

SANTÉ

INTERVIEW

Les allergies alimentaires sous l'œil d'une experte

Arachide, lait, poissons ou œufs, beaucoup d'aliments du quotidien sont causes d'allergies chez les enfants et les adultes. Une diététicienne nous éclaire pour décrypter les allergies alimentaires.

Difficile, au quotidien, de ne pas faire de ses repas de véritables casse-tête lorsqu'on souffre d'allergies alimentaires. Symptômes respiratoires, cutanés ou digestifs, les manifestations allergiques peuvent être plus ou moins graves et il ne s'agit pas de les prendre à la légère. On fait le point avec Aline Victor, diététicienne chez Nutrisens, spécialiste de la nutrition clinique et de l'alimentation médicale.

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ? Une allergie alimentaire implique une réaction anormale du système immunitaire suite à la consommation d'un aliment. Les réactions surviennent immédiatement après l'ingestion. Lors du premier contact avec un allergène, des IgE (anticorps) spécifiques sont produits (pollen, protéines alimentaires, acariens...). Cette phase dite de sensibilisation est cliniquement silencieuse. Si ces contacts viennent à se répéter, les IgE vont être produits en grande quantité, entraînant des réactions inflammatoires. Cette phase peut conduire à un choc anaphylactique. Les allergies alimentaires sont plus fréquentes chez l'enfant que chez l'adulte.



En France, 3,5 % des adultes et 8 % des enfants souffrent d'allergies alimentaires. © ISTOCK / CITY PRESSE

Seuls les plats spécifiques désignés par une mention de type « garantit la maîtrise des 14 allergènes majeurs » sont recommandés pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires

Quelles sont les principales causes des allergies alimentaires (aujourd'hui en nette augmentation) ?

Différentes hypothèses sont étudiées pour expliquer l'origine et l'augmentation de la survenue des allergies alimentaires :

- Le manque de variété dans notre alimentation : surconsommation d'un aliment ou à l'inverse une diversité qui nous expose à des produits plus exotiques;
- La présence d'additifs alimentaires dans les produits industriels;
- La pollution atmosphérique (qui diminue sensiblement nos seuils de tolérance);

- La diminution de l'allaitement maternel des nouveau-nés;
 - Une hygiène trop importante chez les enfants qui ne permet pas de développer leur système immunitaire de façon optimale;
 - Une consommation précoce de certains aliments ou à l'inverse trop tardive.
- Bien qu'il existe des prédispositions génétiques, l'environnement joue un rôle majeur.

Au quotidien, comment éviter les risques de déclencher une allergie ?

Les risques pourraient être évités en agissant sur notre environnement

ZOOM

Quelles sont les mentions à regarder en priorité sur les emballages ?

Tout produit contenant des allergènes fait l'objet d'un étiquetage obligatoire. L'allergène doit figurer en gras, en italique ou souligné dans la liste des ingrédients. La liste des 14 allergènes majeurs est disponible sur le site Economie.gouv.fr. Attention, la présence d'allergènes liée à une contamination involontaire par contact avec d'autres produits pendant la fabrication n'est pas impossible. Une indication en fin de liste d'ingrédients comme « peut contenir des traces de... » ou « susceptible de contenir des... » peut être utilisée dans le cas où il n'est pas possible de maîtriser ce risque. Seuls les plats spécifiques désignés par une mention de type « garantit la maîtrise des 14 allergènes majeurs » sont recommandés pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires.

et nos modes de consommation. Si on prend l'exemple du gluten chez le nourrisson, le comité de nutrition de la Société européenne de gastro-entérologie, hépatologie et nutrition pédiatrique (ESPGHAN) recommande « d'introduire le gluten entre l'âge de 4 et 6 mois, en petite quantité, de façon progressive, tout en maintenant l'allaitement maternel ». Cuisiner soi-même ses plats le plus possible ou veiller à limiter les plats industriels contenant une longue liste d'additifs (identifiés par un code en E+3 chiffres) est un bon réflexe. —

Propos recueillis par Marina Knittel

OPHTALMOLOGIE

Télétravail : gare à la lumière bleue !

À force de rester rivés toute la journée sur nos écrans, nos yeux finissent par se fatiguer et s'abîmer prématurément. L'impact de la lumière bleue, principale responsable, peut cependant être atténué.

Des effets symptomatiques

Si vous avez déjà ressenti une forme de gêne (picotements, rougeurs, sécheresse, migraines, baisse des performances visuelles, troubles du sommeil) après avoir passé du temps devant un écran, c'est le signe que vos yeux fatiguent. En cause : la lumière bleue,

caractérisée par une émission de rayonnement par ondes courtes et émise entre autres par les LED qui éclairent nos appareils. Celle-ci agresse la rétine au point de l'endommager avec le temps, accroissant ainsi le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Quelles solutions pour protéger ses yeux ?

Lorsque vous travaillez sur votre ordinateur pendant plusieurs heures d'affilée, pensez à effectuer régulièrement des pauses (environ 5 minutes toutes les heures). Il est également



recommandé de porter des lunettes anti-lumière bleue (avec ou sans correction) ou de poser un filtre spécial sur votre écran. Veillez aussi à garder une distance d'au minimum 50 cm entre ce dernier et votre visage. Clignez régulièrement des yeux et hydratez votre globe oculaire avec des gouttes en cas de besoin. Enfin, vous pouvez ajuster la luminosité de vos écrans afin de ne pas être ébloui. En parallèle, essayez autant que possible de travailler dans une pièce baignée de lumière naturelle. —

Lauren Ricard

En bref



DERMATOLOGIE

Les maux à la bouche

Les aphtes - du grec *aptein*, brûler - sont des lésions superficielles de la muqueuse buccale. De taille variable, ils peuvent être

localisés au niveau des joues et des lèvres, du plancher buccal et de la langue. Ils se caractérisent par des ulcérations à bords nets de 2 à 10 mm de diamètre avec un dépôt blanc ou jaune au centre. Un aphte commun est douloureux et localement inconfortable. Une à trois lésions peuvent survenir simultanément au cours d'un épisode. L'aphtose buccale récidivante (ABR) affecte entre 5 et 25 % de la population adulte. Elle est mineure pour 80 % des patients atteints. Elle commence dès l'enfance ou l'adolescence et 80 % des ABR débutent avant 30 ans. Divers facteurs peuvent favoriser l'apparition des aphtes parmi lesquels : une faible hygiène bucco-dentaire, une lésion traumatique, certains aliments, certains dentifrices, l'anxiété, le stress et le cycle menstruel... Quant à la gingivite, il s'agit d'une inflammation de la gencive due à une accumulation de la plaque dentaire dans l'espace gingivo-dentaire. La gencive n'adhère plus à la dent et les bactéries s'installent dans cet espace. Elle peut débuter dès l'enfance. Sa fréquence et sa sévérité augmentent à l'adolescence, avec un pic à la puberté.