

## 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.

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

Le tableau ci-dessous résume les signes habituellement observés en cas de réaction allergique ou d'anaphylaxie.



SYMPTÔMES LÉGERS	
Nez	Écoulement, démangeaisons, éternuements
Peau	Urticaire légère, démangeaisons légères (bouche, etc.)
Système digestif	Faible nausée, inconfort
SYMPTÔMES GRAVES	
Poumons	Essoufflement, respiration sifflante, toux persistente
Cœur	Pâleur, peau bleutée, faiblesse, pouls faible, étourdissement
Gorge	Serrement, voix rauque, difficultés à respirer, difficultés à avaler
Bouche	Enflure marquée de la langue et/ou des lèvres
Peau	Urticaire importante sur le corps, rougeur répandue, enflure des paupières et/ou du reste du visage
Système digestif	Vomissements à répétition, diarrhée grave
Autres	Sentiment de malheur imminent, anxiété, confusion

## 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](http://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.

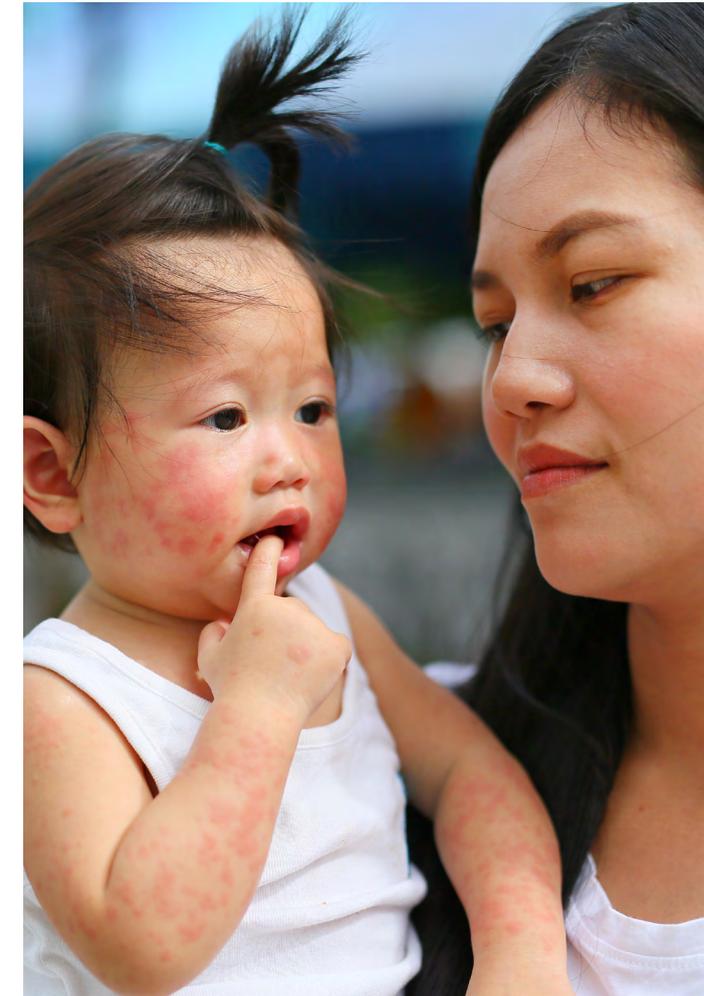
TABLEAU REMPLACEMENT ALLERGÈNES	
LAIT	Boisson de soja Boisson de lait de riz enrichie Lait d'amandes ou de coco Jus de fruits contenant un supplément de calcium et de vitamine D
BEURRE	Margarine sans produits laitiers Huile d'olive ou de canola Huile de coco fondue Shortening végétal
OEUFS (pour vos préparations de gâteaux sucrés ou salés)	<b>Gelée de graines de lin</b> 3t. d'eau, 5c. à table de graines de lin Bouillir 20 min, filtrer, congeler dans un bac à glaçons. 1 glaçon = 1 oeuf <b>Purée de légumes ou de fruits non-sucrée</b> Purée de pomme, poire, banane, patate douce, courge, citrouille - 1/4t. = 1 oeuf

TABLEAU REMPLACEMENT ALLERGÈNES (suite)	
OEUFS, suite (pour vos préparations de gâteaux sucrés ou salés)	<b>Yogourt nature de lait de vache, de soja ou de lait de coco, crème sûre ou tofu mou</b> 1/4t. = 1 oeuf <b>Épaississant à base de graines de Chia</b> 1c. à soupe de graines de chia + 3c. à soupe d'eau Laisser reposer 10 à 30 min. afin de faire gonfler le mélange <b>Vinaigre</b> Ajouter 2c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes à votre lait et laisser reposer quelques minutes
YOGOURT	Tofu soyeux Yogourt de lait de coco Yogourt de lait de soja
ARACHIDES (pour les tartines & 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

# Allergies Québec

Votre enfant vit-il avec des allergies alimentaires?

Faites le point à l'aide de ce feuillet!



## 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 d'Allergies Québec pour plus d'informations sur les allergies alimentaires :

[allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca)

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX ALLERGÈNES ALIMENTAIRES?

Arachides, blé, lait, moutarde, noix, oeufs, poisson et fruits de mer, soya et sésame.



## 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 sur une période de 10 ans.

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 dermite 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 SEIPA (FPIES 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.
Traitement : évitement	Traitement : évitement
Le syndrome d'entérocolite induit par les protéines alimentaires ne déclenche pas de réaction anaphylactique.	En cas de choc anaphylactique : utilisation d'un auto-injecteur d'adrénaline

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

En voici des exemples :

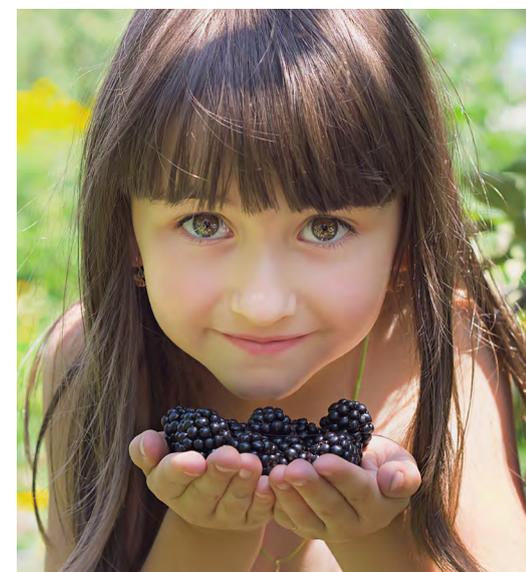
Intolérance au lactose :

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 sensibilité 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.

Pour plus d'information sur les allergènes et afin de vous assurer de les éviter, consultez notre site Internet à l'adresse suivante:



## Allergies Québec

Devenez membre d'Allergies Québec (sans frais d'adhésion) afin de profiter de nos services gratuits.

Pour adhérer, consultez : [allergiesquebec.ca](http://allergiesquebec.ca)

Aperçu des services gratuits :

- Une ligne de soutien téléphonique gratuite : (514) 990-2575 poste 204
  - Assurée par une nutritionniste
  - Accessible en tout temps
- Une infolettre mensuelle
- Un programme de parrainage
- Des webinaires informatifs



Pour des formations à la carte, adaptées aux besoins des personnes vivant avec des allergies alimentaires, pour les milieux de la restauration et scolaires, contactez-nous au 514-990-2575.

Allergies Québec est un organisme sans but lucratif créé en 1990. Aujourd'hui, elle est le principal centre de référence au Québec pour les allergies alimentaires.

Sa mission : 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.

Allergies Québec  
Manger sans craintes

Votre centre de référence en allergies alimentaires  
[allergies-alimentaires.org](http://allergies-alimentaires.org)  
[info@allergiesquebec.ca](mailto:info@allergiesquebec.ca)  
514-990-2575



FARE  
Food Allergy Research & Education

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