



Allergie, sensibilité ou intolérance alimentaire?

Dr Mélanie Robinson B.Sc., ND



On a tous besoin de manger pour survivre. Pour les personnes ayant une sensibilité ou une allergie à l'arachide, par exemple, une bouchée ou même l'odeur pourrait constituer une situation mortelle. Heureusement, la majorité des gens n'aura jamais à se soucier de ces réactions extrêmes aux aliments. Cependant, plusieurs personnes connaîtront une ou plusieurs épisodes de sensibilité alimentaire au cours de leur vie.

Les sensibilités alimentaires sont plus connues parce qu'elles ont un impact varié sur la santé physique et mentale. L'élimination ou la diminution d'un tel aliment peut avoir une grande amélioration dans la santé d'un individu. Il est important d'avoir une compréhension des termes utilisés pour les réactions à la nourriture. Puisque les sensibilités alimentaires sont plus communes, on doit donc connaître les signes, les symptômes, les moyens d'identification ainsi que les traitements à ces problèmes.

Comprendre la terminologie

Une allergie alimentaire est une sensibilité provoquée par une réaction du système immunitaire à une protéine particulière, un allergène, qui se trouve dans un aliment. Les arachides et les noix sont des exemples très communs. Au Canada, il est estimé que les allergies alimentaires affectent entre 7 % et 8 % des enfants et 2 % des adultes. Lors de la première introduction à un allergène, le système immunitaire de l'individu allergique réagit en produisant des anticorps appelés immunoglobines E (IgE). Il n'y a aucun symptôme lors de la première introduction à l'allergène; qui est connu comme la période de sensibilisation. Toute nouvelle exposition à l'allergène déclenchera une réaction rapide indésirable avec la présence des anticorps IgE et des substances chimiques qui augmentent l'inflammation dans le corps, telles que l'histamine. C'est cette substance qui est responsable des symptômes sévères qui incluent le système respiratoire, la peau, le système gastro-intestinale et le système cardiovasculaire. L'allergie alimentaire peut être mortelle, par exemple dans le cas d'un choc anaphylactique.

La sensibilité alimentaire n'est pas aussi dangereuse et rapide que l'allergie alimentaire. Elle déclenche une réaction retardée du système immunitaire en produisant des anticorps appelés immunoglobines G (IgG). La sensibilité aux aliments peut durer des jours jusqu'à des semaines. En comparaison, une allergie cause une réaction immédiate et à court terme. La sévérité des réactions dépend de la quantité de l'aliment consommé. Plus grande est la quantité de l'aliment consommé, plus sévère sont les symptômes. Dans la plupart des cas, les personnes ne sont pas au courant de la cause de leurs symptômes.

L'intolérance alimentaire affecte principalement le système digestif et inclut rarement le système immunitaire comme les allergies et les sensibilités alimentaires. Semblables aux sensibilités alimentaires, les symptômes d'intolérance apparaîtront plusieurs heures après l'indigestion d'un aliment. Les symptômes communs inclus : les crampes abdominales, la diarrhée, les vomissements, les flatulences et les ballonnements. L'intolérance la plus commune est celle au lait, spécifiquement le lactose (un sucre retrouvé dans le lait) ce qui est causé par une déficience enzymatique, la lactase, dans l'intestin. L'intolérance au gluten est un autre exemple de plus en plus connu.

Une allergie alimentaire peut être mortelle mais une sensibilité ou une intolérance alimentaire n'est pas mortelle.

Les signes et symptômes des sensibilités alimentaires

- La peau : dermatite atopique, psoriasis, eczéma, urticaire
- Le système respiratoire : asthme allergique, rhinite allergique (rhume des foins)
- Le système gastro-intestinal : syndrome de l'intestin irritable, nausées, crampes abdominales, flatulences, ballonnements, diarrhée, maladie de Crohn, reflux acide
- Le système musculosquelettique : arthrite, douleurs, rigidité, inflammation
- Générale : fatigue, mise de poids, rétention d'eau
- Le système nerveux : autisme, déficit d'attention avec hyperactivité, migraines, difficultés de concentration, troubles de mémoire, confusion

Les signes et symptômes des sensibilités alimentaires sont très variés!

L'identification des sensibilités alimentaires

Les médecins conventionnels ou les allergologues peuvent aider avec l'identification des allergies alimentaires, soit avec des prises sanguines ou des tests d'allergies cutanés qui sont liés avec les immunoglobulines IgE. Cette technique n'aide pas à l'identification des sensibilités alimentaires qui sont liés aux immunoglobulines IgG.

Un médecin naturopathe peut aider à l'identification des sensibilités alimentaires. Une prise de sang ou un prick-test doit identifier les immunoglobulines IgG circulant dans le sang associés aux sensibilités alimentaires. Il existe divers laboratoires en Amérique du Nord qui peuvent vérifier ces sensibilités. De trois à quatre semaines sont requis pour recevoir les résultats. Une variété de panneaux alimentaires et environnementaux est offerte, les tests peuvent donc être très individualisés. De plus, l'option de tester les réactions aux immunoglobulines IgE et aux immunoglobulines IgG est aussi possible.

Une autre option d'identification des sensibilités alimentaires est une diète de rotation. Ceci requiert l'élimination des aliments consommés régulièrement ainsi que les allergènes alimentaires les plus communs. Lors de cette période, vous mangerez des repas très simples et hypoallergéniques. Après une période d'élimination, vous introduirez un aliment à chaque trois jours et noterez la présence de symptômes désagréables. Vous continuerez ce processus jusqu'à temps que vous avez introduit tous les aliments éliminés. Cette technique demande de la patience car il faut attendre quelques mois pour avoir des résultats précis.

Les allergènes alimentaires les plus communs : les produits laitiers, le gluten, les œufs, le sucre, les produits de soya, les noix, les fruits de mer et les additifs tels que les sulfites et les nitrates.

Les traitements pour les sensibilités alimentaires

Le traitement le plus évident des sensibilités alimentaires est l'élimination de la nourriture qui cause les symptômes indésirables (identifiés soient avec des prises sanguines ou une diète de rotation). De plus, lors des réactions à la nourriture, vos intestins sont souvent enflés et vos bonnes bactéries peuvent être débalancées. Un terme utilisé pour décrire ce processus est 'le syndrome de l'intestin leaky'. Votre médecin naturopathe peut vous offrir des suggestions pour diminuer l'inflammation ainsi que des options pour réparer les cellules retrouvées dans vos intestins.

Consultez un médecin naturopathe pour obtenir des options de guérison de vos intestins lors de l'élimination de vos sensibilités alimentaires.



356 Saddleback Road (27 Ave)
Blue Quill Shopping Centre
Edmonton, AB T6J 4R7
Tel : 780.439.1200 Fax : 780.434.6800
www.optimumwellnessclinic.ca