

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE RÉACTION ALLERGIQUE?

Généralement, un symptôme apparaît soudainement, de quelques minutes à deux heures après avoir mangé l'aliment responsable de la réaction. Les symptômes ressentis peuvent varier d'une personne à l'autre et d'un allergène à l'autre.

Voici les signes habituellement observés en cas de réaction allergique ou d'anaphylaxie:

Symptômes légers:



Nez: Écoulement ou picotement, éternuements, rougeurs



Peau: Urticaire, démangeaisons légères



Bouche ou Yeux: Démangeaisons, rougeurs



Estomac: Nausées légères, inconfort digestif

Une combinaison de symptômes légers provenant de différentes parties du corps est considérée comme une réaction sévère.

Symptômes sévères:



Poumons: Essoufflement, sifflements, toux répétitive



Bouche: Gonflement des lèvres ou de la langue



Coeur: peau pâle ou bleutée, étourdissements, pouls faible, perte de conscience



Peau: Éruption cutanée avec démangeaisons sur l'ensemble du corps, urticaire, beaucoup de rougeurs



Gorge: serrée, voix enrouée, difficultés respiratoires et/ou de déglutition



Estomac: Vomissements, diarrhées, douleurs abdominales sévères



Système nerveux central: anxiété, sensation de catastrophe imminente

COMMENT UN ENFANT PEUT-IL DÉCRIRE SES RÉACTIONS LORS D'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE?

Certains enfants peuvent éprouver de la difficulté à décrire comment ils se sentent lors de réactions allergiques. Afin de l'exprimer, ils peuvent mettre leurs mains dans leur bouche, tirer ou gratter leur langue en guise d'expression à une réaction. La voix ou la tonalité des pleurs de l'enfant peuvent également changer pour devenir rauques ou grinçantes. De plus, ils peuvent se mettre à prononcer certains mots de manière saccadée.

Les réactions allergiques peuvent être verbalisées d'une manière différente de l'adulte. En voici quelques exemples:

« On dirait que quelque chose me pique la langue »

« Je veux me gratter la langue »

« J'ai l'impression d'avoir un cheveu sur la langue »

« On dirait que j'ai une bosse sous la langue »

« Ma bouche picote »

« Ma bouche est bizarre »

« J'ai quelque chose de coincé dans la gorge »

« J'ai mal à la gorge »

« Mes lèvres sont trop serrées »

« J'ai l'impression d'avoir des insectes dans mon oreille »

QUE FAIRE SI L'ON SOUPÇONNE UNE RÉACTION ALLERGIQUE?



Consultez d'urgence un professionnel de la santé si la réaction est significative afin de recevoir les traitements appropriés.

Procurez-vous dans les plus brefs délais un auto-injecteur d'épinéphrine traitant les réactions allergiques, disponible sans ordonnance dans toutes les pharmacies. Toutefois, il ne sera probablement pas possible d'obtenir un remboursement par votre compagnie d'assurances si vous ne possédez pas de prescription médicale.



Après avoir traité l'urgence, prenez un rendez-vous avec un allergologue. Pour en trouver un près de chez vous, consultez le site de l'Association des Allergologues et Immunologues du Québec au www.allerg.qc.ca.



En attente du diagnostic, évitez l'aliment susceptible d'avoir causé la réaction.

COMMENT REMPLACER UN ALLERGÈNE?

Vivre avec des allergies alimentaires ne signifie pas forcément se priver des bonnes choses, au contraire. Le tableau ci-dessous vous propose des solutions de remplacement pouvant être adaptées à votre réalité.

LAIT	Boisson de soja
	Boisson de lait de riz enrichie
	Lait d'amandes ou de coco
	Jus de fruits contenant un supplément de calcium et de vitamine D
BEURRE	Margarine sans produits laitiers
	Huile d'olive ou de canola
	Huile de coco fondue
	Shortening végétal

(suite du tableau)

OEUFS (pour vos préparations de gâteaux sucrés ou salés)	Gelée de graines de lin 3t. d'eau, 5c. à table de graines de lin Bouillir 20 min, filtrer, congeler dans un bac à glaçons. 1 glaçon = 1 oeuf
	Purée de légumes ou de fruits non-sucrée Purée de pomme, poire, banane, patate douce, courge, citrouille - 1/4t. = 1 oeuf
	Yogourt nature de lait de vache, de soja ou de lait de coco, crème sûre ou tofu mou 1/4t. = 1 oeuf
	Épaississant à base de graines de Chia 1c. à soupe de graines de chia + 3c. à soupe d'eau Laisser reposer 10 à 30 min. afin de faire gonfler le mélange
YOGOURT	Tofu mou
	Yogourt de lait de coco
	Yogourt de lait de soja
ARACHIDES (pour les tartinades & les sauces)	Beurre de sésame
	Beurre de pois
	Beurre de tournesol
	Beurre de soja
	Beurre de noix
ARACHIDES (pour le côté croquant)	Graines de citrouille rôties
	Haricots de soja grillés
	Pois chiches assaisonnés & grillés au four
MOUTARDE (pour lier une vinaigrette)	Un jaune d'oeuf = 1c. à soupe de moutarde
MOUTARDE (pour retrouver l'effet piquant)	Raifort: Mêmes proportions que la moutarde
MOUTARDE (pour un goût différent mais permettant de relever certains plats)	Un mélange de gingembre frais, de zeste de lime et de curcuma. 1c. à soupe de ce mélange = 1c. à soupe de moutarde

Votre enfant vit-il avec des allergies alimentaires?



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES
allergiesquebec.org

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE?

Une allergie alimentaire est une réaction excessive de notre corps en présence d'une protéine normalement inoffensive pour la majorité des personnes.

L'aliment en question, aussi appelé allergène alimentaire, est identifié comme une menace pour notre système immunitaire qui, pour se défendre, attaque l'élément indésirable. Il va ainsi créer des anticorps.

La grande majorité des réactions en lien avec les allergies alimentaires se caractérisent par la présence d'anticorps nommés IgE. Ceux-ci, lors de contacts avec l'allergène, déclenchent la production de substances chimiques provoquant des symptômes allergiques pouvant aller jusqu'à une réaction de type anaphylactique.

À la suite d'un test cutané accompagné, au besoin, d'une prise de sang permettant de vérifier la présence d'anticorps IgE, un allergologue pourra diagnostiquer une allergie alimentaire dite de type IgE médiée.



Visitez le site de l'AQAA pour davantage d'information sur les allergies alimentaires:

www.allergiesquebec.org

POURQUOI LES ALLERGIES ALIMENTAIRES SONT-ELLES EN HAUSSE?



Certaines études démontrent une augmentation de plus de 5% de la prévalence des allergies alimentaires chez les moins de 18 ans entre 2009 et 2011.

Tout le monde peut développer des allergies alimentaires. Cependant, plusieurs facteurs augmentent ce risque.

En voici deux parmi les plus connus:



La génétique : Si dans votre famille des gens présentent une dermatite atopique (eczéma), de l'asthme, une allergie alimentaire ou une rhinite allergique, vos enfants ont un terrain atopique, c'est-à-dire une prédisposition génétique à développer des allergies.



L'hygiène : Cette théorie en est une parmi d'autres. De nombreux allergologues expliquent l'augmentation des allergies par la théorie de l'hygiène. Nous vivons aujourd'hui dans un monde où la propreté fait loi. Notre système immunitaire est donc moins soumis aux microbes et aux infections.

Ainsi, il n'est pas convenablement entraîné à détecter les réelles menaces pour notre corps et s'attaque à des substances inoffensives.

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE RÉACTIONS D'HYPERSENSIBILITÉ IMMUNOLOGIQUE?

Tel qu'expliqué dans la section *Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire*, la majorité impliqueront les anticorps de type IgE. Il existe cependant une autre catégorie d'allergie que l'on appelle le syndrome d'entérocolite induit par les protéines alimentaires, aussi connu sous l'acronyme FPIES (Food Protein Induced Enterocolitis Syndrome en anglais). On dit de ce type d'allergie qu'il est non IgE médié puisqu'il n'implique pas les mêmes anticorps.

Les réactions sont sérieuses mais ne nécessitent pas l'utilisation d'un auto-injecteur.

Voici un tableau résumant la différence entre une allergie de type IgE médié et le syndrome d'entérocolite induit par les protéines alimentaires.

Syndrome d'entérocolite induit par les protéines alimentaires	Allergie alimentaire de type IgE médié
Implique le système immunitaire	
Intensité de la réaction habituellement proportionnelle à la quantité d'aliments ingérés	Réaction pouvant être déclenchée par une infime quantité ou par simple contact avec l'aliment
Apparition plus lente des symptômes (souvent plusieurs heures ou jours)	Apparition rapide des symptômes (souvent en quelques minutes)
Réactions modérées à sévères	Peut provoquer des réactions très sévères pouvant mettre la vie en danger
Tests cutanés négatifs et absence d'IgE spécifiques	Tests cutanés positifs et présence d'IgE spécifiques
Affecte le système digestif: vomissements, variation de la fréquence des selles, douleurs abdominales, tortillements, mucus ou sang dans les selles	Les signes et symptômes peuvent toucher différents systèmes tels que cutané, digestif et respiratoire.

Il est important de comprendre que toute réaction adverse aux aliments n'est pas toujours associée à une allergie alimentaire. En voici des exemples :

Intolérance au lactose : Incapacité à digérer le lactose (le sucre du lait) à cause de l'absence ou de la quantité insuffisante de lactase, une enzyme digestive.

Maladie coeliaque (ou entéropathie au gluten): Maladie auto-immune causée par une intolérance permanente au gluten et entraînant une destruction inflammatoire du petit intestin

Symptôme digestif du nourrisson causé par le lait : Les protéines de lait de vache peuvent causer des symptômes digestifs chez le nourrisson via une réaction immunitaire non IgE médiée.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX ALLERGÈNES ALIMENTAIRES?



Pour plus d'information sur ces allergènes et afin de vous assurer de les éviter, consultez notre site internet à l'adresse suivante: www.allergiesquebec.org/fr/allergenes

AQAA : QUI SOMMES-NOUS?

L'association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) est un organisme sans but lucratif créé en 1990.

Aujourd'hui, l'AQAA est le principal centre de référence au Québec pour les allergies alimentaires. Nos services incluent notamment:

- Des formations adaptées aux besoins des personnes vivant avec des allergies alimentaires, des milieux de la restauration et scolaires.
- Une ligne de soutien téléphonique sans frais: **(514) 990-2575 poste 204**
 - Assurée par une nutritionniste
 - Accessible en tout temps
- Un abonnement
- Des communications régulières en lien avec les allergies alimentaires

Notre mission étant d'améliorer la qualité de vie et la sécurité de ceux qui composent avec les allergies alimentaires, nous travaillons quotidiennement sur la mise en place de nouveaux services.

Appuyez l'AQAA et joignez-vous à notre communauté en consultant notre site web au allergiesquebec.org

Association québécoise des allergies alimentaires

@AllergiesQuébec

La reproduction d'une partie du contenu de ce dépliant a été autorisée par FARE et a été endossée par le comité scientifique de l'AQAA.

