

AGIR POUR LA SANTÉ

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

LES ALLERGIES CROISÉES

Une personne allergique au pollen de bouleau est parfois aussi allergique à la pomme, et une autre, allergique au latex, réagit au kiwi. Ces substances très différentes contiennent des protéines allergisantes qui se ressemblent.

QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

C'est une réaction anormale du système immunitaire au contact de certains aliments. Elle peut survenir à tout âge, mais elle est plus fréquente chez les enfants et touche 8 % d'entre eux. Certaines allergies guérissent, comme l'allergie au lait de vache et aux œufs, d'autres subsistent comme celle à l'arachide.

ALLERGIES ALIMENTAIRES

LES ALIMENTS CONCERNÉS

Chez l'enfant, les aliments allergènes les plus fréquents sont le lait de vache, les œufs, l'arachide, les fruits à coque, les poissons et crustacés. Chez l'adulte, on trouve la pomme, la poire, les fruits à noyau, certains légumes et herbes (carotte, céleri, fenouil, persil, coriandre), la farine de blé et les fruits à coque (noix, pistache, cacahuète).



QUE FAIRE SI ON EST ALLERGIQUE ?

C'est l'allergologue qui fait le diagnostic. Selon les cas, il peut recommander un régime qui exclut l'aliment responsable, ou sa réintroduction progressive.



DIS-MOI CE QUE TU MANGES...

L'allergie au riz est fréquente au Japon et celle à la farine de blé (présente dans les pâtes) est courante en Italie. Plus on consomme un aliment, plus il risque de provoquer des réactions allergiques.



LES SIGNES DE L'ALLERGIE

L'allergie se manifeste par des démangeaisons, un gonflement, des plaques rouges. Elle se déclenche en mangeant l'aliment concerné ou une préparation qui en contient, en le touchant ou même en respirant des vapeurs de cuisson, des crevettes par exemple. En cas de malaise grave, appelé « choc anaphylactique », il faut appeler le 15.



APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

Les fabricants doivent obligatoirement faire figurer, sur les étiquettes des produits, les allergènes qu'ils contiennent, même en très petites quantités.

NUTRITION		
	Pour 100g	Pour 2 biscuits
ENERGIE	1922kJ (457 kcal)	323 kJ (77 kcal)
PROTEINES	7,6g	1,2g
GLUCIDES	69,5g	11,3g
DONT SUCRES	24,6g	3,8g
LIPIDES	16g	2,5g
DONT ACIDES GRAS SATURÉS	8,2g	1,1g
FIBRES	3g	0,5g
SODIUM	0,12g	0,02g

INGRÉDIENTS:
Farine de blé 58% - sucre de canne - pépites de chocolat 12% (pâte de cacao - sucre de canne - émulsifiant: lécithine de soja) - matière grasse végétale - farine de quinoa 6% - œuf - lait écrémé en poudre - poudre à lever : carbonate acide d'ammonium, tartrates de potassium, borate acide de sodium - sel marin non raffiné - arôme de vanille. Traces d'arachide, de sésame et de fruits à coque.



L'ALLERGIE À L'ÉCOLE

Le projet d'accueil individualisé (PAI) indique les aliments interdits et prévoit un repas adapté à la cantine. L'élève allergique a aussi la possibilité d'apporter un panier-repas.