

Sommaire

| | |
|--|----|
| Avant-propos | 3 |
| Préface | 11 |
| Introduction | 13 |
| | |
| Chapitre I – Qu'est-ce que l'allergie alimentaire ? | 15 |
| ■ Qu'est-ce que l'allergie ? | 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 |
| ■ Les fausses allergies alimentaires | 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'hérité 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 |
| Chapitre 2 – De la suspicion au diagnostic | 43 |
| ■ 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 |
| Chapitre 3 – Les manifestations de l'allergie alimentaire | 56 |
| ■ 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'entéocolite 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 |
| ■ Autres pathologies rares | 83 |
| La dermatite herpétiforme..... | 83 |
| Le syndrome de Heiner | 83 |
| Chapitre 4 – Les principaux allergènes alimentaires..... | 84 |
| ■ Les aliments d'origine animale | 84 |
| Les laits de mammifères | 84 |
| Les viandes | 93 |
| L'oeuf de poule..... | 98 |
| Les poissons | 100 |
| Les crustacés..... | 104 |
| Les mollusques | 106 |
| ■ Les aliments d'origine végétale..... | 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 |
| ■ Les autres aliments | 178 |
| Les additifs alimentaires | 178 |
| Les insectes | 190 |
| Les aliments génétiquement modifiés..... | 191 |
| Chapitre 5 – Les traitements et les perspectives d'avenir | 193 |
| ■ Le régime d'éviction | 193 |
| ■ Le traitement des symptômes | 194 |
| ■ L'immunothérapie aux aliments | 196 |
| L'immunothérapie par voie orale et sublinguale | 196 |
| L'immunothérapie par voie épicutanée | 199 |
| ■ Les biothérapies | 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 |
| Chapitre 6 – Vivre avec son allergie alimentaire..... | 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 |
| Annexes..... | 229 |
| Index | 241 |
| Remerciements | 254 |
| À propos de l'auteur | 255 |