

Allergies croisées

Description, traitement et conseils



Comprendre les allergies croisées

Le mot «allergie» signifie «réaction à un corps étranger», ce qui décrit très bien ce qui se passe dans votre organisme pendant une allergie. Car une allergie, ce n'est rien d'autre qu'une réaction de défense excessive du système immunitaire face à certaines substances environnementales habituellement inoffensives. Ces substances sont des allergènes.

Le nombre de personnes touchées par une affection allergique a considérablement augmenté au cours de ces dernières décennies. Il en va de même pour les personnes qui se plaignent de réactions d'intolérance après avoir consommé des aliments.

Des allergènes similaires provoquent des réactions allergiques

Ces soi-disantes allergies alimentaires trouvent souvent leur origine dans une allergie au pollen ou aux acariens : on parle alors d'allergie croisée. Celle-ci se produit lorsque des substances allergènes de sources différentes se ressemblent.

Cette ressemblance peut reposer sur une parenté entre les sources allergéniques (par ex. l'arachide et d'autres légumineuses), voire sur certaines protéines de structure comparable qui ont été conservées au cours de l'évolution en raison d'une fonction importante, même chez des espèces peu ou non apparentées (comme les acariens de poussière de maison et les crevettes).

On distingue donc, d'une part, les réactions croisées entre aliments dues principalement à une étroite parenté entre les espèces concernées et, d'autre part, les réactions croisées entre aliments et allergènes non alimentaires.

Il est utile de tenir un journal nutritionnel et de noter vos symptômes afin d'identifier les aliments à l'origine des réactions allergiques.

Les symptômes possibles d'une allergie alimentaire croisée

Fréquents



Bouche : Démangeaisons et gonflements dans la cavité buccale et dans la gorge (syndrome allergique oral)

Rares



Poumons :
Asthme allergique et essoufflement



Peau :
Plaques, rougeurs et gonflements



Estomac/intestin :
Diarrhée et vomissements



État général :
Baisse de la tension artérielle et choc

Les symptômes d'une allergie alimentaire associée au pollen apparaissent le plus souvent quelques minutes, au plus tard deux heures, après avoir consommé certains aliments. Dans le cas de symptômes très sévères, on parle d'anaphylaxie.

Les différents types d'allergies croisées

Les réactions croisées sont aussi diverses que les allergènes qui les déclenchent. On les différencie globalement en trois grands groupes :

Réactions croisées dues à la parenté des sources allergéniques

Les allergies croisées peuvent s'expliquer par la parenté des espèces. C'est notamment le cas des réactions croisées entre aliments, par ex. entre différentes espèces de poissons, de crevettes et autres espèces de crustacés ou de mollusques, le lait et la viande, les laits de différentes espèces de mammifères, les légumes secs (légumineuses), les fruits à coque, les céréales et les fruits à noyau.



Réactions croisées entre allergènes de latex et allergènes alimentaires

Les réactions croisées entre les allergènes de latex et les allergènes alimentaires constituent un autre grand groupe de réactions croisées. En effet, une allergie au latex est souvent associée à une intolérance à certains aliments végétaux (syndrome latex-fruit). Sont par exemple concernés les marrons, les avocats, les kiwis, les bananes, les poivrons, les tomates et les pommes de terre.

Réactions croisées dues à des similitudes entre des allergènes par inhalation et des allergènes alimentaires

Les réactions croisées entre allergènes alimentaires et allergènes inhalés sont également fréquentes. En l'état actuel des connaissances, elles sont provoquées par l'absorption d'allergènes se propageant dans l'air (par ex. inhalation de pollen et sensibilisation). Pour beaucoup de personnes, une sensibilisation aux pollens d'arbres (notamment de bouleau) peut donc entraîner une allergie aux fruits, aux légumes et aux fruits à coque. Les personnes allergiques aux acariens de poussière de maison font souvent état d'une réaction allergique après avoir consommé des crustacés ou des escargots. Il est également fréquent que les personnes allergiques aux bovins ou aux chats ne supportent pas le lait de vache ou la viande de porc.

Allergie par inhalation

Allergie alimentaire

Pollens

Fruits, légumes, fruits à coque

Protéines aviaires (plumes)

Œuf de poule, volaille, abats

Acariens

Crustacés et mollusques

Tissus bovins
(squames, poils)

Lait de vache

Lien entre l'allergie au pollen et l'allergie alimentaire

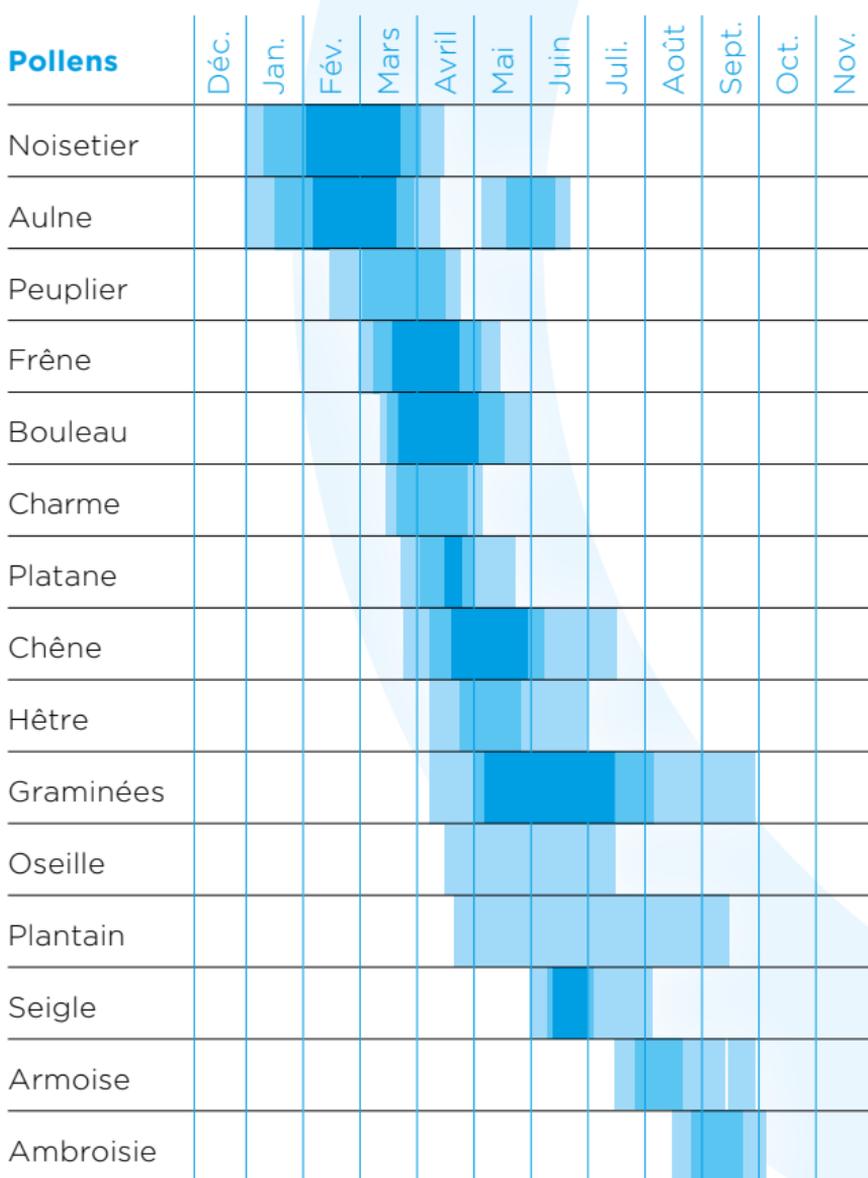
Si vous souffrez d'une allergie croisée au pollen, il est important de connaître les aliments face auxquels vous devez faire preuve de prudence. Vous trouverez ci-après un aperçu des allergènes polliniques et alimentaires entrant en réaction croisée.

Pollens	Aliments (fréquents)	Aliments (rares)
Bouleau	Noisette, amande, pomme, poire, cerise, pêche, nectarine, abricot, prune, fraise, kiwi, céleri, carotte, pomme de terre crue, soja, arachide, haricots mungo	Noix de coco, noix, banane, ananas, papaye, mangue, orange, avocat, tomate, poivron, persil, basilic, oignon, ail, houblon
Bouleau/ armoise	Céleri, carotte, pomme de terre, épices	Tomate, poivron, concombre, épinard, poireau, chou, cresson, moutarde, soja, arachide, kiwi, mangue, pomme
Graminées		Melon, orange, tomate, pomme de terre, blette, arachide, soja, petits pois, céréales
Ambroisie		Pastèque et autres espèces de melons, banane, courgette, concombre
Latex naturel	Marron, avocat, figue, kiwi, melon, papaye, poivron, tomate, carotte, pomme de terre, céleri, courgette	

Calendrier pollinique pour la Suisse

Périodes de floraison et risque allergique

Selon la saison de pollinisation, on parle de plantes à floraison précoce (janvier à avril), de plantes à floraison printanière (mai à août) et de plantes à floraison tardive (septembre à décembre).



Charge d'allergènes : possible moyenne forte