



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

## **Autres déclencheurs possibles de réactions allergiques :**

### **Pollen, poussière, moisissures et animaux**

Les réactions allergiques aux pollens et autres aéro-allergènes sont fréquentes. Pour plus de détails médicaux et de conseils pratiques concernant ces allergies, vous pouvez prendre contact avec l'Association d'Information sur les Allergies et l'Asthme (<http://www.aaia.ca/fr/index.htm>) ou avec l'Association Pulmonaire du Québec (<http://www.pq.poumon.ca/home-accueil.php>). Pour des informations concernant le syndrome pollen-aliment (anciennement appelé syndrome d'allergie orale), voir la section qui suit.

### **Syndrome Pollen-Aliment :**

Le fait d'avoir des allergies saisonnières (comme par exemple au pollen de bouleau), n'engendre pas nécessairement des allergies alimentaires. Toutefois, cela en augmente le risque. En effet, le syndrome pollen-aliment qu'on appelait aussi syndrome d'allergie orale, incommodent plusieurs personnes qui ont une allergie au pollen (surtout au bouleau mais aussi à l'herbe à poux, au gazon et à l'ambrosie). La réaction survient immédiatement après avoir mangé des fruits frais ou légumes crus et parfois même s'ils sont cuits (surtout pour les noix). Cette réaction est due au fait que certaines protéines que l'on retrouve dans les fruits ou légumes sont similaires à celle du pollen auquel la personne est allergique (le système immunitaire les confond). On parle alors d'une réaction croisée pollen-aliment qui entraîne ainsi la personne à réagir autant au pollen qu'à l'aliment contenant des protéines similaires. Il arrive que pendant la période de pollinisation, la personne allergique soit plus hypersensible.

### **Aliments associés à l'allergie au pollen de bouleau**

Habituellement, les personnes allergiques au pollen de bouleau peuvent réagir à certains fruits, légumes et noix. Souvent, les fruits qui causent un problème sont les kiwis, les pommes, les poires ainsi que les fruits à noyau tel que les abricots, les cerises, la pêche, les nectarines, les prunes. Parmi les légumes, la famille de la pomme de terre (poivron, tomate, etc.) et la famille du persil (carotte, céleri, fenouil, panais, aneth, etc.) sont plus susceptibles de provoquer une réaction allergique orale chez ces personnes. Finalement, les avelines, les noisettes et les noix de Grenoble sont aussi des aliments responsables du syndrome pollen-aliment. Pour plus de détails, voir « Votre carnet d'information sur les allergies alimentaires » du Ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec (<http://www.mapaq.gouv.qc.ca>).

### **Symptômes du syndrome pollen-aliment**

Les principaux symptômes sont les démangeaisons et les brûlures au niveau des lèvres, de la bouche et de la gorge et parfois même des inconforts gastro-intestinaux. Bien que les réactions graves sont rares, il vaut mieux tout de même éviter les aliments frais qui causent des réactions allergiques.

### **Une saine alimentation est-elle possible avec le syndrome pollen-aliment?**

Certaines personnes avec le syndrome pollen-aliment sont beaucoup restreintes dans leur alimentation. Il est important de continuer à manger équilibré et de varier ses menus. S'il est difficile pour vous d'ajuster votre alimentation à cette nouvelle diète, le bulletin « Les Mets Sage » de l'AQAA, été 2007, Vol. 17 (2) fait le tour de la question. Vous pouvez aussi en discuter avec une diététiste membre de l'ordre professionnel des diététistes du Québec.

**Soutien . Éducation . Prévention . Recherche**