



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergie et intolérance alimentaires



Auteurs



Pr Werner J. Pichler, Policlinique d'allergologie et d'immunologie de l'Hôpital universitaire de Berne



Pr Arthur Helbling, spécialiste FMH en allergologie et immunologie clinique, Clinique universitaire de rhumatologie, d'immunologie clinique et d'allergologie, Hôpital de l'île de Berne, service d'allergologie de l'Hôpital Ziegler, réseau hospitalier bernois



Pr Barbara Ballmer-Weber, médecin-chef du service d'allergologie et du laboratoire de tests épicutanés, Clinique de dermatologie, Hôpital universitaire de Zurich

Nous remercions très vivement les Pr Werner J. Pichler, Arthur Helbling et Barbara Ballmer-Weber pour la réalisation de cette brochure.

Préface


Lors d'enquêtes réalisées auprès de la population, jusqu'à 20 pour cent des personnes interrogées se disent allergiques à des aliments. En y regardant de plus près, on voit toutefois que 2 à 8 pour cent seulement souffrent d'une allergie alimentaire car ne pas tolérer un aliment ne signifie pas qu'on y est allergique. Les jeunes enfants développent souvent des allergies alimentaires, qui disparaissent dans les années qui suivent. Chez l'adulte, l'allergie alimentaire est généralement associée à une allergie au pollen de fleurs, à savoir au rhume des foins. Tant qu'il ne s'agit que d'un ou deux aliments, ils peuvent être facilement évités. Mais lorsqu'une allergie alimentaire prend de l'ampleur ou que les troubles deviennent sévères, la qualité de vie se trouve affectée.

Une distinction est faite entre les vraies allergies alimentaires, les intolérances au lactose, à l'histamine, au gluten (maladie cœliaque) et les réactions d'intolérance alimentaire non définies (pseudo-allergies).

Cette brochure entend donner aux profanes un aperçu de ce sujet hautement complexe et susciter une meilleure compréhension des personnes souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires, en particulier dans la restauration. Avec une maigre consolation toutefois : certains allergènes alimentaires sont détruits à la cuisson.

Table des matières

5	Les allergies alimentaires
5	Quels sont les aliments pouvant déclencher des réactions allergiques ?
6	L'allergie alimentaire du nourrisson et du jeune enfant
6	Les réactions croisées
9	Les symptômes
10	Diagnostic différentiel de l'allergie alimentaire : maladie cœliaque, malabsorption du fructose, intolérance au lactose et à l'histamine
11	Les réactions d'intolérance non définies (pseudo-allergies) à des additifs
11	Diagnostic et traitement
12	L'utilité des labels
13	Que peuvent faire les personnes touchées ?
14	Informations complémentaires



Une allergie aux acariens de la poussière de maison peut se cacher derrière un asthme provoqué par les fruits de mer.

En Suisse, les allergies au céleri sont les plus courantes.

Aliments provoquant le plus souvent une allergie IgE-médiée

Enfants :

Lait de vache, œuf de poule, cacahuètes, noix

Adultes :

Noisettes, pommes, noix, kiwi, pêches, céleri, carottes, poisson, cacahuètes, soja, crustacés

Les allergies alimentaires

On entend par allergie alimentaire des réactions d'intolérance dues à un mécanisme immunologique spécifique. Contrairement aux sujets sains, le système immunitaire des allergiques produit des anticorps (immunoglobulines, IgE) contre des substances habituellement inoffensives. La plupart des déclencheurs, appelés allergènes, sont des protéines végétales ou animales, comme le céleri, l'œuf de poule, le poisson, les noix, etc.

Les anticorps IgE dirigés contre les allergènes sont fixés sur les mastocytes. La réaction allergique n'est pas déclenchée au premier contact avec un allergène. Elle est la conséquence d'une sensibilisation qui a pu se produire à un moment ou à un autre au cours de la vie, après avoir consommé un aliment potentiellement allergisant plusieurs fois, voire même une seule fois. Ainsi, lorsqu'on mange du céleri en salade ou du poisson, les anticorps fixés sur les mastocytes sont interconnectés par les allergènes (le système immunitaire cherchant à les rendre inoffensifs) et les mastocytes libèrent dans les tissus et dans le sang des substances (dont de l'histamine) qui déclenchent les symptômes allergiques.

Une distinction est faite entre l'allergie alimentaire et les intolérances, qui ne sont pas déclenchées par des mécanismes immunologiques. Mais cette distinction n'est pas toujours possible grâce aux indications relatives à l'aliment suspecté d'avoir déclenché les réactions. Seuls les tests réalisés

chez un médecin – généralement un allergologue – permettent de savoir s'il s'agit d'une allergie ou d'une simple intolérance.

Les allergies alimentaires toucheraient de 5 à 8 pour cent des enfants, en particulier les enfants en bas âge, et pas moins de 4 pour cent des adultes, souffrant le plus souvent aussi d'une allergie aux pollens, notamment au pollen de bouleau.

L'apparition d'une allergie alimentaire dépend des prédispositions génétiques individuelles, des plantes environnantes ainsi que des habitudes alimentaires. Ainsi, les allergies au céleri sont plus fréquentes dans les pays d'Europe centrale, comme la Suisse, les allergies aux arachides en Amérique du Nord et les allergies au poisson en Espagne, en Italie et dans les pays scandinaves.

Quels sont les aliments pouvant déclencher des réactions allergiques ?

Il est intéressant de constater que ce ne sont pas les mêmes aliments qui déclenchent des réactions allergiques chez l'enfant et chez l'adulte. En Suisse, les enfants sont le plus souvent allergiques au lait de vache et aux œufs de poule et les adultes aux pommes, aux noisettes et aux noix, au kiwi, au céleri et aux carottes.

L'allergie alimentaire du nourrisson et du jeune enfant

Les allergies alimentaires sont relativement fréquentes au cours de la 1^{re} et de la 2^e année de la vie. En plus des prédispositions génétiques, le développement incomplet des systèmes immunitaire et digestif pourrait en être la cause. En raison des habitudes alimentaires en Europe centrale, les allergies au lait de vache et à l'œuf de poule y sont prédominantes. Les manifestations les plus courantes sont un urticaire, un gonflement des lèvres, des paupières, des oreilles et de la langue, une détresse respiratoire, des coliques, des diarrhées et des vomissements. Une autre cause devra être recherchée si les symptômes sont exclusivement gastro-intestinaux.

Les enfants qui réagissent ainsi doivent éviter autant que possible les aliments en question. Au cours des mois et des années qui suivent, la majorité de ces enfants développent une tolérance immuno-logique vis-à-vis de ces allergènes et l'allergie alimentaire disparaît. Chez le jeune enfant, en revanche, c'est souvent le premier signe de pré-dispositions allergiques. Ces enfants risquent de développer plus tard un asthme ou un rhume des foins.

Les réactions croisées

Les enfants plus âgés et les adultes tolèrent sans problème la plupart des denrées alimentaires, même celles d'origine étrangère, leur système immunitaire fonctionne normalement. L'allergie alimentaire de l'enfant d'âge scolaire et de l'adulte est généralement associée à un rhume des

foins ou à d'autres allergies des voies respiratoires : chez les personnes souffrant d'une allergie respiratoire, ce sont les allergènes inhalés, comme le pollen de bouleau, qui provoquent la sensibilisation du système immunitaire (formation d'anticorps IgE).

Les réactions croisées à des aliments peuvent se produire du fait de la ressemblance de la structure des allergènes ingérés ou inhalés (pour plus d'informations sur les allergènes à réactivité croisée voir page 7). On notera à ce propos que les personnes susceptibles de développer une allergie croisée ne réagissent pas à tous les allergènes, ainsi, une personne allergique à l'armoise faisant une réaction croisée au céleri ne réagira pas forcément aux carottes ou aux épices.

L'exemple suivant est caractéristique : un garçon de 8 ans souffrait chaque année au printemps d'un rhume des foins. Un jour, ayant éprouvé une sensation bizarre dans la bouche en mangeant une pomme, il renonce définitivement à ce fruit. A l'âge de 11 ans, il est invité à une fête d'anniversaire et en mangeant des noix – à peine 4 ou 5 – il est victime de fortes démangeaisons, dans la bouche puis partout ; peu après son corps est entièrement recouvert d'un urticaire. Sa langue enfle elle aussi et il fait une crise d'étouffement. Le garçonnet a été sensibilisé via le pollen des arbres – dans ce cas le pollen de bouleau. La cause de sa réaction immunologique n'est donc pas les pommes et les noix mais son rhume des foins.

Ce type d'allergie alimentaire a fortement progressé ces dernières années de même que les allergies au pollen. On estime que de 20 à 70 pour cent des allergiques aux pollens développent des réactions croisées à des denrées alimentaires.


Allergies alimentaires dues à des réactions croisées

Allergènes	Aliments	Syndromes
Pollen de bouleau, d'aulne et de noisetier	Noix, noisettes, amandes, pommes cerises, poires, pêches, abricots, kiwis, carottes, céleri, soja	Allergie alimentaire associée au pollen de bouleau
Pollen d'armoise (<i>Artemisia</i>)	Céleri, carottes, fenouil, panais, anis, aneth, paprika, coriandre, cumin, camomille, graines de tournesol	Syndrome d'armoise, céleri, carottes, épices
Acariens de la poussière de maison	Crevettes, homards, langoustes, écrevisses, escargots	Syndrome d'acariens, coquillages (escargots)
Latex	Avocat, bananes, châtaignes (vermicelles, marrons), kiwi, papaye, figues, paprika	Syndrome de latex-fruits
Plumes d'oiseau	Œufs de poule (jaune d'œuf)	Syndrome d'œufs d'oiseau
Pollen (en particulier de composacées)	Miel*	

*Il ne s'agit pas ici d'une réactivité croisée, le miel contient des pollens correspondant à la zone d'habitat de la colonie d'abeilles.

Liste des ingrédients et additifs alimentaires pouvant provoquer des allergies et autres réactions d'intolérance

- Céréales contenant du gluten, comme le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, l'épeautre et les produits qui en sont issus
 - Lait et les produits qui en sont issus (y compris le lactose)
 - Œufs et les produits qui en sont issus
 - Poissons et les produits qui en sont issus
 - Crustacés et les produits qui en sont issus
 - Soja et les produits qui en sont issus
 - Fruits à coque (noix), comme les amandes (*Amygdalus communis L.*), les noisettes (*Corylus avellana*), les noix (*Juglans regia*), les noix de cajou (*Anacardium occidentale*), les noix de pécan (*Carya illinoensis (Wangenh.) K.Koch*), les noix d'Amazonie (*Bertholletia excelsa*), les pistaches (*Pistacia vera*), les noix de macadamia et du Queensland (*Macadamia ternifolia*) et les produits qui en sont issus
 - Grains de sésame et les produits qui en sont issus
 - Céleri et les produits qui en sont issus
 - Moutarde et les produits qui en sont issus
 - Cacahuètes et les produits qui en sont issus
 - Dioxyde de soufre et sulfites à des concentrations supérieures à 10 mg/kg ou 10 mg/l, exprimés sous forme de SO₂
 - Lupin et les produits qui en sont issus
 - Mollusques et les produits qui en sont issus
- Pour de plus amples informations sur la déclaration obligatoire des allergènes dans les denrées alimentaires voir www.bag.admin.ch/allergenes.



Le pollen de bouleau est fortement allergénique. Il est fréquemment la cause de réactions croisées à différents aliments p. ex. pommes.

Une allergie aux carottes est possible en cas de réactions croisées dues à une allergie au pollen d'armoise.

Les allergènes dans les légumes ou les noix peuvent provoquer un urticaire.

En Suisse, près d'un demi-million de personnes seraient concernées. La plupart ne ressentent heureusement que des troubles bénins dans la bouche.

Les pollens ne sont pas les seuls allergènes inhalés, il y a aussi le latex (caoutchouc naturel), les allergènes animaux (poils de chat, de chien, etc.) et les acariens de la poussière de maison. Un asthmatique qui réagit, par exemple, aux fruits de mer (crevettes, scampi, homard, langouste) peut en réalité être allergique aux acariens de la poussière de maison ou aux blattes. Et une allergie au caoutchouc ou au latex peut très bien être la cause de la sensation de défaillir ressentie par une personne en mangeant une banane.

Allergie alimentaire nouvellement acquise par un adulte : la sensibilisation soudaine d'un adulte à certains aliments, indépendamment d'une allergie au pollen, est relativement rare. Subitement il ne tolère plus le poisson ou ses fruits de mer préférés, (crevettes, moules, etc.) provoquent un urticaire, parfois aussi des maux de ventre accompagnés d'une diarrhée aiguë et, plus rarement, la tant redoutée anaphylaxie (= choc allergique), presque toujours accompagnée d'un urticaire, très souvent aussi d'une crise d'asthme et d'une perte de connaissance. En plus de ces facteurs déclenchants, le lait, les cacahuètes, le sésame et d'autres aliments peuvent également provoquer de telles sensibilisations chez l'adulte en l'absence d'allergie provoquée par des allergènes des voies respiratoires (allergènes inhalés). On entend de plus en plus souvent parler de nos jours de réactions allergiques après avoir consommé une pizza : le plus surprenant, c'est que c'est la farine de lupin (une légumineuse comme le soja et la cacahuète) qui

en est la cause et non les autres ingrédients. La farine de lupin est utilisée dans l'industrie agro-alimentaire en tant qu'améliorant de la panification pour la fabrication du pain, des viennoiseries et des pâtes ainsi que pour enrichir la farine à pizza.

Symptômes

L'allergie alimentaire la plus courante est aussi la plus bénigne : les allergiques au pollen de bouleau sont nombreux à réagir par un prurit, une sensation d'engourdissement dans la bouche et le pharynx ou un gonflement des lèvres, de l'intérieur des joues et de la luette en mangeant des pommes et autres fruits à pépins et noyaux (cerises, pêches, etc.) mais aussi des kiwis. Ces symptômes, regroupés sous le terme de « syndrome allergique oral », sont gênants mais bénins aussi longtemps qu'ils constituent les seuls troubles. En Suisse, la réaction aux fruits à noyau se limite le plus souvent aux symptômes buccopharyngés décrits ci-dessus.

Les symptômes buccaux tout à fait bénins peuvent aussi constituer un signal d'alarme s'ils ont été associés par le passé à des symptômes généraux, comme un urticaire, une crise d'asthme, voire un collapsus. Dans ce cas, il faut éviter d'avalier les aliments déclenchants.

Des symptômes qui affectent le corps entier ou la circulation peuvent également être déclenchés par des allergènes partiellement résistants à la digestion, comme le céleri, le soja, les cacahuètes ou les bananes. Des décès ont été rapportés suite à une réaction allergique aux cacahuètes et au poisson.

Diagnostic différentiel de l'allergie alimentaire :
cœliaquie, malabsorption du fructose,
intolérance au lactose et à l'histamine

En cas de **cœliaquie** (maladie cœliaque, entéropathie sensible au gluten ou intolérance au gluten), on assiste à une réaction auto-immune complexe déclenchée par le gluten, un des composants de différents types de céréales. La cœliaquie peut apparaître à tout âge. La palette des symptômes est très large : tandis que chez le petit enfant les symptômes principaux sont des troubles de la croissance et digestifs (douleurs abdominales, diarrhée, mais aussi flatulences, etc.), les symptômes prédominants chez l'adulte sont p. ex. une anémie ou l'ostéoporose. Lorsqu'une cœliaquie est soupçonnée, la première étape du diagnostic est un test sanguin spécial. Le traitement de la cœliaquie est une alimentation sans gluten (stricte et avec une exclusion à vie des aliments contenant ou à base de blé, d'orge, d'avoine, de seigle et d'épeautre). Les personnes souffrant de la cœliaquie peuvent généralement vivre de manière saine et sans problème si elles respectent le régime sans gluten.

Intolérance au lactose : le sucre de lait (lactose) est dégradé dans l'intestin grêle par la lactase, une enzyme. L'activité de cette enzyme est faible chez les personnes d'origine asiatique ou africaine mais, traditionnellement, les produits laitiers ne jouent pas un rôle important dans l'alimentation des adultes sous ces latitudes. Dans la population européenne, l'épithélium intestinal produit généralement suffisamment de lactase pour pouvoir tolérer le lait, les produits laitiers et le fromage (une prophylaxie importante de l'ostéoporose) une vie durant. Certaines causes peuvent toutefois réduire l'activité enzymatique : si tel est le cas, la

personne souffre de nausées, de crampes abdominales, de flatulences et de diarrhée environ 30 à 120 minutes après la consommation des produits laitiers. De nombreuses personnes supportent des faibles quantités de lactose (p. ex. dans la crème à café), mais souffrent de troubles après un verre de lait ou une fondue. La fréquence de l'intolérance au lactose en Suisse est estimée à 15–20 pour cent. Une intolérance au lactose peut aussi être passagère, p. ex. après une grippe intestinale. Le traitement consiste en une alimentation pauvre en lactose voire sans lactose. Des produits spéciaux existent et le choix des aliments peut donc être adapté en fonction. Ce faisant, il faut toujours observer le seuil de tolérance individuel. En cas d'invitation ou de repas à l'extérieur, des préparations de lactase peuvent faciliter le choix des mets. Les préparations de lactase remplacent la lactase absente dans l'intestin grêle et dissocient le lactose en ses composants digestibles, le glucose et le galactose.

En cas de **malabsorption du fructose**, la fonction des protéines de transport du fructose (sucre de fruit) est limitée dans l'intestin grêle. Le fructose ne peut donc pas être absorbé suffisamment par les cellules intestinales, ce qui peut entraîner une diarrhée, des flatulences ou une sensation de plénitude et des nausées. Les fruits surtout (même séchés ou sous forme de jus), les boissons « Life style » et le miel présentent une grande proportion de fructose. Du fructose peut aussi être ajouté aux produits light, il faut donc lire attentivement la liste des ingrédients. Pour soulager les problèmes, il faut limiter la consommation de fructose et généralement de sorbitol (inhibe le transport du fructose), tout en tenant compte de la tolérance individuelle.

L'intolérance à l'histamine touche environ un pour cent de la population. La consommation d'aliments riches en histamine (vin rouge, fromage, tomates, etc.) peut provoquer des troubles de type allergie, p. ex. rougeur de la peau, flatulences ou diarrhée. De manière semblable à l'intolérance au lactose, l'origine de cette intolérance est probablement une fonction insuffisante de l'enzyme dégradant l'histamine, la diamine-oxydase. Renoncer aux aliments riches en histamine améliore généralement les troubles.

Les réactions d'intolérance non définies (pseudo-allergies) à des additifs

Un très grand nombre d'aliments et de produits alimentaires sont traités industriellement pour améliorer leur aspect, leur goût et leur durée de conservation, entre autres, par l'adjonction de substances appelées additifs (= colorants, conservateurs, etc.) indiqués sur l'emballage par un numéro E (p. ex. E300) ou par la désignation de l'additif (p. ex. acide ascorbique). Ces additifs sont en principe inoffensifs et ont été testés de manière approfondie pour évaluer leurs effets nocifs.

Quelques personnes semblent néanmoins réagir à certains additifs ou à leur association avec d'autres substances. Les troubles se limitent à une rougeur, généralement non prurigineuse, ainsi qu'à une éruption cutanée sur le visage et le décolleté, qui disparaissent au bout d'un quart d'heure. Les réactions violentes sont rares. Les personnes concernées évitent en général d'utiliser ces produits ou associations. Les principaux additifs sont listés dans le tableau ci-contre.

Additifs pouvant dans de rares cas provoquer des allergies ou des réactions d'intolérance non définies.

- E102 Tartrazine
- E110 Jaune-orangé S
- E122 Azorubine
- E123 Amarante
- E124 Ponceau 4R
- E128 Rouge 2G
- E129 Rouge allura
- E155 Brun HAT
- E180 Pigments rubine BK
- E200–203 Acide sorbique et sorbate
- E210–213 Acide benzoïque et benzoate
- E214–219 Ester de l'acide para-hydroxybenzoïque (ester PHB)
- E220–224, E226–228 dioxyde de soufre et sulfites
- E321 Butylhydroxytoluène (BHT)
- E320 Butylhydroxianisol (BHA)
- Enzyme (p. ex. lysozyme E1105)
- E620–625 acide glutamique et glutamate

Diagnostic et traitement

Un diagnostic correct de l'allergie alimentaire ou de la réaction d'intolérance est important, car le traitement peut être assez complexe pour la personne concernée, puisque l'aliment ou les additifs doivent être strictement évités.

En cas de suspicion d'une allergie alimentaire, il faut consulter un allergologue, une clarification allergologique soignée et tenant compte des réactions croisées étant nécessaire. Au début, des tests cutanés et des analyses sanguines permettent de déterminer une possible allergie, avant de

passer à des régimes d'exclusion ou des tests de provocation oraux contrôlés. Les intolérances alimentaires sont diagnostiquées à l'aide d'autres tests spécifiques (p. ex. le test respiratoire à l'hydrogène (H₂) en cas d'intolérance au lactose) et un questionnaire précis des personnes. En cas de réactions d'intolérance non définies, seuls des tests de provocation oraux permettent le diagnostic.

Lors des tests de provocation, on donne à la personne concernée l'aliment en question, parfois dissimulé dans un milk-shake, ou uniquement l'additif ou du lactose en gélules à des doses relativement faibles. la personne concernée est surveillé pendant le test et dans les heures qui suivent. En fonction des symptômes, on pourra déterminer s'il s'agit d'une allergie ou d'une intolérance.

Une fois le diagnostic posé et l'aliment en cause identifié, il n'existe, même à l'heure actuelle, qu'une seule mesure efficace : éviter de consommer l'aliment en cause à moins que celui-ci soit bien toléré cuit ou chauffé. Si la personne souffrant d'une allergie avérée à certains aliments (p. ex. céleri, poisson ou noix) doit y renoncer, cela ne pose généralement pas de problème nutritionnel. Les difficultés surviennent toutefois dans la vie quotidienne, puisqu'il faut impérativement étudier la liste des ingrédients quand on fait ses courses et que manger à l'extérieur devient un véritable casse-tête. Dans l'idéal, les régimes thérapeutiques devraient toujours être discutés avec un spécialiste (allergologue ou diététicien/ne diplômé/e ES/HES).

Chez les personnes atteints d'une réaction croisée aux aliments, une immunothérapie spécifique

(«hyposensibilisation») aux pollens de bouleau est contestée et a probablement peu de chances de réussir, l'expérience de ces dernières années montrant que 50 pour cent seulement des personnes désensibilisées ont été soulagés de leurs troubles après une immunothérapie aux extraits de pollens. Et uniquement celles dont l'allergie aux pollens était prépondérante et non pas l'allergie alimentaire associée.

Depuis 2002, certains ingrédients et additifs susceptibles de déclencher des réactions indésirables doivent être déclarés en Suisse (voir page 7). Cela permet aux personnes concernées d'éviter plus facilement les aliments ou allergènes en question.

L'utilité des labels



Label Allergie Suisse

Le label allergie suisse qui a été développé par Service Allergie Suisse SA en étroite collaboration avec aha! Centre d'Allergie Suisse apporte une aide bienvenue lors des achats quotidiens. Il désigne des produits et services dont la fabrication prend en compte le problème des allergies et des intolérances alimentaires et garantit qu'ils remplissent des exigences allant au-delà des directives légales. Un produit doté du label allergie Suisse est de ce fait plus sûr pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires que les produits traditionnels. Le respect des dispositions très strictes est vérifié pour les produits eux-mêmes et leur procédé de fabrication par des organismes de certification indépendants. Le label

n'est accordé qu'en cas de résultats positifs aux différents tests. Le label allergie suisse offre une aide décisive lors de la décision d'achat. Pour plus d'informations sur les produits dotés du label allergie suisse voir www.service-allergie-suisse.ch.



Le logo « sans gluten »

Le symbole de l'épi de grain traversé d'une barre stylisée indique qu'un aliment a été enregistré par l'organisme IG Zöliakie et soumis régulièrement à des contrôles. Il désigne les aliments qui contiennent au maximum 20 mg / kg (20 ppm) de gluten dans le produit prêt à consommer. Ils sont facilement identifiables par les personnes concernées qui peuvent les consommer sans risque.

L'Association suisse de cœliaquie a convenu avec les fabricants l'application de règles strictes pour la fabrication et le contrôle des denrées alimentaires sans gluten.

Que peuvent faire les personnes touchées ?

- Si vous ressentez d'autres symptômes que des démangeaisons dans la bouche, vous devriez en rechercher la cause avec un allergologue.
- Evitez strictement les aliments déclenchants, mais ne craignez pas ceux que vous avez tolérés jusque-là (même s'ils figurent sur la liste des aliments à réactivité croisée qui vous a été remise).
- Lors de vos achats, vérifiez la description des denrées alimentaires figurant sur l'emballage.
- Si vous présentez une forte réaction à une infime quantité d'un aliment, ne fréquentez que les restaurants où l'on vous prend au sérieux et qui vous précisent la composition exacte des plats.
- Avant de suivre un régime radical, faites-vous conseiller (allergologue, médecin ou diététicien/ne diplômé/e ES/HES) : tous les régimes ne sont pas appropriés ou bons pour la santé !
- Mâchez bien et soyez attentif aux signaux d'alarme, comme une sensation de picotements dans la bouche, etc. – votre système immunitaire hypersensible détecte les moindres traces des ingrédients allergéniques qui, présents dans une proportion de moins d'un gramme par kg, ne sont pas soumis à déclaration.
- Si vous souffrez d'une vraie allergie alimentaire, vous serez muni de médicaments d'urgence (antihistaminique, produit à base de cortisone, auto-injecteur d'adrénaline).
- Vous devez maîtriser vous-même les mesures à prendre en cas d'urgence tout comme votre conjoint, vos parents, votre professeur ou votre entraîneur, vos collaborateurs, etc.
- Ayez toujours sur vous votre carte personnelle d'urgence.

Informations complémentaires

Brochures et notices d'information de
aha! Centre d'Allergie Suisse

- Allergie au pollen
- Allergènes dans les denrées alimentaires
vendues en vrac

Brochures et notices d'information peuvent être
commandées ou téléchargées sur le site
www.aha.ch

Impressum

Editeur : Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

4^e édition : 9 000 exemplaires

Impression : Egger AG, Frutigen

Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse, août 2013

En collaboration avec la Commission de spécialité de la Société Suisse d'Allergologie
et d'Immunologie (SSAI)

Cette brochure a été produite avec le soutien de :

Publications

« Allergènes dans les denrées alimentaires : pour
être bien informés » disponible auprès de l'OFSP,
Office fédéral de la santé publique, unité de
direction Protection des consommateurs, 3003 Berne
ou sur le site www.bag.admin.ch/allergenes.

Une liste des spécialistes en nutrition ayant suivi
une formation continue qualifiée de aha! Centre
d'Allergie Suisse dans le domaine des intolérances
alimentaires peut être téléchargée sur le site
www.aha.ch.



Coop Free From - Pour savourer sans les effets secondaires

Avec sa marque propre Free From, Coop s'attache à faciliter le quotidien des personnes atteintes d'intolérances alimentaires. L'assortiment Free From comprend plus de 60 produits sans lactose, sans gluten et/ou sans autres allergènes tels que le céleri, la moutarde ou l'œuf: l'idéal pour se régaler sans craindre les effets secondaires!

Plus d'information sur www.coop.ch/freefrom

Pour toute question: Service spécialisé Diététique Coop, Gotesackerstrasse 4, 4133 Pratteln
Tél. 0848 888 444, www.coop.ch/serviceconsommateurs

Cette brochure a été produite avec le soutien de :

MIGROS

Ne devoir renoncer à rien même en cas d'intolérance: l'assortiment pour allergiques de Migros

Les allergies et intolérances gagnent du terrain. C'est pourquoi Migros coopère depuis 2008 avec la Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse. Sous le label aha!, elle offre une large palette de produits spécifiquement adaptés aux besoins des personnes concernées. L'assortiment comprend plus de 70 produits du secteur des denrées alimentaires et des produits cosmétiques entretemps, et de nouveaux articles sont régulièrement ajoutés. L'assortiment pour allergiques offre une sécurité et une aide à l'orientation maximales. Et le meilleur: les allergiques se sentent parfaitement bien avec les produits aha!

Vous trouverez d'autres informations sous:
www.migros.ch/aha / M-Infoline: 0848 84 0848



Produits certifiés.
Recommandés par aha!
Centre d'Allergie Suisse

menuandmore

Küche in Bewegung

La société Menu and More SA est une spécialiste renommée et certifiée à plusieurs reprises de la préparation et la livraison de repas sains et variés pour la restauration des écoles, des crèches, des séniors et du personnel. Dans toute la Suisse, sa propre logistique du froid permet de livrer plus de 400 sites et de fournir ainsi tous les jours des menus frais et sains à quelques 12 000 personnes. menuandmore a reçu le label Allergie Suisse pour ses services tenant particulièrement compte des allergies.

www.menuandmore.ch



Service certifié.
Recommandé par aha!
Centre d'Allergie Suisse



Le partenaire en cas d'intolérance au lactose

La Pro Farma SA est une société de produits pharmaceutiques sur le marché suisse. En tant que partenaire des médecins, des hôpitaux, des pharmacies et des drogueries, elle soutient ceux-ci de manière fiable et compétente par des produits thérapeutiques modernes. Pro Farma est spécialisée dans différents domaines d'indications comme les calculs rénaux, la migraine, l'ostéoporose, l'intolérance au lactose. La page d'accueil www.laktose-intoleranz.ch offre des informations sur les données médicales, l'alimentation ainsi que de nombreuses recettes.

www.profarma.ch / info@profarma.ch
Tel. 041 769 10 00 / Fax 041 769 10 07

Un grand merci à nos sponsors !

Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une organisation indépendante, certifiée par le ZEW0, qui répond aux besoins et défend les intérêts des personnes atteintes de maladies allergiques et les aide à améliorer leur qualité de vie grâce à des mesures de prévention active.

Ses principales prestations sont :

- un service de conseil personnel par aha!infoline : 031 359 90 50
- des brochures gratuites traitant des divers types d'allergie
- une vaste offre d'informations disponible sur www.aha.ch
- des camps de vacances et des cours pour enfants atteints d'allergie et d'asthme
- des cours sur l'eczéma atopique pour parents et enfants
- des cours sur l'allergie et l'asthme pour adultes
- des cours pour professionnels de différentes disciplines
- des campagnes d'information et de prévention spécifiques

Vos dons nous aident à développer d'importantes prestations de service et à concrétiser de nouvelles offres pour les personnes allergiques.

Merci de votre soutien.

Faire un don en ligne sur www.aha.ch

Faire un don par bulletin de versement

Compte postal 30-11220-0

aha! Centre d'Allergie Suisse, Scheibenstrasse 20, 3014 Berne

Les bulletins de versement peuvent aussi être commandés par téléphone ou par e-mail (031 359 90 00, info@aha.ch)

aha! Centre d'Allergie Suisse

Scheibenstrasse 20

3014 Berne

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

