Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill

Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

Allergie alimentaire

ou intolérance alimentaire ?

En Amérique du Nord, les allergies alimentaires touchent environ 5 % des enfants et de 1 à 2 % des adultes, mais bien plus de personnes s'imaginent en souffrir et restreignent leur alimentation en conséquence. En réalité, certaines de ces personnes souffrent plutôt d'intolérances alimentaires, d'autres ont des aversions alimentaires, tandis que d'autres encore souffrent d'allergies alimentaires au potentiel mortel. Alors, comment distinguer les allergies alimentaires des intolérances alimentaires ?

Les allergies alimentaires sont causées par une réaction du système immunitaire à la protéine d'un aliment. Même une infime quantité d'aliments peut être dangereuse pour une personne souffrant d'une allergie grave.

Par contre, **les intolérances alimentaires** désignent toute réaction alimentaire qui n'est pas causée par le système immunitaire. La plus connue est l'intolérance au lactose, qui se manifeste par une incapacité à digérer le sucre du lait. D'ordinaire, les symptômes touchent le tractus gastro-intestinal et, quoique désagréables, ils ne mettent pas la vie en danger.

Les aliments qui causent le plus d'allergies sont le lait, les œufs, les arachides, les noix, le soja, le poisson et les fruits de mer.

- Les allergies au lait, au soja ou aux œufs disparaissent d'ordinaire avant l'âge scolaire.
- Les allergies aux arachides, aux noix, au poisson et aux fruits de mer sont souvent permanentes.

Les symptômes d'allergie alimentaire

Les réactions allergiques aux aliments se manifestent généralement dans les 30 minutes suivant la consommation de l'aliment :

- Démangeaison et irritation de la bouche
- Urticaire (démangeaison, éruption et enflure) ou rougeurs cutanées
- Maux d'estomac, vomissements ou diarrhée
- Difficulté à respirer, à avaler ou à parler
- Toux
- Voix rauque
- Chute de pression artérielle accompagnée de faiblesse, de perte de conscience ou de confusion

Comment diagnostiquer une allergie alimentaire ?

Si vous pensez que votre enfant souffre d'une allergie alimentaire, parlez-en à votre médecin de famille ou à votre pédiatre. S'il est d'accord, il vous dirigera vers un allergologue qui prendra note des circonstances dans lesquelles la réaction s'est produite, examinera votre enfant et procédera, en général, à des tests cutanés ou sanguins. Si le diagnostic n'est pas clair, il pourrait être nécessaire d'effectuer un test de provocation pour établir si votre enfant est vraiment allergique à l'aliment.

Comment éviter l'aliment auquel votre enfant est allergique ?

- Lisez attentivement toutes les étiquettes.
- Connaissez les différents noms d'un produit.
- Apprenez à votre enfant à ne manger que des aliments qui viennent de la maison, ou à demander à un adulte responsable si l'aliment est sécuritaire.
- Informez votre parenté, vos amis et le personnel des restaurants de l'allergie de l'enfant.
- Portez attention aux sources potentielles de contamination croisée (partage d'ustensiles au restaurant, etc.).

Que faire si votre enfant consomme un aliment auquel il est allergique ?

En cas d'urticaire ou d'enflure légère, surveillez votre enfant de près et envisagez de lui donner un antihistaminique (par exemple, la desloratadine). Si les symptômes ne se limitent pas à la peau (par exemple, l'enfant tousse ou a des douleurs abdominales), le meilleur médicament est une injection d'épinéphrine (adrénaline). Si la situation l'indique, votre médecin prescrira un Epi-Pen ou un dispositif équivalent permettant l'auto-administration d'adrénaline. Si votre enfant a une réaction allergique grave, il doit être immédiatement emmené à l'hôpital. Les enfants à qui on prescrit de l'adrénaline doivent la porter sur eux **EN TOUT TEMPS !**

Les allergies infantiles disparaissent-elles avec l'âge ?

La plupart des enfants allergiques aux œufs ou au lait voient leur allergie disparaître entre l'âge de 3 et 5 ans. Un petit nombre d'enfants verront aussi disparaître leur allergie aux noix, au poisson ou à l'arachide ; il est donc important de faire un suivi régulier avec votre allergologue.

Où trouver de l'aide ?

Vous pouvez consulter les médecins et le personnel infirmier de la clinique d'allergie de l'Hôpital de Montréal pour enfants.

Et voici d'autres sources d'information utiles :

- Association québécoise des allergies alimentaires : allergies-alimentaires.org
- Association d'information sur l'allergie et l'asthme : aaia.ca
- Allergies Alimentaires Canada : allergiesalimentairescanada.ca
- Clinique d'allergie de l'Hôpital de Montréal pour enfants : hopitaldemontrealpourenfants.ca/cliniques/allergie-et-immunologie

Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill
Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

1001, boulevard Décarie
Montréal (Québec) H4A 3J1
(514) 412-4400
hopitaldemontrealpourenfants.ca

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

07 2025