



Allergie alimentaire chez l'adulte

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 06/02/2020 • dernière vérification de mise à jour le 06/02/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

On parle d'allergie alimentaire lorsque des aliments ou des ingrédients alimentaires comme des colorants et des conservateurs déclenchent des symptômes allergiques. En cas de réaction allergique, le corps produit une quantité anormale d'anticorps dirigés contre ces produits.

Les aliments qui provoquent le plus fréquemment des réactions graves sont les noix, les graines, les fruits et légumes, mais aussi le lait et le blé. Certains médicaments, comme des anti-inflammatoires et des antihypertenseurs, ainsi que l'alcool peuvent jouer un rôle dans le développement d'une réaction allergique aux aliments.

Les personnes allergiques à la poussière ou au pollen ont également un risque plus élevé de développer une réaction allergique à certains aliments, parce que tant l'aliment que la poussière contiennent des protéines qui partagent des caractéristiques similaires. C'est ce qu'on appelle une allergie croisée. Par exemple, une personne allergique au pollen de bouleau est plus susceptible d'être allergique aux fruits, aux légumes-racines, aux légumineuses et aux noix.

Quelle est sa fréquence ?

3 à 4 adultes sur 100 présentent une allergie alimentaire. Des études montrent que 20 personnes sur 100 évitent certains aliments parce qu'ils manifestent des symptômes en les mangeant. Cependant, cela ne veut pas toujours dire qu'il s'agit d'une allergie. Dans ces cas, on parlera d'une pseudo-allergie.

Les symptômes débutent habituellement dans l'enfance, mais une allergie peut également commencer à l'âge adulte.

Comment la reconnaître ?

Une allergie alimentaire peut déclencher aussi bien des symptômes locaux que des symptômes généraux. Le syndrome allergique oral (SAO) est fréquent. Il s'agit d'un ensemble de symptômes (un syndrome) qui arrivent suite à un contact avec un aliment. Ces symptômes peuvent être, par exemple, des chatouillements des lèvres et de la langue, un gonflement de la gorge. Ils peuvent être déclenchés, par exemple, par la consommation de fruits et légumes crus. Les personnes aussi allergiques aux arbres (bouleau) en souffrent particulièrement. En outre, des symptômes gastro-intestinaux sont souvent présents, comme des nausées, des vomissements, des diarrhées et des douleurs abdominales. En de rares occasions, une réaction extrême potentiellement mortelle ([choc anaphylactique](#)) peut survenir, avec chute de la tension artérielle, difficultés respiratoires et éruption cutanée accompagnée de démangeaisons. Cette réaction survient parfois du fait de l'association d'une allergie alimentaire avec de l'exercice. La réaction ne se produit que si vous faites un effort physique dans les 4 heures suivant la prise de nourriture.

D'autres symptômes allergiques préexistants peuvent alors aussi s'aggraver, comme l'[asthme](#), le [rhume des foins](#) ou des éruptions cutanées (eczéma).

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vérifiera d'abord minutieusement quels aliments déclenchent les symptômes, quelles sont vos plaintes, leur gravité, le temps qu'il faut pour qu'elles apparaissent et leur durée. Il contrôlera également si vous avez d'autres allergies et s'il existe des cas d'allergies dans votre famille.

L'examen complémentaire le plus important est le test d'allergie cutané (prick-test). Des gouttelettes contenant un aliment suspect sont appliquées sur la peau. Avec une aiguille fine, la peau est piquée à travers la goutte. En cas d'allergie, un gonflement (une cloque) rouge, parfois irritant(e), apparaît au bout d'une quinzaine de minutes. Si ce test n'est pas disponible, un bilan sanguin sera effectué avec détermination d'anticorps spécifiques dirigés contre les aliments suspects. Si on pense à une association entre une allergie alimentaire et une allergie respiratoire (allergie croisée), on vous testera aussi par rapport à l'allergie au pollen.

Il est possible que vous réagissiez à un test, alors que vous ne présentez aucun symptôme quand vous ingérez l'aliment testé. Dans ce cas, on parlera d'une allergie non significative : vous êtes bel et bien allergique, mais cela n'a aucune importance par rapport à votre régime alimentaire. Vous pouvez donc manger l'aliment en question sans vous inquiéter.

Que pouvez-vous faire ?

Évitez les aliments qui déclenchent des symptômes. Il peut être utile de noter pendant un certain temps tout ce que vous mangez pour savoir quel ingrédient vous pose problème. Si les symptômes sont graves ou si vous ne savez pas à quoi vous êtes allergique, commencez par passer le test.

En effet, le fait de ne pas tolérer certains composants alimentaires est loin d'être toujours synonyme d'allergie. Par exemple, un [côlon irritable](#), une [intolérance au lactose](#) ou au [gluten \(maladie coeliaque\)](#) peuvent déclencher le même type de symptômes, alors qu'il n'est pas question d'allergie.

Que peut faire votre médecin ?

Si on ne sait pas quel aliment déclenche les symptômes et si les symptômes ne sont pas trop graves, le médecin propose parfois un régime d'élimination (régime d'éviction). Un certain nombre d'aliments sont alors éliminés du régime alimentaire. Si les symptômes disparaissent, on peut les rajouter à l'alimentation les uns après les autres. Le produit qui entraîne la réapparition des symptômes est vraisemblablement le responsable de l'allergie.

En cas de formes légères d'allergie, le médecin peut prescrire un médicament antiallergique (antihistaminique). En cas de symptômes sévères, le médecin donne parfois une dose unique de cortisone ou un traitement par cortisone de courte durée.

Les personnes qui ont déjà fait une grave réaction potentiellement mortelle ([choc anaphylactique](#)) doivent toujours avoir sur elles un injecteur d'adrénaline (Epipen®, Jext®). Ainsi, elles peuvent s'auto-injecter si la situation venait à se reproduire. Le pharmacien vous expliquera comment il fonctionne. Le médecin vous expliquera également si un traitement pour une allergie au pollen peut être utile.

En savoir plus ?

- [Qu'est-ce qu'une allergie ou une intolérance alimentaire ? – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Anticorps – Passeport Santé](#)
- [Bilan allergologique \(patch tests ou prick tests\), ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Anti-inflammatoires non stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Antihypertenseurs – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Antihistaminiques – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Corticostéroïdes – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Adrénaline – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Allergie alimentaire chez l'adulte' \(2012\), mis à jour le 31.05.2017 et adapté au contexte belge le 05.11.2017 – ebpracticenet](#)