

## Lexique des allergies et intolérances alimentaires

---

### **Intolérance héréditaire au fructose**

L'intolérance au fructose est un trouble du métabolisme héréditaire qui, chez les nourrissons déjà, entraîne des vomissements consécutifs à l'ingestion d'aliments contenant du fructose.

### **Malabsorption du fructose**

Chez l'individu sain, le fructose passe des intestins dans le sang. Chez les personnes souffrant de malabsorption du fructose, celui-ci n'est qu'insuffisamment assimilé dans le sang, voire pas du tout, ce qui entraîne ballonnement et diarrhée.

### **Intolérance à l'histamine**

L'histamine, comme d'ailleurs toutes les amines biogènes, résulte de la dégradation des protéines. Dans le corps humain, l'histamine est une substance physiologique normale à fonction de messenger, produite notamment par les mastocytes. Mais l'organisme produit également de l'histamine lors des réactions allergiques. S'il n'est pas en mesure d'éliminer suffisamment d'histamine, on assiste à des réactions pseudo-allergiques.

### **Intolérance au lactose**

Normalement, le lactose est scindé en ses composants élémentaires dans l'intestin grêle grâce à la lactase, une enzyme digestive. Ce n'est que par ce biais que le lactose peut passer de l'intestin grêle dans le sang afin d'y être utilisé par l'organisme.

Il y a intolérance au lactose lorsque le système digestif ne produit pas assez de lactase, ce qui empêche la digestion du lactose et provoque des ballonnements et des diarrhées.

On trouve du lactose dans le lait de presque tous les mammifères, c'est-à-dire non seulement dans le lait de la vache mais également dans celui des brebis et des chèvres.

Fréquence en Suisse : 15-20%, étant précisé cependant que le seuil d'intolérance n'est pas le même chez tout le monde.

### **Allergies alimentaires**

Près de 5% des enfants et 3% des adultes en Suisse souffrent d'une allergie alimentaire notable. En outre, plus de 500'000 personnes ont une prédisposition aux allergies et peuvent de ce fait, selon les circonstances, présenter une réaction allergique après un repas. On entend par allergie alimentaire une réactivité fortement accrue du système immunitaire. Cette réaction, dirigée contre un allergène qui est un élément constitutif – banal en soi – d'un aliment, est si violente que l'organisme tout entier s'en trouve affecté. Chez les personnes souffrant d'allergie alimentaire, une infime quantité (moins d'un gramme) d'un aliment peut suffire pour provoquer un problème respiratoire, une éruption cutanée, des vomissements ou des diarrhées aiguës. Dans certains cas extrêmes, des problèmes circulatoires (états de choc) dangereux, voire fatals, peuvent survenir.

D'un point de vue statistique, on enregistre en Suisse, par année, une centaine de cas critiques et un cas dont l'issue est fatale. Les symptômes allergiques apparaissent typiquement quelques minutes après l'ingestion de l'aliment responsable. Le seul moyen de prévenir une réaction allergique consiste à éviter strictement toute absorption d'aliments allergènes.

On trouve les principaux allergènes dans le lait, les œufs de poule, le poisson, les crustacés, le soja, les arachides, les noix, le sésame, le céleri et la moutarde. L'obligation de déclarer ces aliments allergènes est d'ailleurs réglementée par la loi.

## **Intolérances alimentaires**

Ces maladies ne font pas intervenir des mécanismes spécifiques à certains aliments. C'est la raison pour laquelle elles ne sont pas des allergies et ne peuvent être détectées à l'aide des tests d'allergie. Parmi les intolérances alimentaires, on peut mentionner → l'intolérance au fructose, → la malabsorption du fructose, → l'intolérance à l'histamine, → l'intolérance au lactose, → les pseudo-allergies et la → maladie cœliaque.

## **Hypersensibilité à certains aliments**

Terme général recouvrant toute réaction négative à l'égard d'un aliment : aversion, allergies alimentaires et intolérances alimentaires. Mais les symptômes liés à des aliments gâtés peuvent être rangés dans cette catégorie.

## **Pseudo-allergies**

Cliniquement, c'est-à-dire en se basant sur les symptômes, les pseudo-allergies ne se distinguent pas des allergies. On ne peut les différencier qu'à l'aide des tests d'allergie. Le diagnostic ne peut être posé qu'au moyen d'une diète diagnostique avec provocation subséquente. Le principal déclencheur pourra être par exemple l'histamine → Intolérance à l'histamine (p.ex. crustacés, mais non pas le poisson frais).

## **Cœliaquie (intolérance au gluten)**

La maladie cœliaque est une intolérance de l'intestin grêle à l'égard du gluten. Le gluten est un terme générique qui englobe les protéines que l'on trouve dans toutes les variétés de blé (froment, épeautre, kamut, engrain, blé amidonnier, blé vert), l'orge, le seigle et l'avoine\*. Chez les personnes souffrant de maladie cœliaque, une petite quantité d'aliment contenant du gluten suffit à provoquer une réaction auto-immune qui attaque violemment la muqueuse de l'intestin grêle. Cette lésion provoque un déficit d'assimilation des nutriments par l'organisme et donc des carences avec leurs conséquences néfastes.

A ce jour, on ne connaît pas de solutions thérapeutiques susceptibles de soigner la prédisposition à la cœliaquie. Les personnes concernées peuvent toutefois vivre normalement et en bonne santé tant qu'elles ne consomment pas d'aliments contenant du gluten. Un régime sans gluten implique de renoncer à tous les aliments dans la composition desquels entrent, sous une forme ou sous une autre, des céréales contenant du gluten.

La fréquence de cette maladie en Suisse est estimée à 1% environ.

### Pour aller plus loin

Brochure « Allergie et intolérance alimentaire » publiée par aha ! Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme

[www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch), Tel. 031 359 90 50

---

\* Le cas de l'avoine est controversé et l'Association romande de la cœliaquie considère que l'avoine peut être consommée par les cœliaques.