

Allergies – un casse-tête hors domicile

Certains aliments ne sont pas supportés sans autre par tout le monde. Dans les cas d'allergies alimentaires, par exemple, les repas hors domicile sont un véritable casse-tête.

Les parents de Manuel rencontrent toujours des problèmes lorsqu'ils veulent aller manger dehors avec leur fils de 9 ans. Ils savent exactement que des traces de noisettes suffisent à mettre en danger la vie de leur enfant en lui causant des problèmes respiratoires qui imposent un traitement d'urgence. Or, les noisettes se cachent dans un très grand nombre d'aliments comme les produits de boulangerie et de pâtisserie, le chocolat au lait ou les céréales de petit-déjeuner, tout comme dans certains desserts servis dans les restaurants.



Manger dehors: un casse-tête pour les allergiques.

Les parents de Manuel ont constaté que les informations du personnel de service ou de boulangerie ne sont pas toujours correctes, souvent peu fiables et incomplètes: «On ne peut pas vous garantir qu'il n'y a pas de noisettes là-dedans». Situation pénible quand on veut sortir en famille, et pas seulement pour Manuel. Pour tous les allergiques, il n'y a qu'une seule chose à faire: éviter les aliments en question. Mais qu'est-ce au juste qu'une allergie alimentaire, ce mal qui touche 2 à 4 % des adultes et 7,5 à 12 % des enfants? Dans l'allergie avérée, le corps réagit à des protéines animales ou végétales étrangères présentes dans certains aliments, et normalement tolérées.

Du syndrome allergique oral à la détresse respiratoire

Après un premier contact, ou après un contact ultérieur, avec une protéine alimentaire spécifique, une personne potentiellement allergique produit des anticorps appelés IgE. C'est ce qu'on appelle la phase de sensibilisation, qui passe inaperçue. Les anticorps IgE dès lors présents peuvent déclencher une réaction allergique (anaphylactique) lors d'une nouvelle prise de l'aliment en question, même en quantité infinitésimale. Des cellules de la peau et des muqueuses sécrètent alors des médiateurs, comme l'histamine, qui provoquent les symptômes (au lieu des réactions) typiques de l'allergie tels que démangeaisons, érythème, enflures au visage ou détresse respiratoire.

Une réaction à la fois fréquente et inoffensive propre aux allergies alimentaires est le syndrome allergique oral. Il se manifeste par des démangeaisons aux lèvres et dans la gorge



ou une sensation pâteuse au niveau de la bouche et du palais, parfois à la première bouchée. Ce syndrome est déclenché le plus souvent par les fruits à coque, les fruits à noyau et à pépins consommés à l'état cru.

Allergies au céleri, aux cacahuètes, aux crustacés

Les enflures des lèvres, de la langue et des muqueuses des joues et du pharynx sont plus rares. Les symptômes peuvent inclure des vomissements, des crampes abdominales et une diarrhée ainsi que de l'urticaire ou de l'asthme. La réaction allergique généralisée allant jusqu'au choc potentiellement mortel est plus rare. En Suisse, les plus dangereuses sont les allergies au céleri, aux cacahuètes et aux crustacés. Les allergiques doivent être particulièrement prudents avec ces aliments. Mais tout n'est pas si simple que cela. Quand des aliments sont transformés, des contaminations sont toujours possibles. Les aliments achetés dans le commerce de détail portent souvent la mention «peut contenir des traces de...». Cela signifie qu'en principe, le produit en question est exempt de l'ingrédient sensible, mais qu'il pourrait en contenir quand même de petites quantités. Comme les noisettes sont couramment utilisées en boulangerie et en pâtisserie, on peut en retrouver des traces dans n'importe quel produit. Or, si l'allergène provoque des réactions sévères pouvant être mortelles, il faut pouvoir en exclure toute trace.

Théoriquement, tout aliment peut provoquer des allergies. «Chez les adultes, les plus fréquentes sont les allergies aux pommes, aux noisettes, aux noix et aux kiwis», constate Karin Stalder, experte auprès de aha! Centre d'Allergie Suisse. Chez les enfants, ce sont les allergies aux œufs de poule, au lait de vache, au blé, aux cacahuètes, au poisson et au soja qui prédominent.

Que faire en cas de réaction allergique?

Que faire alors quand quelqu'un fait une réaction allergique au restaurant, à un stand à l'emporter ou ailleurs? Mme Stalder conseille, en cas d'allergie avérée, de prendre ou d'administrer dès l'apparition des premiers symptômes les médicaments d'urgence prescrits par le médecin. En cas de graves problèmes respiratoires ou circulatoires, il faut immédiatement appeler les secours d'urgence (n° de tél. 144), même si c'est la première fois que la personne fait une réaction allergique.

Quand des fourmillements ou des démangeaisons dans la bouche disparaissent d'eux-mêmes, il faudra aller chez le médecin au cours des jours suivants, tout en évitant l'allergène présumé. Pour confirmer une allergie, on procède à des tests cutanés, qui consistent à appliquer la substance supposée allergène sur la peau au préalable scarifiée superficiellement. On effectue souvent aussi un test RAST où l'on recherche dans le sang des anticorps dirigés contre des aliments particuliers. Le traitement consiste à éviter systématiquement les aliments qui provoquent une réaction allergique.

Quelle protection contre les réactions allergiques?

Mais comment les allergiques peuvent-ils se protéger lorsqu'ils se ravitaillent hors domicile? «Le plus important est de communiquer avec le personnel de service ou le cuisinier. Dites clairement que vous êtes ou que l'enfant est allergique et que de petites quantités d'un certain aliment peuvent déjà provoquer une réaction», conseille Mme Stalder. S'il l'on n'est pas sûr d'avoir été bien compris, il vaut mieux renoncer au mets en question. Quand on mange dehors, il y a toujours un risque, parce qu'il est généralement impossible d'exclure toute trace de l'allergène quand l'aliment a été traité dans l'établissement. Les personnes souffrant d'allergies alimentaires devraient donc impérativement consulter un spécialiste en diététique. Même en dehors de leurs quatre murs, elles seront ainsi bien armées et préparées pour choisir ce qu'elles mangent au restaurant.

Conseil pratique: Quiconque souffre d'allergies ne devrait jamais sortir de la maison sans son passeport d'allergie. L'application numérique PasseportAllergie est un vade-mecum très utile.

Auteur

Marianne Botta, ingénieure en sciences alimentaires et enseignante spécialisée EPF, coach fitness, auteur de plusieurs livres
mbfit Ernährung & Bewegung, Beundenstrasse 1, 3063 Ittigen
Tél. 0791752437, info@mbfit.ch, www.mbfit.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, novembre 2016



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch