

Faits saillants : Allergies alimentaires au Canada

- Les allergies alimentaires sont un enjeu de santé publique qui prend de l'ampleur au Canada.
- Les allergies alimentaires ne peuvent pas être guéries; la seule façon de prévenir une réaction allergique consiste à éviter le ou les aliments allergènes.
- Au Canada, environ 2,5 millions de personnes déclarent être atteintes d'au moins une allergie alimentaire*.
- Or, c'est chez les jeunes enfants (âgés moins de trois ans) que l'incidence est la plus élevée; de 6 à 8 % d'entre eux sont touchés par les allergies alimentaires**.
- Au pays, l'allergie aux arachides touche environ 2 enfants sur 100.
- Près de 300 000 mineurs canadiens ont des allergies alimentaires.
- Au Canada, une personne sur deux connaît quelqu'un qui vit avec une allergie alimentaire grave.
- Plus de 40 % de la population canadienne lit les étiquettes sur les produits alimentaires à la recherche d'information sur les allergènes.

*Soller L et al. Overall prevalence of self-reported food allergy in Canada. *J Allergy Clin Immunol.* 2012;130(4):986-988 (résumé).

**Ben-Shoshan M et al. A population-based study on peanut, tree nut, fish, shellfish, and sesame allergy prevalence in Canada. *J Allergy Clin Immunol.* 2010;125(6):1327-1335.

Foire aux questions

1. Qu'est-ce que l'anaphylaxie?

L'anaphylaxie (prononcer *ana-fil-acsi*) est une réaction allergique grave qui se manifeste rapidement et qui peut entraîner la mort. Les gens qui ont des allergies alimentaires et qui sont sujets à l'anaphylaxie transportent un auto-injecteur d'épinéphrine (par exemple, de marque EpiPen^{MD}) qui contient un médicament pouvant leur sauver la vie en cas de réaction allergique.

2. Quels sont les signes d'une réaction anaphylactique?

Une réaction anaphylactique peut inclure n'importe lequel des symptômes suivants, qui peuvent apparaître seuls ou sous diverses combinaisons, indépendamment de l'allergène déclencheur :

- **Système cutané (peau) :** urticaire, enflure (visage, lèvres, langue), démangeaisons, sensation de chaleur, rougeur, éruption cutanée
- **Système respiratoire (respiration) :** toux, respiration sifflante, essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine, serrement de la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes de type « rhume des foins » (nez qui coule ou qui pique, yeux larmoyants, éternuements), difficulté à avaler
- **Système gastro-intestinal (ventre) :** nausée (maux de cœur), douleur ou crampes, vomissements, diarrhée
- **Système cardiovasculaire (cœur) :** teint pâle ou bleuté, faible pouls, perte de connaissance, étourdissements/vertige, état de choc
- **Autres :** angoisse, sentiment de « danger imminent », maux de tête, crampes utérines, goût métallique dans la bouche

3. Qu'est-ce qui provoque une réaction anaphylactique?

Les aliments sont l'une des causes les plus courantes d'anaphylaxie. Toutefois, les piqûres d'insectes, les médicaments, le latex et l'exercice peuvent aussi donner lieu à des réactions.

4. Quels sont les allergènes alimentaires les plus courants au Canada?

Selon le gouvernement du Canada, les allergènes alimentaires les plus courants sont : les arachides, les noix, les produits de la mer (les poissons, les mollusques et les crustacés), les œufs, le lait, les graines de sésame, le soya, la moutarde et le blé. Les sulfites, un additif, sont également reconnus comme étant l'un des allergènes les plus courants par le gouvernement du Canada. On peut être allergique à n'importe quel aliment, mais puisque ceux mentionnés

ci-dessus sont les plus courants, à des fins d'étiquetage, le gouvernement les qualifie d'allergènes « prioritaires ».

5. Quelle quantité d'un allergène alimentaire est-elle requise pour provoquer une réaction?

Même une très petite quantité « cachée » dans un aliment ou une quantité infime d'un allergène transférée sur un ustensile de service a le potentiel d'entraîner une réaction allergique grave.

6. Peut-on souffrir d'une réaction sans avoir ingéré l'allergène auquel on est sensible?

L'inhalation de la protéine d'arachide dans l'air peut provoquer des réactions allergiques, bien qu'il ne s'agisse généralement pas de réactions anaphylactiques systémiques. Par ailleurs, il a été démontré que la vapeur qui émane des poissons pendant leur cuisson peut entraîner de graves réactions chez certaines personnes. Cela dit, c'est l'ingestion directe d'un aliment allergène qui représente le risque le plus important chez la plupart des personnes ayant des allergies alimentaires. À elle seule, l'odeur d'un aliment n'est pas reconnue comme une cause de réaction anaphylactique, puisque l'odeur ne contient pas de protéines.

7. Est-il possible de faire une réaction allergique à un aliment auquel on est allergique après avoir embrassé une personne ayant mangé cet aliment?

Oui. Les personnes à risque doivent informer leurs amis et leurs partenaires au sujet de leurs allergies alimentaires afin d'éviter une exposition accidentelle, car de petites quantités d'aliments peuvent être transmises d'une personne à une autre par un baiser.

8. Comment peut-on prévenir les réactions allergiques?

La lecture des étiquettes sur les produits alimentaires, la prise de précautions particulières au moment de préparer les aliments de même que le lavage des mains et le nettoyage adéquats jouent un rôle déterminant dans la réduction du risque d'exposition accidentelle.

9. Comment les réactions allergiques sont-elles traitées?

De façon générale, une réaction allergique peut être traitée efficacement à l'aide de l'injection immédiate d'épinéphrine/adrénaline (au moyen, par exemple, d'un auto-injecteur EpiPen^{MD}). D'autres médicaments, comme les antihistaminiques, sont inutiles pour traiter l'anaphylaxie. Après avoir reçu de l'épinéphrine, la personne touchée est habituellement transportée à l'hôpital pour être examinée ou recevoir d'autres traitements.

10. Pourquoi tant de gens semblent-ils avoir des allergies alimentaires de nos jours?

Personne ne sait vraiment pourquoi le nombre de cas d'allergies alimentaires augmente, mais l'enjeu est réel. L'une des théories, connue sous le nom d'« hypothèse hygiénique », suggère que les habitants des pays occidentaux vivent dans des milieux plus propres et aseptisés, comparativement à leurs homologues orientaux. Le système immunitaire – qui est exposé à moins de microbes que ce à quoi l'organisme est habitué – considère, par erreur, certains aliments comme dangereux. La génétique joue également un rôle dans l'apparition d'allergies alimentaires; par exemple, si un parent a des allergies, son enfant présente un risque plus élevé de développer des allergies. De nombreuses recherches se penchent sur la cause et le traitement potentiel des allergies alimentaires.