

Le saviez-vous ?

## **C'est quoi une allergie alimentaire ?**

Une allergie alimentaire est une réaction d'hypersensibilité immédiate à un produit absorbé. Cela concerne aussi les additifs alimentaires (produits ajoutés aux aliments : colorants, conservateurs, exhausteurs de goût....).

## **Pourquoi on peut être allergique à un aliment ?**

En théorie, tous les aliments sont susceptibles de provoquer une allergie. Dans les pays industrialisés, les aliments les plus fréquemment allergisants sont les oeufs, les arachides, le soja, les noix, les poissons, les crustacés et certains fruits exotiques...

## **Comment l'allergie se manifeste ?**

- manifestations cutanées : urticaire, rougeurs, démangeaisons, eczéma, gonflement des lèvres, de la bouche, de la langue, du visage et/ou de la gorge,
- manifestations ORL : nez qui coule, éternuements , asthme (difficulté à respirer), toux,
- manifestations gastro-intestinales : crampes abdominales, diarrhée, nausées, vomissements, coliques, ballonnements.

## **Peut-on trouver à quoi on est allergique ?**

Le diagnostic de l'allergie alimentaire repose sur :

- un interrogatoire soigneux et une analyse de l'alimentation du patient
- Le médecin peut proposer de faire pratiquer des tests cutanés par un spécialiste.

## **Comment faire pour que ça ne recommence plus ?**

Lorsqu'on connaît l'aliment responsable de l'allergie alimentaire, le meilleur moyen est d'éviter de le manger quelque soit sa forme et sa présentation.

En pratique ce n'est pas toujours facile de trouver l'aliment auquel on est allergique. Il faut cependant essayer, en notant ce qu'on mange chaque jour et essayer de repérer ce qui provoque une telle réaction.

En attendant de trouver, on peut en parler avec son médecin traitant.