

Les Allergies Alimentaires

Jamais la sécurité alimentaire n'a atteint un tel niveau européen ; bon nombre de consommateurs souffrent à cause d'aliments considérés comme *sains*. Ce mal qui semble grandissant est

L'allergie alimentaire

diagnostic difficile, fréquence en augmentation, se développe à tout âge, réactions multiples, variables, avec ou sans gravité...

En réponse à cette souffrance, pas d'autre choix que l'*éviction* de l'aliment causal. Lecture minutieuse de tous les étiquetages des produits bruts/transformés/pré emballés/prêt à consommer...connaissance parfaite des produits, choix des plats au restaurant....

Le danger est susceptible de surgir de nulle part !

Une **allergie alimentaire** est une **réaction** de **notre système immunitaire** contre une substance contenue dans un aliment.

L'allergie croisée ?

Une personne allergique à une substance peut réagir à une autre substance qui possède des caractéristiques semblables : *exemples*

*une allergie au pollen de bouleau peut être croisée avec une allergie à la cerise/carotte/Pomme de terre/fruits à coques...

*une allergie à l'arachide peut favoriser une allergie aux fruits à coques/pois/lentilles/soja

*.....

Les signes les plus courants ?

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| *cutanés | = eczéma/urticaire |
| *respiratoire | = éternuement/toux/asthme |
| *digestif | = diarrhée/nausées/vomissements |

Des signes plus critiques ?

*Oedème laryngé/choc anaphylactique = peuvent être *fatals* !

Les aliments fréquemment incriminés ? Les **14 allergènes alimentaires à déclaration obligatoire**(**) définit par un règlement européen depuis octobre 2011.

Décryptage des étiquettes d'emballages ? Ces 14 allergènes se retrouvent dans la liste des ingrédients, rendus *visibles et lisibles pour tout consommateur, par une écriture en gras ou italique*.

Vigilance sur la liste des ingrédients à chaque achat

*denrées identiques mais de marque différence (ex : biscottes)

*étiquetage complémentaire = étiquetage de précaution qui signale la présence *fortuite* d'une substance allergène.

La liste de ces 14 allergènes est affichée de façon permanente sur le site internet de la Mairie de Trets/ rubrique cantine.

(**) **arachide - céleri - crustacés - fruits à coques – gluten – lactose – lupin – moutarde-mollusques – œuf – poissons – sésame – soja - sulfites**