

Les allergies alimentaires

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

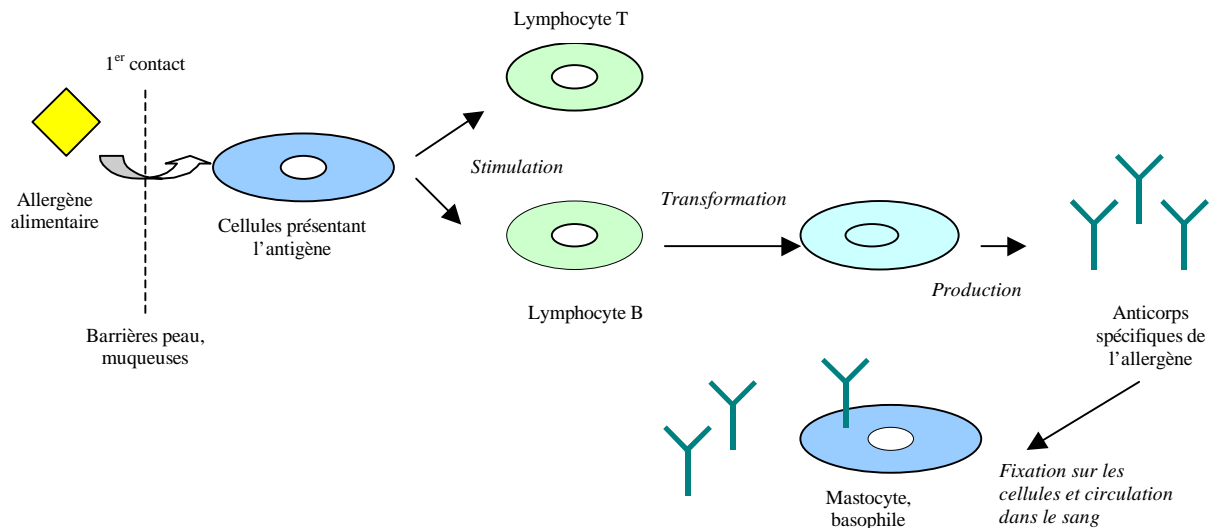
La plupart des individus mangent une grande variété d'aliments sans encourir le moindre risque. Pour un petit pourcentage de la population, cependant, des aliments ou des composants spécifiques peuvent provoquer des réactions secondaires allant d'une légère rougeur à un choc anaphylactique (réduction de la pression artérielle, insuffisance respiratoire, œdème de la gorge...).

Une allergie alimentaire est donc une réaction immunitaire excessive de l'organisme dirigée contre une substance reconnue comme étrangère, c'est-à-dire un antigène, que l'on appelle dans ce cas un allergène.

Une réaction immunitaire se développe dans l'organisme dès lors qu'il porte en lui et reconnaît des éléments étrangers (bactéries, virus, ...). Cette réaction qui mobilise de nombreux facteurs vise à se protéger et à éliminer l'élément étranger. Ainsi, l'ingestion d'aliments habituellement inoffensifs peut être, chez certains enfants, à l'origine de réactions immunitaires dont les conséquences donnent lieu soit à des symptômes gastro-intestinaux, soit à des symptômes cutanés et respiratoires.

Une allergie alimentaire se décompose en deux phases : une phase de sensibilisation et une phase de réaction.

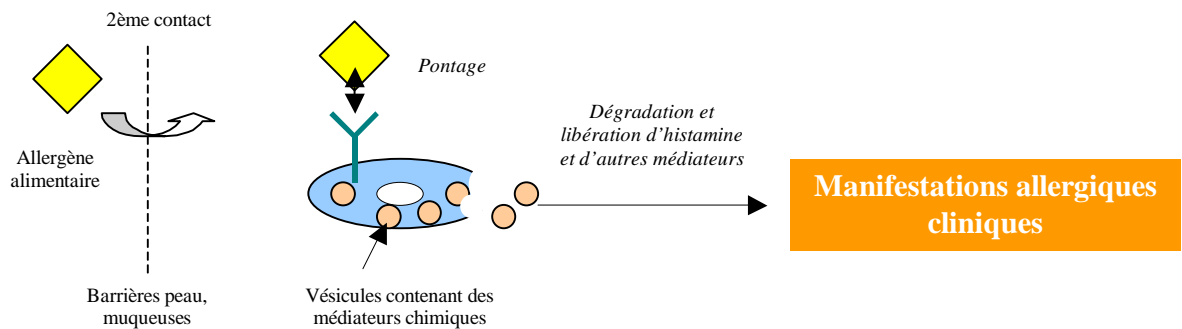
PHASE DE SENSIBILISATION



L'individu est devenu « sensibilisé ».

Cette phase de sensibilisation est cliniquement muette : le sujet ne présente aucun symptôme particulier. Les manifestations allergiques proprement dites ne se déclenchent que lors du contact suivant, même si celui-ci intervient après un intervalle de temps très long.

PHASE DE RÉACTION



Lors du second contact entre l'allergène et l'organisme « sensibilisé », l'allergène est directement capté par les anticorps spécifiques de l'allergène. Ce qui entraîne la dégranulation des cellules, c'est-à-dire la libération des médiateurs chimiques contenus dans leurs granules.

Ces médiateurs chimiques sont responsables des principales manifestations allergiques. Le plus connu d'entre eux, l'histamine, a notamment un très puissant effet de contraction des muscles lisses. Son action est complétée par d'autres substances qui vont amplifier et propager la réaction allergique dans tout l'organisme.

Principaux allergènes alimentaires

Ils sont multiples et certains sont plus fréquemment mis en cause que d'autres suivant les pays. Des études ont montré que la fréquence relative des allergènes alimentaires varie aussi selon l'âge. Les allergies alimentaires sont beaucoup plus fréquentes vers l'âge de un à trois ans.

Les allergènes d'origine animale sont plus représentés dans les allergies de l'enfance (53% des cas) et les allergènes végétaux dans celles de l'adulte (84% des cas).

Chez l'enfant, 5 aliments (œufs, arachide, lait de vache, poisson, noix) sont responsables de 75% des allergies tandis que chez l'adulte plus d'allergènes rentrent en compte avec une prédominance pour l'arachide et les noix.

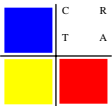
La fréquence des allergies alimentaires a doublé en cinq ans !

La prévalence de l'allergie, c'est-à-dire la proportion de la population qui souffre de l'allergie, est estimée à environ : 3 % de la population générale et 8% de la population pédiatrique.

Aujourd'hui, différents facteurs tendent à prouver que la prévalence des allergies alimentaires est en augmentation.

De nombreuses études indiquent notamment que la prévalence de l'atopie, c'est-à-dire la prédisposition génétique à exprimer des maladies allergiques, est en hausse.

La fréquence des allergies alimentaires a doublé en cinq ans et celle des urgences allergiques a été multipliée par cinq au cours des quinze dernières années.



Pourquoi la prévalence des allergies alimentaires semble-t-elle être en augmentation ?

Avant tout, signalons que les diagnostics des allergies alimentaires sont plus fréquents et plus performants, ce qui contribue à l'augmentation de la prévalence.

Mais ce qui ne change pas la réalité : les allergies alimentaires sont en augmentation, et les facteurs supposés sont multiples.

- Une des raisons est la « théorie hygiéniste » : aujourd'hui, notre mode de vie est plus « aseptisé », de part la multiplication des vaccins et traitements antibiotiques qui aboutiraient à un changement de fonctionnement de notre système immunitaire.

- Autre raison, la désaffection de l'allaitement maternel et la diversification trop précoce de l'alimentation du nourrisson. Le rythme de vie des mamans ayant évolué ces dernières années (davantage de mères qui travaillent) et l'arrivée sur le marché d'aliments prêts pour bébé favorisant ce phénomène.

- Toujours dans notre alimentation, les consommateurs ont aujourd'hui à leur disposition une gamme de produits alimentaires beaucoup plus large (la présence de produits exotiques dans nos rayons en est un exemple).

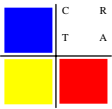
- Enfin, nous pouvons également constater l'augmentation de la consommation de produits alimentaires transformés industriellement, exposant davantage les consommateurs aux allergènes masqués (ingrédients utilisés en très petites quantités).

Problème de l'étiquetage

L'étiquetage des denrées alimentaires est en effet l'un des points clefs de la prévention qui vise à empêcher les risques de réactions chez un individu allergique.

Le Parlement Européen et le Conseil ont du donc concilier à la fois les intérêts des consommateurs allergiques et les contraintes de l'industrie agro-alimentaire dans la nouvelle directive 2003/89/CE du 10 novembre 2003, qui modifie la directive 2000/13/CE en ce qui concerne l'indication des aliments présents dans les denrées alimentaires.

Ainsi la directive 2003/89/CE oblige, à partir du 1^{er} janvier 2005, les industriels à déclarer les allergènes majeurs sur l'étiquette du produit fini. Une liste de substances susceptibles de provoquer des allergies ou des intolérances a donc été établie (CF liste ci-dessous).



Liste des allergènes majeurs établie dans la directive 2003/89/CE :

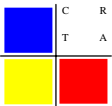
Annexe III bis, Ingrédients visés à l'article 6, paragraphes 3 bis, 10 et 11

- ⇨ Céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées), et produits à base de ces céréales
- ⇨ Crustacés et produits à base de crustacés
- ⇨ Œufs et produits à base d'œufs
- ⇨ Poissons et produits à base de poisson
- ⇨ Arachides et produits à base d'arachides
- ⇨ Soja et produits à base de soja
- ⇨ Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)
- ⇨ Fruits à coque, à savoir amandes (*Amygdalus communis L.*), noisettes (*Corylus avellana*), noix (*Juglans regia*), noix de cajou (*Anacardium occidentale*), noix de pécan (*Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch*), noix du Brésil (*Bertholletia excelsa*), pistaches (*Pistacia vera*), noix de Macadamia et noix du Queensland (*Macadamia ternifolia*), et produits à base de ces fruits
- ⇨ Céleri et produits à base de céleri
- ⇨ Moutarde et produits à base de moutarde
- ⇨ Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
- ⇨ Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre exprimées en SO₂

Aucune dérogation n'est admise pour les substances figurant sur cette liste, ce qui permet donc de limiter le risque encouru par les personnes sensibilisées à ces allergènes dits « majeurs ».

Rappel des règles d'étiquetage concernant les ingrédients présents dans une denrée alimentaire (uniquement pour la vente indirecte) :

- toutes les matières premières incorporées à plus de 2% (par rapport au poids au moment de l'incorporation) dans la denrée alimentaire doivent être indiqués dans la liste des ingrédients (y compris la composition de la matière première elle-même)
- si la matière première est incorporée à moins de 2% mais elle fait partie de la liste des allergènes majeurs : elle doit être indiquée clairement dans la liste des ingrédients (ou repris sous la mention « Allergène : ... » si l'allergène n'est pas mis en évidence)



- si la matière première est incorporée à moins de 2% mais elle fait partie d'une classe d'additif : elle doit être indiquée clairement dans la liste des ingrédients
- si la matière première est incorporée à moins de 2% et qu'elle ne fait pas partie de la liste des allergènes majeurs ou d'une classe d'additifs, celle-ci n'a pas obligation d'être mentionnée dans la liste des ingrédients

De plus, les ingrédients doivent être classés par ordre pondéral décroissant, sauf pour les additifs qui peuvent être listés à la fin sans forcément respecter un ordre d'importance entre eux.

Quant aux allergènes pouvant se retrouver en faible quantité dans le produit (cas d'un atelier qui fabrique différents produits), l'entreprise a pour obligation de mentionner sous la liste des ingrédients la trace possible de ces allergènes (« Produit fabriqué dans un atelier qui manipule... », « Traces possibles de... »).

Il y a eu donc d'énormes progrès en matière d'étiquetage des produits finis puisque avant la directive 2003/89/CE, le seuil n'était pas fixé à 2% mais à 25%, et la mention sur les allergènes n'était pas obligatoire. En effet, quand on lisait des compositions de produits finis, la plupart du temps les allergènes n'apparaissaient pas clairement. Nous les retrouvons sous des dénominations plus scientifiques en fonction de leur fonction ou partie de l'aliment utilisé.

Exemples :

- le lait de vache peut se retrouver sous la dénomination : protéine de lait, lactoprotéine, protéine du lactosérum, lactis proteium, caséine, caséinate, lactalbumine, lactose, margarine, crème, beurre...
- l'œuf peut se retrouver sous la dénomination : blanc d'œuf, jaune d'œuf, protéines d'œuf, protéine animale, liant protéique, ovalbumine, ovotransferrine, ovomucoïde, ovomucine, lysosyme (E1105), lécithine d'œuf (E322), lécithine...

Aujourd'hui, la difficulté réside pour les entreprises agroalimentaires à bien respecter ces règles d'étiquetage : les matières premières achetées sont souvent elles-mêmes composées de plusieurs matières premières, et qui sont souvent des additifs à retranscrire (classé sous un E...). De plus, lors d'un changement de fournisseur l'entreprise doit veiller avant toute utilisation à vérifier la composition de la matière première et détecter toute trace d'allergène majeur (demande de certificat de composition et de présence d'allergènes).

Il en est de même lorsque l'entreprise modifie la formulation d'un produit, ces modifications devant être reportées sur l'étiquetage de cette dernière.

La fiabilité des informations contenues dans la composition des ingrédients requiert que chaque maillon de la chaîne agroalimentaire soit transparent et s'engage dans l'exactitude des informations fournies à son client. Ceci jusqu'au consommateur final.