

L'ENTRAIDE EN MILIEU DE TRAVAIL



Un besoin primordial

Juin 2015

Allergie ou intolérance alimentaire... *Comment les différencier et vivre avec !*



Quand faut-il parler d'allergie ou d'intolérance à un aliment? L'allergie alimentaire consiste en une sensibilité provoquée par une réaction du système immunitaire à une protéine particulière se trouvant dans un aliment. Lorsqu'une personne est allergique, son système immunitaire assimile la protéine alimentaire à un agent nocif. Dès sa première exposition, le système immunitaire réagit en produisant des anticorps, appelés *immunoglobines E*, et si la personne s'expose à nouveau à la même protéine alimentaire, les anticorps ainsi que des substances chimiques sont libérés. L'histamine, étant l'une de ces substances chimiques, peut déclencher des réactions du système respiratoire, de la peau, du système cardiovasculaire et peut entraîner la mort. Lorsqu'une personne est allergique à un ou plusieurs aliments, elle doit les bannir complètement de son alimentation.

L'intolérance, quant à elle, représente l'un des différents types de réactions alimentaires et correspond à l'incapacité de supporter un aliment pris en une quantité habituellement tolérée par les autres individus. L'intolérance est généralement développée par rapport à un sucre présent dans un aliment, comme le lactose des produits laitiers. Les symptômes d'une intolérance alimentaire sont susceptibles de se manifester dans le système gastro-intestinal et viennent s'exprimer par des flatulences, des ballonnements, des vomissements ou une diarrhée. Les principales réactions alimentaires rencontrées, outre les intoxications et les allergies, sont causées par l'intolérance au lactose, par des réactions aux colorants et autres additifs et par les amines actives ou l'acidité retrouvées par exemple dans les agrumes, les kiwis et les tomates. Puisque les personnes intolérantes à un aliment peuvent tolérer des

traces et parfois de petites quantités de l'aliment, la préparation des repas est donc moins complexe; la contamination n'a pas à être évitée à tout prix.

Une allergie alimentaire peut apparaître à tout moment de votre vie, mais cela ne doit pas vous empêcher de vivre une vie normale. À titre préventif, il faut vous assurer de connaître les mots qui, sur les étiquettes, indiquent la présence de l'allergène à éviter. N'hésitez pas à poser des questions sur les aliments lorsque vous allez au restaurant ou prendre un repas que vous n'avez pas vous-même concocté. Si le médecin vous a remis un auto-injecteur, assurez-vous de toujours l'avoir à votre portée.

Isabelle Larouche
Personne-ressource en
Entraide

Différents types d'allergies...

✚ Les allergies alimentaires

Entre 3 et 10 % de la population serait atteinte d'une allergie alimentaire. Le nombre de personnes touchées est en constante augmentation.

✚ Les allergies aux acariens

Les acariens sont des arthropodes invisibles à l'œil nu qui sont très répandus dans les matelas, les tissus et les moquettes. L'allergie fait suite à l'inhalation des déjections d'acariens contenus dans la poussière domestique. Elle se manifeste souvent par des réactions allergiques de type respiratoire comme la rhinite allergique ou l'asthme allergique.

✚ Les allergies aux animaux

Les animaux à poils dont l'allergie est principalement due à la salive ou à l'urine qui en séchant émet des protéines allergisantes dans l'air. Les animaux à plumes dont l'allergène se retrouve dans les déjections, les plumes très peu allergisantes. Les insectes, quant à eux, sont reconnus par leur piqûre dont le venin est la source d'allergène.

✚ Les allergies au pollen

Les pollens sont des arbres, des graminées et des herbacées qui se manifestent par une rhinite et une conjonctivite allergiques. C'est une allergie fréquente qui toucherait le quart de la population. Il existe un programme de désensibilisation pour éviter de prendre des antihistaminiques, informez-vous auprès d'un allergologue!

✚ Les autres allergies fréquentes

Il y a 10 % de la population qui est allergique au soleil, dont 90 % sont des femmes. De nombreuses personnes qui sont allergiques aux fruits de la famille du kiwi ou de la banane sont également allergiques au latex. La moisissure peut également causer des symptômes allergiques tels que des éruptions cutanées ou des troubles respiratoires.



Allergique à l'exercice?

On l'appelle anaphylaxie induite par l'exercice et elle se caractérise par des réactions; sensation de chaleur, rougeurs, urticaire avec picotement, suite à l'effort physique. Il est possible, si l'exercice n'est pas cessé, d'un blocage des voies respiratoires pouvant aller à une défaillance cardiovasculaire.

Souvent, la réaction se produira suite à l'ingestion d'aliments qui sont normalement inoffensifs. Les aliments pouvant être la cause d'une anaphylaxie sont le céleri, le blé, les noisettes et les fruits de mer.

Même une personne qui ne manifeste aucune allergie alimentaire peut avoir ce type de réaction.

Des ressources, pour vous!

Association québécoise des allergies alimentaires

Sans frais : 1 800 990-2575

<http://allergiesquebec.org/fr>

Asthme et allergies Québec

418 627-3141

www.asthmeallergies.com

Pour joindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.
Téléphone : 418 647-5885 Courriel : isabelle.larouche@csn.qc.ca

Le comité de soutien est formé de :

Sylvain Coulombe, Robert Grace, Marcelle Nadeau, Lynne Perreault et Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).