

[Les types d'allergies ; pdf](#)

Les allergies alimentaires

Les allergies alimentaires sont nombreuses et de plus en plus fréquentes. Notre mode de vie, notre environnement, l'air que l'on respire, notre patrimoine génétique et encore d'autres facteurs sont responsables de la recrudescence des allergies alimentaires. Nous pouvons être allergique à tous sortes d'aliments, pourtant certains aliments sont plus allergisants que d'autres et certaines allergies concernent plus les enfants alors que d'autres se développent à l'âge adulte.

Chez l'enfant, 5 aliments majeurs sont responsables de 80% des allergies alimentaires : il s'agit de l'œuf, de l'arachide, des protéines de lait de vache, de la moutarde et du poisson.

Le règlement INCO (Information du Consommateur) n°1169/2011 a déterminé une liste de 14 allergènes à déclaration obligatoire, cela signifie que ces allergènes doivent être présents sur les étiquettes des produits et depuis décembre 2014 sur les produits non emballés ou dans les restaurants.

Cette liste se compose de la manière suivante :

Liste des 14 allergènes à déclaration obligatoire :

1. Céréales contenant du gluten : blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées.
2. Fruits à coque : amandes, noisettes, pistaches, noix, noix de cajou, noix de pecan, noix du Brésil, noix de Macadamia et noix de Queensland et produits à base de ces fruits.
3. Crustacés et produits à base de crustacés.
4. Céleri et produits à base de céleri.
5. Œufs et produits à base d'œufs.
6. Moutarde et produits à base de moutarde.
7. Poissons et produits à base de poisson.
8. Soja et produits à base de soja.
9. Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)
10. Anhydride sulfureux et sulfite en concentration d'au moins 10mg/kg ou 10mg/litre
11. Graines de sésame et produits à base de graines de sésame.
12. Lupin et produits à base de lupin.
13. Arachides et produits à base d'arachides.
14. Mollusques et produits à base de mollusques.

Bien entendu, il existe beaucoup d'autres aliments auxquels nous pouvons être allergique, cette liste n'est pas exhaustive mais il y a aussi le lait de brebis, le lait de chèvre ou encore les fruits exotiques comme les mangues, les fruits de la passion, le kiwi...

Les allergies respiratoires

image: http://allia-formation2.e-monsite.com/medias/images/allergy-18656.jpg?fx=c_100_100

Les allergies respiratoires sont liées aux substances « que l'on respire », on parle alors de pneumallergènes. Notre environnement extérieur mais aussi notre environnement intérieur regorgent de substances allergisantes.

Nous pouvons déclarer des allergies :

- aux pollens des arbres (cyprès, noisetier, chêne, bouleau, frêne ...)
- aux pollens des herbes ou des plantes (armoise, ambroisie...)
- aux poussières de la maison (acariens...)
- aux poils des animaux (chat, chien, hamster, oiseau...)
- aux moisissures
- aux émanations de COV (Composés Organiques Volatils) qui se trouvent dans les peintures, les sols, les vernis, les colles de meubles...