

Allergie ou intolérance alimentaire ?

Problématique

Le mot « allergie » est communément utilisé pour désigner une « réaction anormale » à la prise d'un aliment, suspecté de cette réaction et entraînant divers symptômes médicaux. Ainsi, une personne sur trois s'estime allergique à certains aliments mais la réalité de cette allergie n'est en général pas prouvée. En France, la prévalence des allergies alimentaires vraie est faible, estimée à environ 3% de la population générale, tous âges confondus.

L'intolérance alimentaire est plus mal connue car difficile à diagnostiquer. Et pourtant elle pourrait toucher 40 à 50% de la population et représente une voie d'explication, et donc de traitements, possible de nombreux symptômes.

D'où l'importance de bien les différencier et de mieux connaître les intolérances alimentaires.

L'allergie alimentaire

L'allergie alimentaire se caractérise par des réactions immunitaires non contrôlées suite à l'ingestion d'un aliment ou d'un additif alimentaire. L'allergie alimentaire est réaction d'hypersensibilité immédiate (quelques minutes) suite à l'ingestion d'un aliment ou d'un additif alimentaire. C'est une réaction immunitaire non contrôlée, impliquant les immunoglobulines E (IgE) produites en réaction au contact d'une particule alimentaire et qui entraînent une libération d'histamine.

A chaque contact avec l'aliment, la réaction est plus rapide et violente, on parle de sensibilisation à l'aliment, jusqu'à un jour provoquer des symptômes « explosifs » tels que diarrhées, maux de ventre, éruption cutanée voire urticaire, crise d'asthme, œdème du visage ou des lèvres, au plus grave le déclenchement d'un choc

anaphylactique, nécessitant parfois une hospitalisation d'urgence avec injection d'adrénaline.

Le principe est exactement le même que les allergies aux piqûres de guêpes ou abeilles par exemple.

Les principaux aliments responsables :

Tous les aliments sont capables de provoquer une allergie alimentaire. Néanmoins chaque individu prédisposé à l'allergie ne développe une allergie vraie qu'envers 2 ou 3 aliments, différents donc selon chacun.

Chez l'enfant, les principaux aliments responsables sont le blanc d'œuf, l'arachide et le lait de vache.

Chez l'adulte, ce sont d'abord les aliments du groupe « rosacées » (poires, pommes, pêches, cerises, abricots...), ensuite les aliments dits du groupe « latex » (kiwis, bananes, avocats et châtaignes), puis viennent les « ombellifères » (céleri, cerfeuil...). On trouve aussi le glutamate, l'arachide ...

L'intolérance alimentaire

L'intolérance alimentaire est une réaction beaucoup plus complexe, beaucoup plus tardive, et le plus souvent non diagnostiquée.

Le problème tient à l'équilibre de l'écosystème intestinal et ses 3 composantes que sont la Flore intestinale, la Paroi intestinale et le Système Immunitaire intestinal. L'intestin, frontière de notre monde intérieur vis-à-vis du monde extérieur, est le premier organe immunitaire de l'organisme, conçu pour nous défendre en direct contre tout intrus extérieur qui pourrait passer cette frontière et empêcher sa diffusion à l'intérieur de l'organisme.

Un déséquilibre à ce niveau peut entraîner un passage à travers la paroi intestinale

habituellement imperméable de molécules réactives. Se peut être des fragments protéiques alimentaires ou de virus par exemple. Si une telle molécule passe la paroi il y a contact avec le système immunitaire qui tapisse cette paroi, prêt à nous défendre, et production d'anticorps immunoglobuline G (IgG) qui sont des anticorps de réaction retardée et de longue durée de vie. **On parle d'hyperperméabilité intestinale.**

Au fur et à mesure du contact avec l'aliment en cause les IgG sont secrétés et il peut se déclencher des réactions 24 heures à plusieurs jours (20 !) après le contact. Ce qui explique qu'il est impossible de diagnostiquer cliniquement l'aliment responsable des symptômes ultérieurs.

Ces IgG liées à la molécule réactive entraînent des complexes immuns, qui vont voyager dans notre organisme et pouvoir entraîner de nombreuses réactions bien loin de l'intestin, porte d'entrée.

Le diagnostic est donc fondé sur une suspicion clinique de symptômes :

- **Digestifs** : ballonnements, diarrhées, gaz, maux de ventre, maladies inflammatoires du colon ...
- **Extradigestifs** très variés tels que : migraines, asthme, stress chronique, douleurs musculaires ou articulaires inexplicables, eczéma atopique, psoriasis, fatigue chronique...

Les principaux aliments responsables :

Les intolérances aux IgG les plus fréquentes sont dues à des fragments protéiques retrouvés dans le lait, le gluten, les œufs, le soja

Les additifs alimentaires sont responsables d'intolérances et non d'allergies sauf dans certaines observations de réactions adverses aux sulfites, aux glutamates et au rouge cochenille.

Pour chaque individu, contrairement aux allergies, le nombre d'aliments intolérants peut être très nombreux, de 5 à 40 voire plus, et l'individu présente souvent une attirance envers les aliments intolérants. Le vrai diagnostic de ou des aliments en cause ne peut se faire que par des tests sanguins spécifiques de dépistage de ces IgG alimentaires, qui au dessus des normes moyennes du laboratoire, signent une réaction

immunitaire augmentée et anormale.

Le traitement fait appel à l'exclusion sélective des aliments intolérants retrouvés pour une période de 6 à 12 mois et un renforcement de la paroi intestinale par des compléments alimentaires spécifiques. L'amélioration est lente, de 1 à 9 semaines après traitement et dans le cas des intolérances la guérison est possible.

Cas de la maladie cœliaque

Description :

La maladie cœliaque est une **maladie auto-immune** due à une réaction entre le système immunitaire et une ou plusieurs fractions protéiques du gluten. Elle provoque une atrophie progressive des villosités de l'intestin grêle.

Les symptômes sont évoqués chez le jeune enfant devant une cassure de sa courbe de poids, anormale et durable qui doit entraîner un dosage des immunoglobulines anti fraction du gluten puis si positivité une biopsie de l'intestin grêle qui affirmera le diagnostic.

Chez l'adulte, la maladie cœliaque qui s'est installée plus lentement est évoquée devant des diarrhées, perte de poids, fatigue chronique dues à la malabsorption de nutriments (fer, calcium, acide folique...).

L'aliment responsable en est le gluten par ses divers composés protéiques. On retrouve ce gluten dans les céréales de blé, orge, avoine et le seigle, et surtout toutes les préparations alimentaires qui en contiennent.

Il n'y a pas de traitement spécifique, seule l'exclusion totale et à vie permet de mener une vie normale.

L'implication des laboratoires Ysonut

Ysonut, il y a quelques années avait fait le choix de supprimer dans tous ses produits l'édulcorant ASPARTAME suite à de multiples controverses et absence de consensus scientifique sur l'impact santé d'une consommation à long terme de celui-ci.

C'est donc dans le même esprit et la même ligne de pensée centrée sur la « SANTÉ » qu'en 2011 YSONUT choisit de limiter, voire de supprimer en contamination directe* :

- **les ingrédients « à caractère allergène »** provoquant des intolérances alimentaires digestives mineures ou majeures, affectant l'intégrité de la muqueuse intestinale, perturbant la gestion du poids... provoquant des troubles dermatologiques, neurologiques et aussi des troubles rhumatologiques.
- **certains additifs alimentaires**, reconnus comme affectant plus particulièrement le comportement des jeunes enfants et impliqués dans l'hyperactivité... Selon différentes études sur le trouble de l'attention chez l'enfant, on a pu mettre en cause des intolérances à certains colorants alimentaires et/ou additifs alimentaires majorant les troubles de l'attention (la probabilité de la tolérance est supérieure chez les enfants forts consommateurs de bonbons colorés et/ou de produits industrialisés).

*La **contamination directe*** est définie par le fait que l'allergène ou l'ingrédient dit « intolérable » est apporté directement dans le produit en tant qu'ingrédient/substance majeur dans le produit fini ou utilisé à des fins technologiques (auxiliaire de fabrication pour faciliter les fabrications de denrées alimentaires, cependant il y a des cas particuliers pour lesquels certains AT de pas leur quantité ou de part leur processus d'intervention dans la fabrication peuvent ne pas être considérés « contaminant direct »). A la différence de la contamination indirecte, traduction du terme anglais « cross contact » qui peut se produire entre 2 produits A et B. Si A contient des allergènes et qu'un contact se produit entre A et B (lieu de stockage, unité de production, etc....), alors le produit B est susceptible d'avoir les allergènes...*

Application concrète à la gamme PROTEIFINE 2011-2012

Elimination en **quasi totalité des contaminations directes** par les ingrédients les plus incriminés comme le gluten, la protéine de lait, l'œuf...

- **SANS GLUTEN** = 82% des références de la carte des produits de la gamme SACHETS (Protéifine, Dynovance, Sérovance) et de la gamme des PRETS A L'EMPLOI (cuisinés et accompagnements)
- **SANS PROTEINES DE LAIT** : on propose 50% de saveurs en plus par rapport à la carte 2010. En totalité 32 références sans Protéines de lait permettant une variation de menus lors d'une DAP de phase 1 pour une totale adhésion au régime et donc meilleurs résultats
- **SANS COLORANTS ARTIFICIELS** impliqués dans les troubles de l'attention comme jaune orangé (E110), jaune de quinoléine (E104), carmoisine (E122), rouge allura (E129), tartrazine (E102), ponceau 4R (E124) = 72% des produits impliqués (18 saveurs sur 25 concernées)

Objectif 2012 :

- 100% SANS GLUTEN pour les produits de la carte des BARRES (Protéifine, Dynovance et Sérovance)
- AU MOINS 50% SANS GLUTEN de saveurs dans la carte ARTISANALE
- 100% sans colorants azoïques

Application concrète à la gamme INOVANCE

Depuis octobre 2010, Elimination en quasi totalité des contaminations directes par les ingrédients les plus incriminés comme le gluten, le lactose, le soja,...

- **SANS GLUTEN** = 82% des références INOVANCE
- **SANS LACTOSE** = 90% des références INOVANCE

Et aussi

- SANS ŒUF = 100 % des références INOVANCE
- Sans SOJA = 64% des références INOVANCE
- Sans POISSONS = 69.5% des références INOVANCE

Objectif 2012 : 100 % SANS GLUTEN

Allergie, Intolérance et étiquetage

Les lab. YSONUT respectent la réglementation en vigueur sur les allergènes à caractères obligatoires statué par les Directives européennes successivement 2000/13/CE - 2003/89/CE - 2007/68/CE

La liste des allergènes à caractère obligatoire est : Céréales contenant du gluten, crustacés, œufs, arachides, soja, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, anhydre sulfureux et sulfites, lupin, mollusques.

Cordialement,

Le comité scientifique des laboratoires YSONUT