



# LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Si vous êtes atteint d'une allergie alimentaire, votre organisme étiquette par erreur quelque chose dans cet aliment (habituellement une protéine) comme dangereux. Ce qui active le même système de défense qui lutte contre les virus envahissants, comme celui causant la grippe. Le prochaine fois que vous rencontrez cet allergène, votre organisme se mettra à nouveau en mode attaque et vous ferez face à une réaction allergique.

## DEUX CATÉGORIES D'ALLERGIES ALIMENTAIRES

### À médiation IgE

Votre système immunitaire produit des protéines appelées des anticorps pour reconnaître et se débarrasser des virus et des bactéries. L'IgE est l'un de ces anticorps. Si votre organisme prend un aliment pour un envahisseur nuisible, il produira habituellement des anticorps de l'IgE qui sont conçus pour reconnaître cet aliment précis.

### Sans médiation IgE

D'autres parties du système immunitaire réagissent à l'allergène. Les globules blancs, appelés les cellules T, semblent être les principaux acteurs dans plusieurs réactions allergiques alimentaires à médiation IgE. Dans cette catégorie d'allergies alimentaires, les réactions se déclenchent après des heures ou parfois même des jours après avoir mangé l'aliment.

## FAITS RAPIDES

- ✂ Nous ne savons pas encore ce qui cause les allergies alimentaires
- ✂ La tendance à développer des allergies alimentaires semblent être de famille
- ✂ Les allergies alimentaires sont plus courantes chez les bébés et les jeunes enfants que chez les enfants plus âgés et les adultes
- ✂ Vous pouvez quand même développer une allergie alimentaire à l'âge adulte



## SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE RÉACTION ALLERGIQUE

### Cutanée

Urticaire (bosses rouge vif), démangeaisons, irritations ou rougeurs de la peau  
Gonflement de la langue, du visage ou des lèvres

### Respiratoire

Toux, respiration sifflante, problème à respirer ou à déglutir  
Serrement dans la gorge ou la poitrine  
Éternuements, nez bouché, nez qui démange ou larmoiement des yeux

### Cardiovasculaire (cœur)

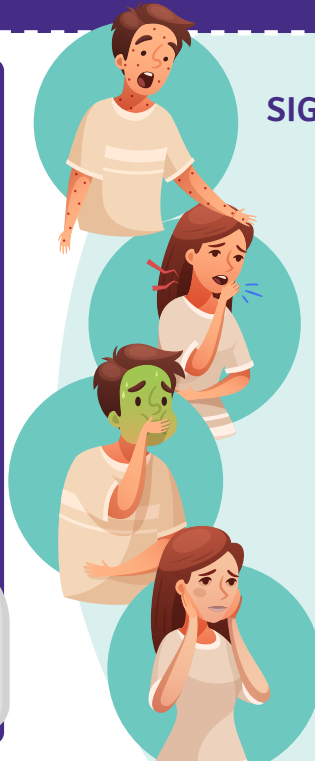
Peau pâle ou bleue, vertiges, étourdissements ou évanouissements

### Gastro-intestinale

Nausées, maux de ventre ou crampes, vomissements ou diarrhée

### Autres symptômes

Sentiment que quelque chose de terrible est sur le point de survenir  
Goût métallique dans la bouche



## POUR TRAITER LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

La principale stratégie pour gérer les allergies alimentaires est **d'éviter tout allergène** afin de prévenir les réactions futures.

Apprenez comment **éviter que des traces de l'allergène contaminent par accident vos aliments** lors de la préparation des repas et du nettoyage.

Si votre enfant souffre d'une grave allergie à un aliment comme les arachides, votre allergologue pourrait vous offrir l'option d'un traitement appelé **l'immunothérapie par voie orale**.