

# Sommaire

<b>Avant-propos</b> .....	3
<b>Préface</b> .....	11
<b>Introduction</b> .....	13
<b>Chapitre I – Qu’est-ce que l’allergie alimentaire ?</b> .....	15
■ <b>Qu’est-ce que l’allergie ?</b> .....	16
L’allergie au sens immunologique du terme .....	16
La maladie allergique .....	16
L’allergie au sens commun du terme .....	17
L’allergène .....	18
L’IgE .....	19
Les mastocytes et les polynucléaires basophiles .....	20
Les polynucléaires éosinophiles .....	20
Le terrain atopique .....	21
La sensibilisation .....	21
La polysensibilisation .....	22
La carrière allergique .....	22
L’anaphylaxie .....	23
Les médiateurs de l’allergie immédiate .....	23
■ <b>Les fausses allergies alimentaires</b> .....	24

L'intoxication à l'histamine . . . . .	25
Les aliments riches en tyramine et histamino-libérateurs . . . . .	25
Le déficit en diamine oxydase . . . . .	26
Le déficit en alcool déshydrogénase . . . . .	26
Le syndrome d'activation mastocytaire . . . . .	26
L'intolérance au lactose . . . . .	27
L'intolérance aux FODMAPs . . . . .	29
La colonisation bactérienne chronique de l'intestin grêle . . . . .	30
■ Pourquoi les allergies augmentent-elles ? . . . . .	30
■ Quelle est la part de l'hérédité et celle de l'environnement ? . . . . .	32
■ Quelle est la part du stress ? . . . . .	33
■ Peut-on développer une allergie alimentaire à tout âge ? . . . . .	34
■ L'allergie alimentaire chez l'enfant . . . . .	34
■ L'allergie alimentaire chez l'adulte . . . . .	35
■ Une allergie alimentaire peut-elle disparaître ? . . . . .	36
■ Peut-on prévenir l'allergie alimentaire ? . . . . .	36
■ Qu'est-ce qu'une allergie croisée ? . . . . .	38
■ Quelle est la différence entre allergie et intolérance alimentaire ? . . . . .	42
<b>Chapitre 2 – De la suspicion au diagnostic . . . . .</b>	<b>43</b>
■ Que faire quand on pense être allergique à un aliment ? . . . . .	43
■ L'enquête alimentaire . . . . .	44
■ Les IgE anti-aliments . . . . .	45
La recherche d'IgE spécifiques anti-aliments par test d'orientation . . . . .	45
Les dosages d'IgE spécifiques d'aliments . . . . .	45
■ Les IgG anti-aliments . . . . .	47

■ Les tests cutanés .....	50
Les prick tests cutanés à lecture « immédiate » .....	50
Les patch tests .....	51
■ Le test labial .....	52
■ Le test de provocation orale .....	53
<b>Chapitre 3 – Les manifestations de l’allergie alimentaire .....</b>	<b>56</b>
■ L’anaphylaxie .....	56
■ L’allergie alimentaire à manifestations cutanées .....	58
L’urticaire aiguë et l’angio-œdème .....	58
L’urticaire chronique .....	60
■ L’allergie alimentaire à manifestations digestives .....	62
Le syndrome d’allergie orale .....	62
L’œsophagite et la gastro-entérite à éosinophiles .....	62
Le Reflux gastro-œsophagien (RGO) .....	64
L’entérocolite induite par les protéines alimentaires .....	67
L’entéropathie allergique .....	68
La proctite et la proctocolite allergiques aux protéines alimentaires .....	69
Les signes fonctionnels digestifs isolés .....	69
■ L’allergie alimentaire à manifestations oculo-respiratoires et ORL .....	72
L’asthme .....	72
La rhinite .....	73
La conjonctivite .....	74
L’otite séro-muqueuse et l’otite moyenne .....	75
■ Les autres manifestations cutanées .....	76
L’eczéma atopique .....	76
L’eczéma de contact .....	79
La dermatite de contact aux protéines alimentaires .....	80
L’érythème pigmenté fixe .....	80
■ Les manifestations générales .....	81
Les troubles de la croissance .....	81
Les troubles du sommeil .....	81

Le syndrome pâleur-léthargie-hypotonie. ....	81
Le syndrome de fatigue chronique. ....	82
■ <b>Autres pathologies rares</b> .....	83
La dermatite herpétiforme. ....	83
Le syndrome de Heiner .....	83
<b>Chapitre 4 – Les principaux allergènes alimentaires.</b> .....	84
■ <b>Les aliments d'origine animale</b> .....	84
Les laits de mammifères .....	84
Les viandes .....	93
L'œuf de poule. ....	98
Les poissons .....	100
Les crustacés. ....	104
Les mollusques .....	106
■ <b>Les aliments d'origine végétale</b> .....	108
Les légumineuses .....	108
Les céréales. ....	117
Les graines. ....	124
Les fruits à coque. ....	129
Les autres fruits .....	133
Les légumes .....	151
Les épices et les condiments .....	161
Les boissons .....	171
Le miel et les produits de la ruche. ....	176
■ <b>Les autres aliments</b> .....	178
Les additifs alimentaires .....	178
Les insectes .....	190
Les aliments génétiquement modifiés. ....	191
<b>Chapitre 5 – Les traitements et les perspectives d'avenir</b> .....	193
■ <b>Le régime d'éviction</b> .....	193
■ <b>Le traitement des symptômes</b> .....	194
■ <b>L'immunothérapie aux aliments</b> .....	196
L'immunothérapie par voie orale et sublinguale .....	196
L'immunothérapie par voie épicutanée. ....	199
■ <b>Les biothérapies</b> .....	201

■ Autres perspectives thérapeutiques .....	202
Les traitements bloquant la liaison des IgE avec leurs récepteurs .....	203
Les vaccins anti-IgE .....	204
Les anticorps monoclonaux anti-cytokines ou anti-récepteurs de cytokines .....	205
Les autres voies de recherche .....	205
<b>Chapitre 6 – Vivre avec son allergie alimentaire</b> .....	207
■ L'impact psychologique de l'allergie alimentaire .....	207
La privation des plaisirs de la nourriture .....	208
La phobie de l'accident allergique grave .....	209
■ Le suivi médical et l'éducation thérapeutique .....	211
■ La gestion et la prévention du risque allergique au quotidien ..	212
Les mesures individuelles de prévention .....	212
Les risques liés aux voyages .....	213
■ La trousse d'urgence .....	214
■ Le Projet d'accueil individualisé .....	217
■ L'étiquetage alimentaire .....	220
■ Le réseau d'allergo-vigilance .....	224
■ Les adresses et les liens utiles .....	225
Les associations de patients .....	225
Les blogs et les sites d'information .....	225
Les bases de données sur la composition des aliments et les moteurs de recherche .....	226
Les associations médicales et professionnelles .....	226
Les programmes d'éducation thérapeutique et les écoles de l'allergie alimentaire .....	227
Autres .....	228
<b>Annexes</b> .....	229
<b>Index</b> .....	241
<b>Remerciements</b> .....	254
<b>À propos de l'auteur</b> .....	255