

► Allergie et intolérances aux composants du pain : mythes et réalités

Moins de 4% des Français sont concernés par les allergies alimentaires qui ne concernent qu'exceptionnellement le pain. Seules les personnes intolérantes au gluten, protéine contenue dans le blé, le seigle, l'avoine et l'orge, et donc dans le pain, ne doivent pas en consommer. Selon une estimation, l'intolérance au gluten toucherait près d'une personne sur 300 (soit moins de 0,05% de la population).

► Zoom sur les allergies alimentaires

2,1 à 3,8 % des Français sont concernés par les allergies alimentaires¹. Les enfants sont particulièrement touchés avec une fréquence de 8 %². **Parmi les produits responsables, les aliments d'origine animale sont le plus souvent en cause chez l'enfant² : l'oeuf (35 % des cas), l'arachide (23 %), le lait (8 %) et le poisson (5 %).** **Les adultes sont plus sensibles aux allergènes d'origine végétale**, en particulier les fruits du groupe latex (14% : banane, avocat, kiwis, châtaignes...), les rosacées (13 % : abricots, cerise, fraises...) et enfin les fruits secs oléagineux et les ombellifères dans 9,5 % des cas³ (aneth, carottes, céleri...).

- Les 12 principaux allergènes alimentaires (directive 2003/89/CE - étiquetage alimentaire)

- œuf et produits à base d'œuf,
- crustacés et produits à base de crustacés,
- poissons et produits à base de poisson,
- arachide et produits à base d'arachide,
- lait et produit à base de lait,
- soja et produits à base de soja,
- fruits à coque,
- céleri et produits à base de céleri,
- moutarde et produits à base de moutarde,
- graines de sésame et produits à base de sésame,
- céréales contenant du gluten et produits de base de ces céréales,
- anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg ou mg/litre exprimées en SO₂.

- Des manifestations au niveau de la peau et du système digestif

Les signes d'allergie alimentaire surviennent en général rapidement après l'ingestion (de quelques minutes à deux heures) mais ils peuvent aussi survenir de manière retardée. Les signes se manifestent le plus souvent **au niveau de la peau** (urticaire ou eczéma) mais aussi **au niveau de la bouche, de la gorge** (démangeaisons, irritations, gonflement ou urticaire) **et du système digestif** (maux de ventre, nausées, diarrhée...).

Plus rarement, l'allergie alimentaire peut entraîner une réaction généralisée avec un malaise, un gonflement de la gorge (œdème de Quincke), une difficulté respiratoire et une baisse brutale de la pression artérielle. Il s'agit d'un choc anaphylactique, la manifestation la plus grave.

¹ Moneret-Vautrin D et coll. : A population study of food allergy in France : a survey concerning 33110 individuals. Journal of Allergy and Clinical Immunology 1998 ; 101 : S87

² Moneret-Vautrin D et coll. : Epidémiologie de l'allergie alimentaire et prévalence relative des trophallergènes en France. 41e journée annuelle de nutrition et de diététique 2001 (Hôtel Dieu, université Paris VI).

³ Rapport de l'AFSSA sur les allergies alimentaires : états des lieux et propositions d'orientations (janvier 2002)

► Identifier les « vraies » allergies alimentaires

- Les « vraies allergies » alimentaires provoquent une réaction immunologique

Notre système immunologique nous permet de lutter contre les bactéries, les virus ou les parasites grâce à la fabrication d'anticorps et/ou à l'activation de certains types de cellules (les lymphocytes). Contrairement aux microbes, les allergènes alimentaires ne sont normalement pas perçus comme des « intrus » et ils ne provoquent pas de réaction immuno-allergique. Cependant, chez certaines personnes, génétiquement prédisposées, l'ingestion de certains allergènes alimentaires peut entraîner une activation du système immunologique. Quand les signes d'allergies sont dus à une activation du système immunologique, on considère alors qu'il s'agit d'une véritable allergie alimentaire.

Il est important de **distinguer les « vraies » allergies alimentaires des « fausses » allergies car la gravité et le traitement en sont différents**. Les vraies allergies alimentaires entraînent en général des réactions de plus en plus graves pour des quantités ingérées de plus en plus faibles, ce qui n'est pas le cas pour les fausses allergies alimentaires. **Le seul traitement de l'allergie alimentaire est l'arrêt de consommation des allergènes responsables et des produits qui en contiennent.**

- Toutes les intolérances alimentaires ne sont pas de « vraies » allergies

Certaines intolérances alimentaires bien que survenant après l'ingestion d'un aliment ne font pas intervenir de mécanismes allergiques. Ce ne sont donc pas de « vraies » allergies alimentaires à proprement parler. **Il s'agit par exemple des adultes qui se disent intolérants au lait**. En fait les troubles digestifs provoqués par le lait de vache sont liés à l'absence d'une enzyme, la lactase, qui rend impossible la digestion du lactose, principal sucre du lait. À cet égard, on a constaté une amélioration des symptômes avec l'utilisation de lait fermenté (yaourt) qui contient sa propre lactase⁴.

- Démasquer les fausses allergies

L'absorption de certains aliments riches en tyramine (certains fromages, chocolat..) et riches en histamine (aliments et boissons fermentées, crustacés..) ou qui provoquent la libération d'histamine (fraises, tomates, blanc d'œuf, crustacés..) peut aussi faire faussement croire à une allergie alimentaire par des signes très proches. Cependant les mécanismes en cause ne sont pas immuno-allergiques. L'histamine et la tyramine contenues dans ces aliments n'activent pas le système immunitaire mais sont directement responsables des symptômes. Mais la distinction n'est pas toujours facile à faire car certains aliments comme le blanc d'œuf ou les crustacés peuvent entraîner à la fois des vraies et des fausses allergies ! Dans ce cas, les tests allergologiques seront particulièrement utiles.

► L'intolérance au gluten : quelques points de repère

- Les symptômes de l'intolérance au gluten

Le gluten, protéine que l'on trouve dans le blé, le seigle, l'avoine et l'orge, **peut entraîner une allergie alimentaire chez les rares personnes intolérantes au gluten**. Comme pour les autres allergies, cette intolérance survient chez des sujets prédisposés génétiquement.

L'intolérance au gluten ou **maladie de coeliaque** entraîne, lors des absorptions de gluten, **une réponse particulière du système immunologique qui entraîne des lésions de la paroi de l'intestin** (au niveau de la muqueuse des villosités intestinales). Ces lésions sont à leur tour responsables de ce que l'on appelle une malabsorption qui se manifeste par une diarrhée, de la fatigue, des douleurs abdominales, un amaigrissement, une anémie...

⁴ Baur X et Czuppon AB : Allergic reaction after eating alpha-amylase containing bread. A case report. Allergy 1995 ; 50 (1) : 85-87.

En Europe, **la maladie de coeliaque est diagnostiquée chez un sujet sur 1000 environ**. Mais il existe probablement de nombreuses formes qui passent plus ou moins inaperçues et l'intolérance au gluten pourrait toucher en fait près d'une personne sur 300⁵. Les sujets qui souffrent d'intolérance au gluten peuvent consommer du pain sans gluten, disponible dans les magasins diététiques.

- **Le traitement⁶**

La maladie de coeliaque ne nécessite aucun médicament. le seul traitement consiste en une exclusion stricte et complète des céréales concernées pour ces patients (blé, avoine, orge et seigle) et de leurs dérivés.

Ainsi, en cas d'intolérance au gluten, il ne faut pas consommer de pain ; le maïs et le riz sont les seules céréales autorisées. Un régime sans gluten permet de faire disparaître tous les signes de la maladie. Certains produits de substitution sans gluten sont pris en charge par la sécurité sociale. Le remboursement se fait par tranche de poids avec un montant mensuel maximum, même si les produits sont achetés en dehors des pharmacies et hôpitaux (magasins diététiques, grandes surfaces, Internet).

- **En dehors de l'intolérance au gluten, l'allergie à un des composants du pain est tout à fait exceptionnelle**

Hormis la maladie de coeliaque, seules ont été décrites des allergies alimentaires avec certains pains spéciaux contenant du sésame, des noix ou encore de la farine de soja ou de lupin chez les personnes allergiques à ces substances.

Service de presse de l'Observatoire du pain

Ligne de presse – Tél : 01 44 88 88 25

observatoiredupain@opinionvalley.com

⁵ Moneret-Vautrin D et coll. : A population study of food allergy in France : a survey concerning 33110 individuals. Journal of Allergy and Clinical Immunology 1998 ; 101 : S87.

⁶ www.maladiecoeliaque.com