

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 33

Artikel: Les allergènes s'invitent à table
Autor: Rapaz, Jean-Marc
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831478>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les allergènes s'invitent à table

Depuis une bonne quarantaine d'années, les statistiques des allergies alimentaires ont littéralement explosé dans la société occidentale, et en Suisse évidemment. Cheffe de clinique au CHUV, le Dr Stéphanie Petitpierre désigne clairement quelques coupables.

Bien sûr, la génétique n'est pas innocente. Dans bon nombre de cas, les individus se retrouvent prédisposés à souffrir d'allergies alimentaires. Mais elle n'explique de loin pas la progression foudroyante du nombre de réactions observées ces trois à quatre dernières décennies. De 1% dans les années septante, elles concernent aujourd'hui entre 6 et 8% de la population, à en croire le site Santé-Médecine. Le Centre d'Allergie Suisse rappelle pour sa part qu'une personne sur cinq se plaint, lors de sondages, d'allergies alimentaires, mais seuls 2 à 8% des cas peuvent être prouvés.

A défaut de chiffres précis, l'explosion du nombre de cas est avérée, depuis les années soixante et septante. C'est là que tout a commencé. «Actuellement, on l'explique par la théorie hygiéniste, note le Dr Stéphanie Petitpierre, spécialiste en allergologie et immunologie clinique au CHUV. Peu à peu, avec l'amélioration des mesures d'hygiène et les progrès de la médecine, le nombre de maladies dues à des virus, bactéries et parasites a diminué chez les petits enfants. L'absence de ces microbes favoriserait des réponses de type allergique par notre système immunitaire, notamment contre les pollens, les acariens ou certaines protéines dans l'alimentation.»

L'homme est donc en partie responsable de la hausse des allergies. «Mais le bilan est quand même largement positif, relève le Dr Petitpierre, si l'on compare les maladies et leurs graves conséquences dans les pays en voie de développement par rapport aux nôtres. Un exemple plus près de nous? Les allergies étaient beaucoup plus rares en RDA qu'en Allemagne fédérale avant la réunification. Depuis, les courbes sont au même niveau.»

Et les additifs ou autres colorants?

La hausse des allergies alimentaires est donc une spécialité des pays riches. Un phénomène encore accentué par la diversification de notre alimentation au cours des dernières décennies. «Aujourd'hui, on boit en Suisse du jus de mangue, on consomme des fruits exotiques comme le kiwi et la papaye, de plus en plus de variétés de poissons et de crustacés, ajoute la spécialiste. D'où une plus grande source d'allergènes susceptibles de déstabiliser notre système immunitaire.» Au hit-parade des aliments nuisibles figure un légume bien de chez nous, le céleri,

qu'il soit utilisé en branche ou en pomme. Et s'il est en ligne de mire, c'est qu'on l'utilise à toutes les sauces ou presque, puisque cet excellent exhausteur de saveur entre dans la composition de tous les bouillons.

Et que penser alors des multiples additifs et colorants utilisés par l'industrie alimentaire? La théorie de l'empoisonnement peut séduire, mais Stéphanie Petitpierre la réfute: «Franchement, des allergies provoquées par de telles substances sont extrêmement rares.» Manger bio n'est donc pas une solution au problème spécifique des allergies alimentaires. Autrement dit, si vous ne supportez pas le céleri ou les noix, qu'ils aient été traités ou pas, ne changera rien à l'équation.

Différencier intolérance et allergie

Reste à savoir comment identifier une allergie alimentaire? Attention d'abord à ne pas la confondre avec une intolérance alimentaire. Ainsi, cette dernière se caractérise simplement par la non-digestion par l'intestin d'une substance. Au rang des accusés, les

deux plus célèbres sont le gluten (une protéine naturelle du blé, de l'avoine et du seigle) et le lactose. A ce sujet, il est intéressant de noter que l'être humain à l'origine est conçu pour absorber du lait dans sa jeunesse, quand le corps en a un réel besoin, et que ensuite, il ne devrait plus être capable de l'ingérer sans problèmes intestinaux. Aujourd'hui, si on peut en boire à tout âge, c'est que notre organisme s'est adapté à notre alimentation. Quoi qu'il en soit, l'intolérance se traduit généralement par des troubles intestinaux.

Nez bouché, yeux rouges et eczéma

L'allergie intervient, elle, après un premier contact avec une substance provoquant la constitution d'anticorps qui se fixent sur des cellules, appelées mastocytes. Celles-ci se trouvent en grand nombre dans les voies respiratoires, ainsi que dans le système gastro-intestinal. Au contact d'un allergène, les mastocytes libèrent des molécules responsables des symptômes de l'allergie, par exemple un nez bouché ou des yeux rouges en cas d'offensive d'allergènes aériens. Si celui-ci est ingéré, la réaction aura lieu dans la bouche, se limitant parfois à de simples picotements, lorsque l'allergène est ensuite détruit par l'acidité de l'estomac. S'il n'est pas éliminé, il est alors absorbé et distribué dans tout le corps par la circulation sanguine. Résultat, un eczéma dit de contact.

Les réactions vont alors des plus légères (urticaire) aux embêtantes (apparition

d'angio-œdème) et jusqu'aux plus dangereuses, crise d'asthme, voire le fameux choc anaphylactique (chute de la pression sanguine et perte de connaissance) qui nécessitent un traitement d'urgence, à savoir la nécessité de transporter en permanence sur soi une seringue d'adrénaline.

Des tests indolores

En résumé, il importe d'identifier le coupable. Certes, la population la plus touchée est celle des enfants, mais les adultes ne sont pas à l'abri. D'autant que les tests ne sont pas douloureux, ils se font avec de simples «pricks» (sortes de frottis) sur la peau. Une fois l'allergène défini, le remède le plus sûr consiste à bannir définitivement l'aliment. Mais on l'a vu, ce n'est pas toujours possible, notamment lorsqu'on mange à l'extérieur. Bien sûr, vous pouvez toujours demander si les produits qui vous sont interdits figurent dans la composition du plat. Mais un accident reste possible. En cas de réaction, des antihistaminiques constituent la parade si la réaction est peu sévère, certains sont même disponibles sans ordonnance.

Jean-Marc Rapaz

www.aha.ch, le site du Centre d'Allergie Suisse

Principaux allergènes

- Céleri
 - Fraise
 - Noisettes
 - Noix
 - Cacahuètes
 - Crustacés
 - Poissons
 - Pommes, pêches, et poires crues (et autres fruits de la famille des rosacées) chez certaines personnes allergiques (qui ont une rhinite saisonnière) au pollen de bouleau.
- (C'est le syndrome oral croisé, picotements dans la bouche, mais tous les allergiques au pollen de bouleau n'ont pas ce problème et on ne leur interdit pas d'emblée ces fruits!)

