



Quelle est la différence entre les allergies et les intolérances alimentaires?

Quelle différence y a-t-il entre une allergie et une intolérance alimentaire? Que pouvez-vous faire si vous pensez que vous êtes sensible à certains aliments? Il est important pour quiconque a une allergie alimentaire grave de savoir quels aliments éviter.

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?

Une allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire à une substance contenue dans un aliment (habituellement une protéine). La substance à laquelle vous êtes allergique s'appelle un allergène. Lorsqu'un allergène est consommé, il peut causer une réaction allergique impliquant le système respiratoire, le système digestif ou la peau. En général, les symptômes se manifestent par une respiration sifflante ou des difficultés respiratoires, des vomissements, de la diarrhée, des éruptions cutanées ou de l'urticaire.

Voici certains des allergènes alimentaires les plus répandus :

- Arachides
- Noix (noix de Grenoble, amandes, noisettes, noix de cajou)
- Lait
- Œufs
- Poisson
- Fruits de mer (p. ex. crevettes, crabe, homard, moules)
- Soya
- Graines de sésame
- Blé
- Moutarde

Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire?

L'intolérance alimentaire se manifeste par une réaction désagréable à un aliment qui n'entraîne aucune réaction du système immunitaire (contrairement à l'allergie). Par exemple, l'intolérance au lactose est causée par une incapacité de l'organisme à décomposer le lactose, un sucre naturel présent dans le lait. Elle diffère de l'allergie au lait, qui est causée par une réaction immunitaire à la protéine du lait de vache.

Si vous souffrez d'une intolérance au lactose, devriez-vous éviter le lait?

Cela dépend. Certaines personnes intolérantes au lactose peuvent tolérer une petite quantité de lait lorsqu'elles le prennent lors des repas. Commencez par consommer ½ tasse (125 ml) de lait à la fois pour voir quelle quantité vous pouvez boire sans problèmes.

Vous pouvez aussi essayer le lait à teneur réduite en lactose ou sans lactose, ou encore prendre des gouttes ou des comprimés en vente libre qui aident à décomposer le lactose des aliments.

Si vous ne pouvez pas tolérer le lait, vous pourrez tout de même peut-être tolérer les produits laitiers qui contiennent très peu de lactose comme le yogourt ou les fromages à pâte dure.

Cependant, si vous êtes très sensible au lactose, vous devrez peut-être éviter tous les aliments contenant du lactose. Votre médecin pourra vérifier votre intolérance au lactose.

Qu'est-ce qu'une réaction anaphylactique?

L'anaphylaxie représente le type de réaction allergique le plus grave. Cette réaction soudaine peut mettre la vie en danger. Les allergies alimentaires, les piqûres d'insectes ou les médicaments peuvent causer une réaction anaphylactique.

La plupart des aliments peuvent provoquer l'anaphylaxie. Toutefois, cette réaction est le plus souvent causée par les arachides, les noix, les fruits de mer, le poisson, le lait de vache, les œufs, le sésame et le soya. Les personnes atteintes d'asthme et d'allergies alimentaires sont exposées à un risque plus élevé de réaction anaphylactique aux aliments.

Symptômes de la réaction anaphylactique :

- difficulté à parler
- difficulté à avaler
- difficulté à respirer
- baisse de la tension artérielle
- accélération du rythme cardiaque
- perte de conscience

Que faire si vous soupçonnez une allergie ou une intolérance alimentaire?

Discutez de vos préoccupations avec votre professionnel de la santé. Cette personne pourra vous prescrire des tests ou vous orienter vers un allergologue, si nécessaire. Il est important de recevoir un diagnostic adéquat, puisque certaines allergies alimentaires sont graves et peuvent mettre la vie en danger.

Pour la personne qui souffre d'une allergie alimentaire, la chose la plus importante à faire est d'éviter les aliments qui en causent les symptômes. De plus, il est très important de lire les étiquettes des aliments et de faire les vérifications nécessaires auprès des fabricants d'aliments ou des restaurateurs pour connaître les aliments à éviter.

Par ailleurs, la personne exposée à un risque élevé de réaction anaphylactique doit se montrer très prudente en évitant les aliments responsables de son allergie. Elle doit avoir un auto-injecteur d'épinéphrine (Epipen^{MD} ou Twinject par exemple) en tout temps.

Si vous avez une intolérance alimentaire, il se peut que vous puissiez quand même manger de petites quantités des aliments auxquels vous êtes intolérant. Par exemple, si vous avez une intolérance au lactose, vous ne pourrez peut-être pas boire du lait, mais vous pourrez manger du yogourt. Chaque personne atteinte d'une intolérance alimentaire réagit d'une façon particulière et vous devrez déterminer ce qui vous convient.

Les allergies alimentaires disparaissent-elles avec l'âge?

Chez certains enfants, l'allergie au lait, au soya ou aux œufs se passe en quelques années. En revanche, les allergies aux arachides, aux noix, au poisson et aux fruits de mer sont plus susceptibles de durer jusqu'à l'âge adulte. Chez 20 % des enfants environ, l'allergie aux arachides peut se passer avant qu'ils ne commencent à aller à l'école.

Consultez votre allergologue pour obtenir de plus amples informations et savoir si l'allergie de votre enfant s'est passée.

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut vous aider à identifier vos possibles intolérances alimentaires et à éliminer ces aliments de votre alimentation afin que vous continuiez de consommer les nutriments importants en quantité suffisante. Elle vous aidera aussi à trouver des options de rechange pour que votre alimentation demeure saine et à votre goût.

Si vous ou des membres de votre famille avez des allergies alimentaires, une diététiste peut vous aider à apprendre quels aliments contiennent des allergènes et à identifier les allergènes sur les étiquettes des aliments. Elle vous aidera aussi à mettre au point un plan de repas équilibré sans allergènes et vous donnera des conseils pour pouvoir manger au restaurant en toute sécurité.

Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En conclusion

Les allergies alimentaires sont causées par des réactions du système immunitaire à des allergènes présents dans les aliments, comme les arachides. Si vous avez une allergie alimentaire, vous devez complètement éviter l'allergène. Les intolérances alimentaires peuvent entraîner des réactions désagréables dans l'organisme et ne sont pas causées par le système immunitaire. Une diététiste peut vous aider à identifier vos intolérances alimentaires et vous expliquer comment faire des substitutions santé.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.