

Adresses utiles

AFPRAL

(Association Française pour la Prévention des Allergies)
<http://www.afpral.asso.fr>

AFSCA

(Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire)
<http://www.afsca.be>

CICBAA

(Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)
<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)
<http://www.ciriha.org>

EUFIC

(Le Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)
<http://www.eufic.org>

FEVIA

(Fédération de l'Industrie Alimentaire)
<http://www.fevia.be>

PRÉVENTION DES ALLERGIES A.S.B.L.

<http://www.oasis-allergies.org>

SBC

(Société belge de coeliaquie a.s.b.l.)
<http://www.sbc-asbl.be/>

UPDLF

(Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)
<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD

(Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)
<http://www.dietistenvereniging.be>

VCV

(Vlaamse Coeliakievereniging vzw)
<https://www.coeliakie.be/>

Réalisation

CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)
Tél. : +32 (0)2 526 74 90
<http://www.ciriha.org>
Courriel : info@ciriha.org

Editeur responsable

© 2016, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA
Département de diététique et de nutrition appliquée
Avenue E. Gryson 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



Avec le soutien du

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique,
Sécurité de la Chaîne Alimentaire et
Environnement

*DG Animaux, Végétaux et Alimentation - Service
Denrées alimentaires, Aliments pour Animaux et
autres Produits de Consommation*

Eurostation II – 7ème étage
Place Victor Horta 40, boîte 10
1060 Bruxelles
Téléphone : +32 (0)2 524 97 97
Fax : +32 (0)2 524 73 99
Courriel : apf.food@health.fgov.be



LES DÉSORDRES LIÉS AU GLUTEN

Les allergies aux céréales contenant du gluten



Les allergies aux céréales contenant du gluten

Les allergies aux céréales concernent principalement le blé, qui est la céréale la plus consommée au monde.

L'allergie au blé (AB)

Il s'agit d'une réaction immunologique défavorable aux protéines du blé, et qui apparaît en quelques minutes ou quelques heures après l'exposition au blé.

Selon la voie d'exposition et les mécanismes immunologiques impliqués, on va parler d'AB cutanée, gastro-intestinale ou respiratoire, d'anaphylaxie induite par l'effort, d'asthme, de rhinite (« asthme ou rhinite du boulanger », qui sont des maladies professionnelles) et d'urticaire de contact.

Qui est touché ?

L'allergie au blé classique (manifestations aiguës et dermatite atopique) est plus fréquente chez l'enfant, alors que l'anaphylaxie induite par l'effort se retrouve généralement chez l'adolescent et l'adulte.

Les allergies respiratoires professionnelles (asthme, rhinite) touchent les personnes en contact répétitif avec de la farine (volatile).

Les symptômes

Les signes cliniques en cas d'allergie alimentaire au blé sont de plusieurs types : d'une part l'anaphylaxie induite par l'effort et d'autre part des symptômes tels que la dermatite atopique, l'urticaire et l'anaphylaxie. On peut également observer une inflammation de l'oesophage ou de l'estomac, en dehors de réactions immédiates.

L'asthme du boulanger est une réaction allergique faisant suite à l'inhalation de farines de blé et d'autres céréales, et de poussières.

Les allergies croisées

Certains patients allergiques au blé sont également allergiques au pollen de graminées.

Que doit-on faire quand on soupçonne une AB ?

Il faut consulter un spécialiste (allergologue) qui posera des questions et effectuera des tests pour confirmer ou infirmer le diagnostic. Pour diagnostiquer l'AB, on se base essentiellement sur le résultat de tests cutanés et la prise de sang recherchant des anticorps spécifiques. Cependant, dans de nombreux cas, le test de provocation orale (TPO) est nécessaire pour confirmer le diagnostic d'allergie alimentaire. Dans certaines situations, le diagnostic nécessite une biopsie. Concernant l'anaphylaxie au blé induite par l'effort, le diagnostic démarre généralement par un test de provocation au blé associé à un exercice physique et/ou de l'aspirine. Pour l'asthme et la rhinite du boulanger, le diagnostic se base sur l'histoire clinique, la recherche d'anticorps spécifiques par prise de sang et parfois un test de provocation bronchique ou nasale.

Si l'allergie est confirmée ?

Selon votre situation, il faudra supprimer soit le blé de votre alimentation, dans toutes les situations ou seulement en cas d'effort, soit les isolats. Le médecin prescrira peut-être en plus des médicaments. Le diététicien pourra vous conseiller et vous guider dans la gestion de votre allergie ou celle de votre enfant. Il vous apprendra à décoder les étiquettes des aliments préemballés et pourra vous fournir des recettes sans blé adaptées à vous ou votre enfant. En cas d'asthme du boulanger, où les réactions font suite à l'inhalation, il faudra strictement éviter l'exposition respiratoire à la farine (volatile) de blé et des autres céréales.

Sur les étiquettes des produits préemballés, vous pourrez aisément repérer la présence du blé, qui doit être mise en évidence dans la liste d'ingrédients ou la mention « Contient : ... ». Pour les denrées non préemballées, la présence de blé (et des autres céréales contenant du gluten) doit aussi être communiquée. En cas d'allergie aux isolats (ou hydrolysats) de blé, votre allergologue vous indiquera, en fonction de vos réactions, si vous pouvez consommer des produits où la présence de

« protéines de blé » est indiquée (les entreprises ne précisent pas toujours si les protéines sont hydrolysées).

Perspectives

L'immunothérapie (désensibilisation) se développe depuis plusieurs années et permettra bientôt de traiter l'allergie au blé de nombreux patients (y compris en cas de rhinite ou d'asthme du boulanger). A côté de cela, des chercheurs étudient la possibilité de produire du blé moins allergisant.

L'allergie aux autres céréales contenant du gluten

Quelques cas de réactions allergiques à d'autres céréales contenant du gluten (seigle, orge, triticale) et à l'avoine ont été rapportés.

Pensez-y !

- Si vous partez à l'étranger, les lois peuvent être différentes en dehors de l'Union Européenne, il faut donc s'informer des normes d'étiquetage avant tout achat sur place. Les associations de patients peuvent vous venir en aide. De plus, les plats locaux et ingrédients utilisés sont souvent différents de ceux habituellement consommés chez nous et pourraient contenir du blé ou d'autres céréales. La prudence s'impose...
- Méfiez-vous de certains produits cosmétiques (notamment en cas d'allergie aux isolats de blé) et autres préparations pharmaceutiques. Demandez conseil à votre médecin/pharmacien.

Dans le doute, abstenez-vous !



Allergie au blé ≠ maladie cœliaque ≠ sensibilité au gluten non cœliaque

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter les diététiciens du CIRIHA !