

Les 10 allergies alimentaires les plus fréquentes



L'*allergie alimentaire* est une réaction d'hypersensibilité du système immunitaire à une protéine alimentaire. Elle peut être immédiate ou tardive, limitée ou généralisée. L'allergie se développe lorsque le système immunitaire détecte une protéine comme étant une menace pour l'organisme.

Lorsqu'une personne est exposée à cette protéine, dite « allergène », pour la première fois, son système immunitaire développe des anticorps. C'est ainsi que s'amorce la période de sensibilisation pendant laquelle la personne ne présentera pas nécessairement de symptômes.

Toutefois, à l'occasion d'une nouvelle exposition à l'allergène, des anticorps et des substances chimiques pourront être libérés et déclencheront des symptômes qui peuvent être graves, voire mortels.

Le ministère de l'*Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec* (Mapaq) dresse la liste des 10 allergies alimentaires les plus fréquentes :

1. Les arachides
2. Le blé
3. Les fruits de mer (poisson, crustacés et mollusques)
4. Les graines de sésame
5. Le lait
6. Les noix
7. Les œufs
8. Le soja
9. Les sulfites
10. La moutarde.

L'allergie alimentaire est à distinguer de l'*intolérance alimentaire* qui est une incapacité à digérer ou à absorber certains aliments ou de leurs composants.