportant les ingrédients suivants : maltitol, sirop de maltitol (E965), isomalt (E953), lactitol (E966), manitol (E421), sorbitol (E420), xylitol (E967), erythritol (E968).

Produits laitiers : desserts lactés, yaourts allégés en sucres.

Sucres : bonbons, biscuits, chewing-gums, pâtisserie, crèmes glacées.

Produits diététiques pour sportifs ou allégés en sucres.

Prévention de l'allergie et l'intolérance alimentaire

En cas d'allergie alimentaire détectée avec un examen complet ayant permis d'identifier l'aliment ou le composant allergisant, il faut l'éliminer de l'alimentation et de l'environnement. L'aide d'un(e) diététicien(ne) est utile pour mettre en place un régime d'exclusion et trouver des aliments de substitution. Il est fondamental de lire l'étiquetage concernant la liste des ingrédients car certains composants sont largement répandus.

La prévention allergique chez l'enfant débute par l'information des mères sur les précautions à prendre, dès la grossesse, avec des recommandations simples :

Pendant la grossesse, ne pas consommer de cacahuètes, ni de sésame, ni de fruits secs en grande quantité.

Les laits maternels sont à privilégier jusqu'au 3^e mois (si possible) et idéalement jusqu'au 6^e mois puis les laits hypo-allergisants (HA) à protéines dénaturées après 6 mois (en cas d'allergie uniquement).

Procéder, chez le nourrisson, à une diversification alimentaire progressive :

– pas d'aliment non-lacté avant 4 mois ;

– les légumes peuvent être introduits dès 4 mois révolus (sauf les mélanges de fruits exotiques) ;
– la viande, l'œuf et le poisson peuvent être introduits dès 6-8 mois sauf chez les enfants dits « à risque » (c'est-à-dire ayant un parent du premier degré allergique alimentaire) où l'introduction de l'œuf et du poisson est repoussée jusqu'à l'âge de 1 an.

Si les enfants ne sont pas à risque d'allergie, il est conseillé une diversification alimentaire débutant vers l'âge de 4-6 mois. Pour les enfants dits « à risque », on propose une diversification débutant à l'âge de 6 mois révolus.

Ne pas introduire un nouvel aliment au cours des 15 jours qui suivent une gastroentérite.

En cas d'intolérance alimentaire à l'âge adulte, il est utile d'écartier une intolérance au gluten (anticorps spécifiques, histologie) puis de faire un test diagnostique par périodes d'exclusion sélectives de 7 à 10 jours concernant respectivement les fibres non-solubles, le fructose, le fructane et les polyols. Lors de dyspepsie et difficultés à la digestion, d'inconfort intestinal, de constipation ou diarrhées, des fiches de recommandations alimentaires spécifiques sont téléchargeables sur www.cregg.org.

Traitement de l'allergie et l'intolérance alimentaire

Le régime d'exclusion, avant d'être le traitement absolu des allergies alimentaires, en est souvent le principal test diagnostique. Le traitement curatif des réactions allergiques sévères comprend les bronchodilatateurs, les corticoïdes oraux ou intramusculaires et l'adrénaline par voie sous-cutanée en seringue auto-injectable.

L'intolérance alimentaire peut faire l'objet de traitement symptomatique en cas d'hypersensibilité viscérale.



Nous mangeons tous une grande variété d'aliments sans problème particulier mais, chez certaines personnes, les aliments ou certains de leurs composants peuvent entraîner :

– des réactions allergiques secondaires allant d'une rougeur (érythème) à une réaction pouvant être mortelle (choc anaphylactique) ;
– ou une intolérance alimentaire à l'un des ingrédients de l'aliment.

Les symptômes digestifs sont communs pour ces deux entités, variant des nausées, vomissements à des douleurs abdominales avec diarrhées.

Allergie alimentaire

Allergie alimentaire à la vache

Allergie alimentaire à la noix

Allergie alimentaire à la tomate

L'allergie alimentaire apparaît le plus souvent sur un terrain familial allergique et, dans ¾ des cas, avant 15 ans. Elle est 3 fois plus fréquente chez l'enfant que chez l'adulte et disparaît assez fréquemment chez l'enfant vers 5 ans. Sa prévalence est cependant en augmentation : 3,4 % chez l'adulte et 3 à 7 % chez l'enfant.

Elle correspond à une réaction mal adaptée et paradoxale de l'organisme à l'encontre d'une substance « étrangère » ou « allergène » provenant de l'aliment ingéré. Le système immunitaire réagit en chaîne par l'activation des globules blancs (polynucléaires éosinophiles) qui sécrètent des substances vasoactives (histamine, IgE) conduisant à des symptômes variés. Il existe plusieurs types d'allergie :
– immédiate avec symptômes liés à la vasodilatation vasculaire (nez qui coule, toux, œdème…) ;
– et tardive (eczéma, asthme, douleurs...). La plupart des réactions allergiques sont modérées mais un petit nombre de personnes est sujet à une réaction pouvant être mortelle par choc anaphylactique.

Tous les aliments sont susceptibles d'entraîner une réaction allergique mais, en France, quelques aliments sont responsables d'une grande partie des allergies alimentaires : lait de vache (chez l'enfant), œuf, arachide, cacahuète, poisson, crevette, moutarde, kiwi, sésame, fruits à coque.

Les manifestations allergiques surviennent le plus souvent dans les minutes ou les heures qui suivent l'ingestion. Elles sont parfois plus tardives par des phénomènes d'allergie retardée, ce qui rend la mise en évidence de l'allergène plus difficile.

Les symptômes digestifs de l'allergie digestive sont des nausées, vomissements, diarrhées et douleurs abdominales.

Les symptômes cutanés de l'allergie les plus fréquents sont : urticaire, eczéma ou dermatite atopique, angio-œdème (gonflement des paupières, lèvres, langue, larynx dans les formes graves).

Les symptômes respiratoires sont : rhinite, rhino-conjonctivite, œdème laryngé, sifflement, gêne respiratoire, asthme.

Le choc anaphylactique s'accompagne de malaises, démangeaisons avec urticaire, gêne respiratoire, perte de connaissance ; il peut s'agir d'une urgence vitale, et le port d'une trousse d'urgence (comprenant entre autres une seringue d'adrénaline) est fortement conseillé aux sujets ayant déjà fait une réaction de ce type.

Les aliments les plus fréquemment à l'origine d'une allergie alimentaire sont classés en 2 catégories :

Des réactions croisées existent entre les allergènes alimentaires et les allergènes inhalés, ce qui peut provoquer une réaction allergique alors même que l'aliment est consommé pour la première fois.

1. Les aliments d'origine animale :

- lait de vache
- œuf de poule
- poissons : morue
- crustacés, crevettes, crabe

2. Les aliments d'origine végétale :

- arachide
- céréales : blé, avoine, orge, seigle, riz, maïs
- ombellifères : céleri rave, céleri branche, carotte
- solanacées : tomate, aubergine, pomme de terre
- fruits à coque : noisettes, pistaches, amandes, pignons, noix, noix du brésil, noix de cajou, noix de pécan, noix de coco, noix de macadamia,...
- moutarde et les autres crucifères : radis, rutabagas, chou (rouge, fleur, rave, chinois, de Bruxelles), brocolis, raifort, cresson, navet, colza
- rosacées : pomme, abricot, cerise, nectarine, pêche, prune, mûre, framboise, fraise, nêfle, coing, poire
- fruits et fruits exotiques : kiwi, mangue, carambole, ananas, papaye, melon, figue, banane, orange, citron, pamplemousse, mandarine, kumquat, litchi, ramboutan
- épices : ail, cardamome, coriandre, cumin, curcuma, paprika, gingembre, girofle, moutarde, noix de muscade, oignon, piment, poivre
- miel et les produits de la ruche : miel, gelée royale, propolis, pelotes de pollen
- sésame

L'allergie aux protéines du lait de vache est fréquente chez l'enfant et disparaît souvent quand il grandit. Il est conseillé de boire du lait stérilisé (ou du lait déshydraté) car les allergènes protéiques sont détruits (ou altérés) par les processus du traitement du lait, et non du lait pasteurisé qui reste riche en protéines. Les produits laitiers fermentés comme le yaourt ou le fromage conservent leur potentiel allergisant.

L'allergie à l'œuf est estimée à 30 % des cas chez l'enfant ; elle apparaît tôt et les principales protéines allergènes se trouvent dans le blanc. Assez souvent, les enfants guérissent vers l'âge de 5 ans.

L'allergie aux cacahuètes et aux noix est préoccupante car elle débute tôt dans la vie, se maintient à l'âge adulte et peut être grave. Les personnes considérées allergiques doivent éviter tout contact et porter en permanence une seringue d'adrénaline.

L'allergie au poisson correspond à 5 % des enfants et à 3 % des adultes souffrant d'une allergie alimentaire. De nombreuses espèces de poissons sont mises en cause ; la cuisson ou le fumage réduirait l'allergénicité des protéines. Le risque de choc anaphylactique doit faire éviter les aliments ayant entraîné des réactions.

L'allergie aux crustacés et mollusques touche 2 % des enfants et 3 % des adultes souffrant d'une allergie alimentaire. Le risque de choc anaphylactique doit faire éviter les aliments ayant entraîné des réactions.

L'allergie au sésame émerge en Europe depuis peu de temps du fait de la mondialisation ; elle reste encore rare chez l'enfant (0,6 %) mais toucherait 4,4 % des adultes ; le vecteur de l'allergie pouvant être aussi bien la graine que l'huile.

L'allergie au soja se développe également avec sa large utilisation dans les produits alimentaires industriels. Il est rapporté par le Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie que le lait à base de soja ne doit pas être utilisé dans la prévention des manifestations allergiques chez l'enfant.

L'allergie aux fruits et légumes est plus fréquente chez l'adulte où elle représente 50 % des cas d'allergie. Elle est secondaire à une sensibilisation pollinique. Les allergènes sont thermosensibles et la cuisson (y compris par micro-ondes) et la mise en conserve en permettent une meilleure tolérance.

Les organismes génétiquement modifiés font l'objet d'une surveillance stricte avant mise sur le marché, et le débat sur leur allergénicité est apparu avec l'épisode de soja transgénique où l'on avait introduit un gène de la noix du Brésil hautement allergisant... Toutefois, d'autres hypothèses excluent le caractère allergique et sont plus en faveur d'une difficulté à la digestion de mécanisme mal déterminé (intolérance alimentaire).

Allergie alimentaire à la noix

Arbres souvent associés aux allergies au pollen

- bouleau
- ambroisie
- armoise
- aulne
- noisetier

Le diagnostic d'allergie alimentaire est délicat, une fois qu'une sensibilisation à un ou plusieurs allergènes est suspectée ; il doit être conduit par votre médecin s'appuyant sur des examens sérologiques (IgE, RAST), des tests cutanés (Prick-test, Patch-test),

des tests d'éviction alimentaire en s'étant dédouané de toutes autres pathologies digestives organiques. Les tests de provocation orale sont les plus performants pour prouver une allergie.

Intolérance alimentaire

Intolérance alimentaire à la lactose

Intolérance alimentaire au gluten

L'intolérance alimentaire peut entraîner des symptômes ressemblant à l'allergie (nausées, vomissements, épigastralgies, diarrhées) mais elle ne met pas en cause le système immunitaire. Elle apparaît quand l'organisme n'arrive pas à digérer un aliment ou l'un des composants alimentaires.

L'intolérance au gluten est une maladie qui conduit à l'atrophie de la muqueuse digestive ; le régime sans gluten indispensable a fait l'objet d'une fiche de recommandations alimentaires spécifique (téléchargeable sur **www.cregg.org**).

Intolérance alimentaire au lactose

Intolérance alimentaire au lactose

Le lactose est le sucre naturel du lait ; il est habituellement digéré par une enzyme présente dans l'intestin grêle : la lactase. Certaines personnes n'en fabriquent pas suffisamment, ce qui les rend intolérantes au lactose (ce qui est différent de l'allergie aux protéines du lait de vache). Le lactose est présent essentiellement dans le lait et les fromages frais non-fermentés. En revanche, les produits laitiers fermentés peuvent être consommés (yaourts de laits fermentés, fromages affinés, à pâtes dures).

Sont à éviter les aliments riches en lactose :

Produits céréaliers : purées, pains au lait, brioches, viennoiseries, pâtisseries à la crème, crêpes, gaufres.

Produits laitiers : lait, boissons lactées, entremets, flans, crèmes desserts, mousses, certains fromages (fromage blanc, fromage frais, fromages fondus).

Graisses : crèmes, sauces (du commerce).

Sucres : chocolat au lait, crème glacée, chantilly.

L'intolérance aux sulfites est à l'origine de réactions indésirables posant des problèmes chez les asthmatiques. Les mécanismes sont mal connus et souvent confondus avec une allergie. Les sulfites sont largement utilisés pour la conservation des fruits séchés, du vin, d'aliments frais et transformés voire de médicaments.

Intolérance alimentaire aux fibres insolubles

L'intolérance aux fibres insolubles

Il est recommandé de consommer des fruits et légumes à tous les repas mais, dans certains cas, peuvent apparaître des difficultés à la digestion de certains composants alimentaires notamment des fibres insolubles et d'autant plus s'il existe une hypersensibilité viscérale. Chez les patients à l'intestin irritable, il convient alors de privilégier, par périodes, les fibres solubles.