

# Allergies alimentaires et anaphylaxie



## QU'EST-CE

### qu'une allergie alimentaire?

En temps normal, votre système immunitaire vous protège contre les microbes et les maladies. Il vous aide à éliminer les bactéries, les virus et les autres microorganismes qui peuvent causer des maladies.

Dans le cas d'une allergie alimentaire, votre système immunitaire traite par erreur une substance particulière contenue dans un aliment (la plupart du temps, la protéine) comme si elle était dangereuse pour vous.

Une réaction allergique est la façon dont votre corps réagit à cet aliment (allergène).

## QUELS SONT

### les allergènes alimentaires les plus courants au Canada?

On peut être allergique à presque n'importe quel aliment. Cela dit, parmi les allergènes alimentaires susceptibles de déclencher une réaction anaphylactique, les plus courants – appelés « allergènes alimentaires prioritaires » – sont les suivants :



**ARACHIDES**



**ŒUFS**



**BLÉ et TRITICALE**



**MOUTARDE**



**GRAINES DE SÉSAME**



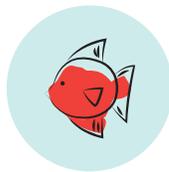
**LAIT**



**NOIX\***



**SOYA**



**POISSON**  
(p. ex. truite, saumon)



**CRUSTACÉS**  
(p. ex. homard, crevettes, crabe) et **MOLLUSQUES**  
(p. ex. pétoncles, palourdes, huîtres, moules)\*\*

Santé Canada considère aussi les sulfites (un additif alimentaire) comme un allergène prioritaire.

\* Les noix incluent : amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes, noix de macadamia, pacanes, pignons, pistaches et noix de Grenoble.

\*\* Les crustacés et les mollusques sont parfois regroupés sous le nom de « fruits de mer ».



## QU'EST-CE QUE l'anaphylaxie?

L'anaphylaxie (prononcé « ana-fil-aksi ») est le type de réaction allergique le plus grave. Cette réaction se produit rapidement et peut entraîner le décès.

**Bien que les décès soient rares, il faut toujours considérer une crise d'anaphylaxie comme une urgence médicale nécessitant un traitement immédiat.**

Les signes et les symptômes d'une réaction allergique grave peuvent se manifester quelques minutes à peine après l'exposition à un allergène (substance susceptible de provoquer une réaction allergique). Dans des cas plus rares, le délai entre l'exposition et la réaction peut aller jusqu'à plusieurs heures.

### QUELS SONT

## les signes et les symptômes de l'anaphylaxie?

Chez une même personne, la réaction peut être différente d'un épisode à l'autre. Les symptômes de l'anaphylaxie touchent généralement au moins deux des systèmes organiques suivants : peau, système respiratoire, système digestif et système cardiovasculaire. Cela dit, une baisse de la tension artérielle sans autre symptôme peut aussi à elle seule indiquer l'anaphylaxie. Il est également important de noter que l'anaphylaxie peut survenir en l'absence d'urticaire.



### PEAU

Urticaire, enflure (visage, lèvres, langue), démangeaisons, sensation de chaleur, rougeur



### SYSTÈME RESPIRATOIRE (RESPIRATION)

Toux, respiration sifflante, essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine, serrement de la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes ressemblant au rhume des foins (nez qui coule ou qui pique, yeux larmoyants, éternuements), difficulté à avaler



### SYSTÈME DIGESTIF (ESTOMAC)

Nausées, douleurs ou crampes abdominales, vomissements, diarrhée



### SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE (CŒUR)

Teint plus pâle que la normale ou bleuté, faible pouls, évanouissement, étourdissements ou vertiges, état de choc



### AUTRES

Anxiété, sentiment de « danger imminent » (impression que quelque chose de mauvais est sur le point d'arriver), maux de tête, crampes utérines, goût métallique dans la bouche

---

Visitez [allergiesalimentairescanada.ca](http://allergiesalimentairescanada.ca) ou composez le **1 866 785-5660** pour de plus amples renseignements ou pour obtenir du soutien.

---