

ALLERGIES

QUAND LE CORPS S'EMBALLÉ

Le terme allergie désigne plusieurs réactions du système immunitaire telles que l'asthme, le rhume des foins (rhinite saisonnière), certaines formes d'urticaire et d'eczéma, les allergies alimentaires et le choc anaphylactique. Une allergie se produit lorsque le système immunitaire devient anormalement sensible et réagit de manière excessive à une substance normalement inoffensive comme le pollen, les acariens, le venin d'un insecte ou un aliment.

À la première exposition, le système immunitaire traite l'allergène comme un intrus qu'il lui faut rejeter en produisant des anticorps. L'anticorps qui intervient dans une réaction allergique est appelé IgE.

Lors d'une réaction allergique, les allergènes viennent en contact avec les mastocytes, cellules qu'on trouve dans les parois du nez, des poumons, de la peau et du tractus gastro-intestinal. Les anticorps IgE fixés à ces cellules libèrent plusieurs substances chimiques, y compris l'histamine, ce qui provoque une inflammation et les symptômes de l'allergie.

Pour être allergique, il faut avoir des prédispositions génétiques ou vivre dans un environnement favorable. Par exemple, les Allemands de l'Est ont longtemps été soumis à une pollution industrielle très importante. Au moment de la chute du mur de Berlin, on a été surpris de constater qu'il y avait moins de personnes allergiques qu'en Allemagne de l'Ouest. Par contre, depuis leur « occidentalisation », les résidents de l'ancienne Allemagne de l'Est sont plus nombreux à être touchés par les allergies.

Des symptômes variés

Selon l'individu et l'allergène concernés, les symptômes d'une allergie peuvent se manifester dans les voies respiratoires, la peau, le système digestif et d'autres organes. Chacun réagit différemment. Par exemple,

dans le cas d'une allergie aux chats, une personne peut éprouver des symptômes qui affectent le nez alors qu'une autre aura une respiration sifflante.

Le choc anaphylactique, la plus grave des réactions allergiques, se manifeste par un serrement de la gorge, une difficulté à respirer, un pouls rapide, une pâleur, des nausées, et des vomissements ou de la diarrhée. En cas de choc anaphylactique, une chute de pression sanguine peut entraîner la perte de conscience. Le choc anaphylactique peut se manifester en quelques minutes à peine et entraîner la mort.

Si les allergies respiratoires et l'eczéma atopique peuvent s'atténuer avec les années, les allergies alimentaires ont tendance à persister et les allergies au venin d'insecte, à s'aggraver. La meilleure façon de prévenir ces allergies est d'éviter de s'exposer à l'allergène qui les provoque.

Une hausse fulgurante

Dans son dossier sur l'augmentation des cas d'allergies, Passeport Santé (www.passeportsante.net) a interrogé plusieurs spécialistes pour tenter de savoir ce qui explique ce phénomène. Alors que certains ont pointé du doigt l'utilisation excessive d'antibiotiques et d'anti-inflammatoires, le stress et la consommation d'aliments raffinés, la plupart s'entendent pour dire que la détérioration de la qualité de l'air est en cause.

« L'exposition de plus en plus grande aux polluants semble être l'un des facteurs déterminants, a expliqué le Dr Normand Dubé, allergologue-immunologue au Centre hospitalier universitaire de Montréal. Certaines études in vitro (sur des cellules en laboratoire) ont démontré que les particules de diesel qui émanent des véhicules à moteur contribuent aux réactions allergiques. Cela pourrait avoir un impact non seulement sur les allergies respiratoires, mais aussi sur les allergies alimentaires et cutanées. »

Le Dr Paul Lépine, omnipraticien de la Maison de la Santé à Québec, abonde dans le même sens. « Plus les villes sont polluées, plus on compte de gens atteints d'allergies respiratoires. Il se peut que les particules de polluants rendent les muqueuses des voies respiratoires plus fragiles et sensibles. »

Des chercheurs de l'Université Harvard ont récemment découvert que l'herbe à poux produisait 61 % plus de pollen lorsqu'elle pousse dans un milieu où les concentrations de dioxyde de carbone sont deux fois plus élevées. On prévoit que la concentration de dioxyde de carbone dans l'atmosphère atteindra ce niveau entre 2050 et 2100.





allergies

QUAND LE CORPS S'EMBALLÉ

Relevez le défi des allergies alimentaires

Pour diverses raisons de santé, de nombreuses personnes doivent, à un moment ou à un autre de leur vie, modifier leurs habitudes alimentaires. Les gens qui font de l'hypertension sont tenus d'éviter le sel, les diabétiques doivent limiter leur consommation de sucre et les personnes souffrant d'hypercholestérolémie sont contraintes de réduire leur apport en gras saturés et en gras trans.



Toutefois, aussi précaire soit leur état de santé, ces personnes ne risquent pas la mort subite si, de façon intentionnelle ou non, elles consomment une très petite quantité de la substance qu'elles cherchent à proscrire de leur alimentation.

Les personnes qui souffrent d'allergies alimentaires, elles, n'ont pas de véritable problème de santé. Elles ne se sentent pas essouffées lorsqu'elles courent et n'ont aucun médicament à prendre. Pourtant, si elles absorbent, ne serait-ce qu'une infime quantité d'un aliment, inoffensif pour le commun des mortels, elles peuvent y laisser leur peau.

Il n'y a donc aucun risque à prendre. C'est pourquoi les allergies alimentaires touchent non seulement les personnes qui en sont atteintes, mais aussi leur entourage. Chaque année, de nombreux parents doivent ainsi faire une croix sur certains aliments qu'ils ont toujours consommés en toute sécurité parce que leur enfant y est allergique.

Dans la peau d'une personne allergique

Lors de la « Semaine nationale de sensibilisation aux allergies alimentaires », qui se tenait du 4 au 8 mai derniers, l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) a eu l'idée originale d'inciter les personnes non allergiques à éliminer de leur alimentation certains aller-



gènes pendant toute une semaine. L'événement n'a pas beaucoup été médiatisé, car le gouvernement du Canada n'a adopté qu'à la fin d'avril la motion désignant la première semaine de mai comme étant la « Semaine nationale de sensibilisation aux allergies alimentaires ».

Même si vous n'avez pas entendu parler de cette activité, rien ne vous empêche de tenter l'expérience maintenant ou au cours des prochaines semaines. Vous n'en retirerez aucun bienfait pour la santé. Toutefois, vous comprendrez un peu mieux ce que vivent au quotidien les personnes allergiques et leur entourage.

C'est plus compliqué que ça en a l'air. Si vous pensiez qu'il suffit de vous passer de beurre d'arachide pendant une semaine, vous risquez d'avoir de petites surprises. Si vous choisissez de vous passer d'œufs ou de produits laitiers, vous n'êtes pas sorti de l'auberge. Vous découvrirez que les allergènes peuvent prendre plusieurs formes et se cacher dans la liste des ingrédients de produits transformés, en particulier les desserts, les sauces et les aliments préparés.

Si vous acceptez de relever le défi, vous devrez donc lire attentivement les étiquettes de tout ce que vous achetez. En fait, l'absence de l'allergène sur la liste d'ingrédients ne constitue pas une garantie absolue que le produit n'en contient pas sous forme de traces, compte tenu des risques de contamination croisée dans les usines de transformation. C'est un peu comme si vous faisiez semblant de jouer à la bourse car, si vous vous trompez, vous ne vous en rendez même pas compte. Les personnes allergiques, elles, n'ont pas droit à l'erreur.

Une aide précieuse

Pour vous aider à relever le défi, l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) a mis en place deux outils fort utiles. Le premier est le site Web de l'organisme (www.aqaa.qc.ca), où vous trouverez une mine de renseignements utiles pour vivre avec une ou plusieurs allergies alimentaires. L'autre est le programme de certification CAC (contrôle allergène certifié), qui constitue une norme de sécurité pour les consommateurs allergiques. À ce jour, plus de 125 produits arborent le logo CAC, assurant qu'il répond aux exigences les plus rigoureuses visant le contrôle optimal d'un allergène. Pour obtenir la liste de ces produits, visitez le site www.certification-allergies.com

Voyager quand on est allergique, c'est possible!

Pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires, tout repas pris à l'extérieur de la maison — que ce soit au resto ou chez des amis — constitue un véritable casse-tête. En effet, les allergènes peuvent se retrouver dans tellement de produits transformés, sous de multiples formes et appellations, que la plupart des gens allergiques préfèrent ne pas prendre de risque et apporter leur propre repas.



Quand un membre de la famille a de telles contraintes alimentaires, peut-on se permettre de voyager dans un autre pays, surtout lorsqu'on ne maîtrise pas la langue qu'on y parle? La réponse est oui, à condition de prendre toutes les précautions qui s'imposent.

La prévention des allergènes nécessite énormément de planification avant le départ, en particulier lorsqu'on voyage en avion. Selon Marie-Josée Bettez, présidente de Versus inc. et coauteure du livre *Déjouer les allergies alimentaires*, la politique relative aux allergies alimentaires peut varier du tout au tout d'une compagnie aérienne à l'autre. « Certaines (comme West Jet) ont banni arachides, noix et fruits de mer, alors que d'autres (comme Air France) offrent carrément des biscuits au beurre d'arachide à leurs passagers », écrit-elle sur son blogue (www.dejouerlesallergies.com).

Or, selon une récente étude, la plupart des réactions allergiques qui surviennent à bord d'un avion sont causées par l'inhalation des particules de l'allergène en suspension dans l'air ou encore par un contact direct avec des résidus de l'allergène. Pour aider les voyageurs allergiques à faire un choix éclairé, le magazine *Allergic's Living* a mis sur son site Web (www.allergicliving.com) un outil décrivant (en anglais) les politiques en matière d'allergies adoptées par 11 des plus importants transporteurs aériens.



Voyager avec son Épipen

Depuis les attentats du 11 septembre, les contrôles de sécurité sont beaucoup plus stricts en ce qui

concerne le transport aérien de passagers. En 2006, de nouvelles restrictions sont entrées en vigueur concernant le transport de liquides, pâtes et aérosols dans les bagages à main. Il est permis de transporter avec soi tout médicament pouvant être nécessaire durant le vol, à condition de présenter une prescription médicale à son nom (ordonnance, certificat d'un pharmacien).

Compte tenu des risques d'anaphylaxie liés à la présence d'allergènes dans la nourriture prise à bord de l'avion, les personnes allergiques doivent avoir leur auto-injecteur à portée de main en tout temps pendant le vol. Sur le site de l'Association québécoise des allergies alimentaires, vous pourrez télécharger le formulaire « Autorisation justifiant le besoin d'avoir un auto-injecteur d'épinéphrine à bord de l'avion ». En présentant ce formulaire bilingue dûment rempli et signé par un médecin, vous serez normalement autorisé à conserver votre Épipen dans votre bagage à main.

Comment dit-on arachides en espagnol?

On dit cacahuètes! Dans ce cas, c'est assez facile, mais sauriez-vous le dire en italien, en allemand ou en serbo-croate? Pour permettre aux consommateurs allergiques de mieux planifier leurs vacances à l'étranger, le réseau des Centres européens des consommateurs (CEC) a récemment publié un dictionnaire des allergies. À l'aide des drapeaux de 25 pays européens, vous pouvez télécharger un lexique des principaux allergènes en précisant la langue de départ et la langue d'arrivée sur le site www.ecc-kiel.de/EVZkiel/food-infos/allergy-lexicon.html. Bien sûr, ce dictionnaire ne donne pas la traduction de toutes les formes que peut prendre un allergène (ex. : lait, beurre, crème glacée, lactose, etc.). Vous devriez peut-être pousser plus loin votre apprentissage de la langue du pays visité.

Pour en savoir plus

Vous trouverez une section complète sur les voyages et les allergies alimentaires dans le nouveau livre de Claire Dufresne intitulé *Vivre avec les allergies alimentaires*. Des personnes qui sont membres de l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) peuvent aussi consulter ou même télécharger un guide intitulé *Info-Voyages* dans la section du site Internet de l'organisation (www.aqaa.qc.ca) qui est réservée aux membres.



ALLERGIES

QUAND LE CORPS S'EMBALLÉ



Sœur Angèle sensible à la cause des allergies alimentaires

Bonne nouvelle pour les gens qui souffrent d'allergies alimentaires sévères : sœur Angèle, chef réputée, auteure et personnalité bien connue du monde des médias québécois, vient de créer pour eux quatre recettes faciles et rapides à faire en collaboration avec l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA). On n'y trouve donc pas d'arachides, de noix, de produits laitiers, de poisson, de fruits de mer ni d'œufs. Les recettes et photos sont disponibles sur le site www.EpiPen.ca.



Les personnes qui souffrent d'allergies alimentaires sévères et leurs familles éprouvent souvent des difficultés lors de la préparation des repas. Sœur Angèle, consciente de ce problème, étant elle-même aux prises avec cette situation lors de la préparation de repas pour sa nièce qui est allergique aux noix, a voulu ainsi inspirer les nombreux Québécois souffrant d'allergies alimentaires sévères. Ses plats savoureux peuvent être dégustés par toute la famille.

« Souffrir d'allergies alimentaires sévères ne devrait pas signifier que vous devez vous priver d'avoir le plaisir de cuisiner, préparer et déguster des plats délicieux et à la fois sécuritaires », affirme sœur Angèle. « Les gens doivent savoir que c'est possible de servir des plats gastronomiques remplis de saveurs et sans danger pour les personnes allergiques. Les quatre recettes que j'ai préparées sont faciles à faire en 30 minutes ou moins, et je vous garantis que petits et grands les trouveront délicieuses ! »

Les recettes incluent une panachée de laitue aux légumes, une soupe-repas chinoise à la dinde, un poulet grillé à la mode italienne et des muffins santé à l'orange et aux dattes servis avec une salade de petits fruits et sont disponibles sur le site www.EpiPen.ca

« Les aliments sont les causes les plus fréquentes de réactions allergiques sévères », mentionne Chantal de Montigny, diététiste-nutritionniste et coordonnatrice des services en santé à l'AQAA. « C'est pourquoi il est primordial de toujours lire minutieusement la liste des ingrédients sur les étiquettes des aliments, de nettoyer les surfaces de travail, les ustensiles et machines culinaires utilisés. Il faut se laver les mains avant et après la préparation des plats. Il est important de préparer les repas sans allergènes avant les autres repas, dans un environnement propre et sans allergène, puis de ranger les mets spéciaux dans des contenants hermétiques en les identifiant adéquatement. »

Malgré toutes ces précautions, des réactions allergiques sévères, connues sous le nom d'anaphylaxie, peuvent survenir. « Dans ce cas, il faut utiliser un auto-injecteur d'épinéphrine tel que EpiPen comme traitement suite à une réaction allergique sévère laquelle peut être fatale en l'espace de quelques minutes si non traitée », rappelle madame de Montigny. C'est pourquoi il est d'une extrême importance pour la personne souffrant d'allergies sévères et pour les membres de sa famille de toujours avoir un auto-injecteur tel qu'EpiPen à la portée de la main et de savoir comment l'administrer en cas d'urgence. »

Le grand public connaît sœur Angèle grâce à toute la passion qu'elle met dans l'art de cuisiner. Elle a été pendant des années la spécialiste de l'art culinaire au petit écran québécois. Elle a fait connaître la gastronomie québécoise à travers le monde.

Elle a beaucoup enseigné, notamment durant 20 ans, à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. Par le biais de ses nombreux voyages et à titre de guide lors de tournées gastronomiques et culturelles à l'étranger, sœur Angèle partage ses connaissances en plus d'inspirer les gens à découvrir et à déguster de nombreux produits et des saveurs variées. (EN)



Vous ne feriez jamais ça. Alors pourquoi ne gardez-vous pas un EpiPen sur vous ?

L'anaphylaxie est une réaction allergique grave caractérisée par des symptômes causés par une réaction à certains aliments ou autres allergènes. Elle peut entraîner un choc circulatoire, le coma et la mort si elle n'est pas traitée promptement.

Même si vous n'avez éprouvé que des symptômes légers par le passé, vous êtes à risque.

Et il n'est pas toujours possible d'éviter les choses auxquelles vous êtes allergique.

En cas de réaction allergique devant être traitée d'urgence, EpiPen® peut vous donner le temps d'arriver à l'hôpital, ce qui peut faire toute la différence entre la vie et la mort. Si vous êtes à risque, vous devriez donc toujours garder un EpiPen sur vous.



TEST DU RISQUE DE RÉACTION ALLERGIQUE GRAVE

J'ai eu une réaction peu après avoir été exposé, même en petite quantité, à :

- Des arachides
- Des noix
- Du poisson
- Des mollusques et crustacés
- Des graines de sésame
- Du lait
- Du soja
- Des œufs
- Du blé
- Des piqûres d'insectes
- Des médicaments

La réaction a déclenché les symptômes suivants :

- BOUCHE** : démangeaisons, enflure des lèvres et/ou de la langue
- GORGE*** : démangeaisons, oppression, constriction, enrouement
- PEAU** : démangeaisons, urticaire, rougeurs, enflure
- GASTRO-INTESTINAL** : vomissements, diarrhée, crampes
- POUMONS*** : essoufflement, toux, sifflement
- CŒUR*** : pouls faible, étourdissement, évanouissement (en raison d'une hypotension artérielle)

* Certains de ces symptômes peuvent constituer un danger de mort.

Si vous avez coché au moins une case dans chaque colonne, vous courez peut-être le risque d'avoir une réaction anaphylactique.

Vous êtes encore plus à risque si vous :

- Avez déjà eu une réaction (même légère)
- Êtes asthmatique

Votre réaction pourrait être plus grave si vous :

- Êtes asthmatique
- Avez des problèmes cardiovasculaires

Faites part à votre médecin de vos résultats à ce test afin de déterminer si vous devriez garder un EpiPen® sur vous. Pour plus de renseignements au sujet de l'anaphylaxie, visitez EpiPen.ca.

Sources supplémentaires :

Anaphylaxie Canada

Allergie Alliance

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Les auto-injecteurs EpiPen sont indiqués pour le traitement d'urgence des réactions anaphylactiques ainsi que pour les patients qui, selon leur médecin, présentent des risques accrus d'anaphylaxie.

L'utilisation d'EpiPen ne peut remplacer les soins médicaux subséquents requis. Suite à l'administration d'EpiPen, faites le 911 ou rendez-vous immédiatement à la salle d'urgence la plus proche. Afin de vous assurer que ce produit répond à vos besoins, assurez-vous de toujours suivre les instructions sur l'étiquette. Veuillez consulter les informations complètes destinées au consommateur pour des instructions détaillées sur le dosage et l'administration.

© King Pharmaceuticals Canada Inc., 2009 • 2915 Argentea Road, Suite 7 • Mississauga (Ontario) L5N 8G6 • Sans frais : 1-877-EPIPEN1 (1-877-374-7361) • Téléphone : 1-905-812-9911 • Télécopieur : 1-905-812-9916
EpiPen® est une marque enregistrée par Mylan, Inc. licenciée exclusivement à sa filiale détenue à 100 %, Dey, L.P., localisée à Napa, California, USA.
www.EpiPen.ca



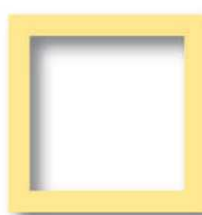
Un secours d'urgence à portée de la main.



La rhinite allergique, un mal incommodant qui se traite

La rhinite allergique se caractérise par des éternuements à répétition, le « nez qui coule », des chatouillements dans le nez, des larmoiements et une irritation des yeux.

Lorsqu'elle est causée par le pollen, on l'appelle rhinite saisonnière ou, plus communément, rhume des foins.



Ces symptômes résultent d'une sensibilisation anormale et d'une réaction excessive du système immunitaire envers une substance étrangère au corps, nommée allergène. Selon la personne, il pourra s'agir du pollen des plantes, de moisissures, de substances sur les poils ou la peau d'animaux ou d'autres particules. Lorsque cette substance entre en contact avec les yeux ou les voies respiratoires de la personne allergique, le système immunitaire met en branle une réaction inflammatoire. De l'histamine, des leucotriènes et d'autres substances inflammatoires sont produites. Cette réaction entraîne la dilatation des vaisseaux sanguins et l'augmentation des sécrétions liées à l'apparition des symptômes de rhinite allergique.

La rhinite allergique apparaît souvent entre 5 ans et 20 ans. Elle touche environ 25 % des jeunes adultes et de 10 % à 18 % de la population nord-américaine. Les symptômes de rhinite allergique tendent à être plus prononcés qu'auparavant, selon l'observation de plusieurs médecins. Ce phénomène pourrait s'expliquer entre autres par la hausse des émissions de gaz à effet de serre. Ceux-ci auraient notamment pour effet d'augmenter la production de pollen des plantes et des arbres.

La rhinite saisonnière

Souvent appelée rhume des foins ou « fièvre des foins », elle apparaît périodiquement, le plus souvent au printemps et à l'été, avec la floraison de la plante allergène. Selon certaines estimations, de 10 % à 40 % de la population mondiale souffrirait d'une allergie au pollen.

Au début du printemps, le pollen des arbres est fréquemment en cause, tandis qu'au mois de juillet, ce sont plutôt les graminées (les herbes des prairies, le foin et le gazon). Les personnes allergiques à l'herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*) en souffrent à la fin de l'été lorsque la plante fleurit. Mentionnons que les moisissures, plus importantes au moment de la fonte des neiges et de l'entretien des pelouses, peuvent aussi déclencher une rhinite allergique.

Les symptômes de la rhinite saisonnière sont généralement aggravés par les séjours à la campagne ainsi que par l'exposition au grand air. À l'inverse, certains lieux exposent à très peu de pollen, comme les bords de mer. Les personnes allergiques souffrent moins lorsqu'il pleut (la pluie rabat le pollen au sol) et lorsqu'elles restent à l'intérieur, portes et fenêtres bien fermées.

La rhinite persistante

La personne atteinte semble perpétuellement enrhumée. La rhinite persistante est provoquée par des substances allergisantes présentes en permanence dans l'environnement de la personne, à la maison ou au travail. La crise se déclenche souvent au réveil et peut se répéter plusieurs fois par jour.

Les acariens sont une cause très courante de rhinite persistante. Il s'agit de mites microscopiques qui se nourrissent des squames de peau humaine. Ils apprécient les environnements chauds et humides. On les trouve dans les matelas, les oreillers, les divans, les tapis et la poussière. Les gens qui réagissent aux acariens sont en fait allergiques à leurs déjections. La poussière, les animaux et certaines moisissures sont autant de déclencheurs possibles.

Symptômes

Les symptômes persistent aussi longtemps que la personne est exposée aux allergènes.

- Le nez qui pique et qui coule et des sécrétions très liquides.
- Des démangeaisons, des larmoiements et des rougeurs aux yeux.
- Des éternuements en série.
- Une congestion nasale.
- Une tension dans la région des sinus.
- Une toux.
- Une altération du goût, de l'odorat et de l'acuité auditive (surtout chez les enfants).
- De la fatigue, de l'irritabilité et de l'insomnie, lorsque les symptômes durent plusieurs jours.

Causes

On ne connaît pas les causes exactes de la rhinite allergique, mais le bagage génétique constituerait un facteur assez important. D'une personne qui, par ses gènes, est davantage sensible aux allergies, on dit qu'elle possède un « terrain atopique ». En d'autres mots, elle réagit exagérément au contact d'allergènes normalement banals et inoffensifs. Cela peut entraîner différentes manifestations : la rhinite allergique, l'asthme, l'urticaire, l'eczéma, les allergies alimentaires, etc., qui peuvent apparaître isolément, simultanément ou successivement, selon la personne.

Traitements médicaux

Cesser l'exposition aux allergènes connus est la première étape du traitement antiallergique. Éliminer l'allergène n'est pas toujours possible, comme dans le cas des allergies au pollen.

Différents médicaments peuvent atténuer les symptômes de rhinite. Certains se prennent par voie orale, d'autres sont des vaporisateurs nasaux ou des gouttes pour les yeux (collyres). Si les produits vendus sans ordonnance ne fonctionnent pas, le médecin peut en prescrire d'autres qui agissent différemment.

- Les antihistaminiques agissent en bloquant la production d'histamine, une substance qui provoque les symptômes d'allergie. Ils soulagent les éternuements, les écoulements nasaux ainsi que les picotements des yeux et de la gorge. Les antihistaminiques de première génération provoquaient de la somnolence (Benadryl®). On trouve maintenant, en vente libre dans les pharmacies, des antihistaminiques qui n'ont pas cet effet secondaire (Claritin®, Allegra®, Zyrtec®).
- Les décongestionnants diminuent rapidement l'enflure du tissu nasal. Ils sont souvent utilisés en combinaison avec des antihistaminiques. On les trouve sous forme de sirops, de comprimés (Sudafed®, Actifed®) et de vaporisateurs nasaux (NéoSynéphrine®). Ils contiennent de la pseudoéphédrine. Ils ne doivent pas être utilisés durant plus de trois jours consécutifs, car ils peuvent causer une rhinite de rebond. Il s'agit donc d'une mesure temporaire dont il ne faut pas abuser.
- Les corticostéroïdes nasaux sont des médicaments anti-inflammatoires qui bloquent la réaction allergique (Flonase®, Nasacort®, Nasonex®). Ils sont généralement prescrits lorsque les antihistaminiques n'offrent pas de soulagement, plus souvent chez les personnes qui souffrent de rhinite apériodique. Ils sont préférablement administrés directement dans le nez, à l'aide d'un vaporisateur. Ils peuvent causer une irritation des muqueuses du nez.
- Les antidégranulants (le cromoglycate sodique, tels que Cromolyn® et Opticrom®) s'utilisent en aérosol nasal ou en gouttes pour les yeux et agissent en empêchant la libération d'histamine et d'autres médiateurs chimiques, initiateurs des réactions allergiques. Particulièrement efficaces chez l'enfant et bien tolérés, ils semblent jouer un rôle préventif vis-à-vis des réactions allergiques.

Traitement de désensibilisation

Lorsque la cause de l'allergie est bien définie et que les traitements médicamenteux ne sont pas efficaces, il est possible d'envisager un traitement de désensibilisation ou d'immunothérapie qui consiste à injecter, sur une période de trois à cinq ans, des doses croissantes de la substance allergène. Ce traitement est particulièrement efficace en cas d'allergies au pollen et aux acariens. D'après une méta-analyse rassemblant les données de 16 études cliniques, une personne sur deux obtient une amélioration de ses symptômes grâce au traitement de désensibilisation, comparativement à une sur quatre pour un traitement placebo.

Sources de pollen

- Printemps (de la mi-mars à la fin juin)
- Arbres et arbustes
- Été (de la fin mai à la mi-octobre)
- Graminées (gazon, foin, seigle, blé, maïs)
- Fin de l'été (de la fin juillet à octobre)
- Herbe à poux

Pour consulter la fiche complète sur la rhinite allergique et le dossier complet sur les allergies, visitez le site www.passeportsante.net.

L'actualité santé, ça vous intéresse? Abonnez-vous au bulletin de PasseportSanté.net, c'est gratuit! www.passeportsante.net/bulletin



allergies

QUAND LE CORPS S'EMBALLÉ



Des ouvrages incontournables sur les allergies alimentaires

Il y a une vingtaine d'années, les parents qui apprenaient que leur enfant souffrait d'une allergie alimentaire étaient passablement dépourvus de moyens. À cette époque, il n'existait pratiquement aucun livre sur le sujet. Cherchant à briser l'isolement, des parents d'enfants allergiques décidaient de se regrouper pour fonder l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) en 1990.



Qui de mieux placé en effet pour prodiguer des conseils à des parents dont l'enfant vient de recevoir un diagnostic d'allergie alimentaire que d'autres parents qui ont vécu les mêmes inquiétudes, les mêmes frustrations et les mêmes obstacles. C'est d'ailleurs en voulant faire profiter ces jeunes familles de leur expérience que certains parents ont décidé de publier un livre sur les allergies alimentaires. Au cours de la dernière année, trois ouvrages indispensables pour les centaines de milliers de Québécois souffrant d'allergies alimentaires et leur entourage ont fait leur apparition sur les tablettes des librairies.

PEUT CONTENIR DES TRACES DE BONHEUR

**Par Julie Larochelle et Jean-Sébastien Lord
Les Éditions de l'Homme, 2009, 192 p.**

Les superbes photos des quelque 100 recettes qui composent ce livre ont l'air tellement appétissantes que, pas un seul instant, on pourrait se douter qu'elles ne contiennent ni arachides, ni noix, ni œufs, ni produits laitiers. « Ce n'est pas parce qu'on est allergique à certains aliments qu'il faut renoncer aux plaisirs de la vie, soutiennent les auteurs, Julie Larochelle et Jean-Sébastien Lord. Nous sommes deux épicuriens et nous avons toujours voulu que notre fils Charles-Antoine puisse lui aussi goûter à toutes ces bonnes choses. »

C'est ce désir d'offrir une vie normale à leur enfant qui a incité le couple à fonder, en 2007, les aliments Ange-Gardien, une entreprise qui s'est donné pour mission d'offrir aux personnes allergiques des

desserts aussi délicieux que sécuritaires. Bien plus qu'un livre de recettes, *Peut contenir des traces de bonheur* relate le parcours semé d'embûches de Julie et Jean-Sébastien, qui ont dû réapprendre à vivre avec cette nouvelle réalité et réinventer leur façon de cuisiner. De l'entrée au dessert, vous y trouverez des mets savoureux, salés ou sucrés, des plats parfumés d'ici et d'ailleurs qui feront le bonheur des personnes allergiques mais aussi de ceux et celles qui partagent leur repas chaque jour.

VIVRE AVEC LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

**Par Claire Dufresne, B. Sc. inf.
Les Éditions La Presse, 2009, 253 p.**

Claire Dufresne en connaît un rayon sur les allergies alimentaires. Et pour cause! En plus d'être la maman d'un enfant allergique, elle a occupé pendant 13 ans le poste de directrice de l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA). C'est d'ailleurs dans le but précis de rédiger ce guide pratique qu'elle a quitté l'AQAA en juin 2007. « J'ai voulu écrire le livre que j'aurais moi-même aimé avoir quand j'ai appris que mon enfant souffrait d'allergies alimentaires, explique l'auteure. Quand on est allergique, on n'a pas le choix, on est obligé de manger pour vivre. Et le seul moyen d'y arriver est d'éviter l'allergène. Pour ce faire, il faut savoir en déceler la présence en apprenant, entre autres, les règles d'étiquetage afin de décoder l'information. C'est en quelque sorte un mode d'emploi de la vie quotidienne. »

Vivre avec les allergies alimentaires aide aussi les gens non allergiques — comme le personnel des écoles et des services de garde, les restaurateurs et les autres intervenants publics — à reconnaître les symptômes associés aux allergies alimentaires et à poser des gestes adéquats en présence d'une personne victime d'une réaction allergique. « Il s'agit d'un livre très documenté et rigoureux, puisque toute l'information qui s'y trouve a été validée dans la littérature scientifique », assure Mme Dufresne.

PAS DE NOIX POUR SARA

**Par Sylvie Louis (illustrations de Romi Caron)
Éditions Enfants Québec, 2009, 30 p.**

De nos jours, la plupart des enfants ont à côtoyer d'autres jeunes aux prises avec des allergies alimentaires, que ce soit à la garderie, à l'école ou au terrain de jeux. Mais combien comprennent bien les raisons pour lesquelles certains de leurs camarades ne peuvent manger des noix ou des œufs? Avec la collaboration de l'illustratrice Romi Caron, l'auteure Sylvie Louis a eu l'idée d'écrire un livre pour enfant basé sur l'histoire bien réelle de Sara, l'amie de sa fille Charlotte, qui est allergique aux noix, mais aussi aux produits laitiers, aux œufs, au soja, aux arachides, aux légumineuses, au tournesol, au kiwi et à la sole. Tout un défi! Racontant l'impact des allergies alimentaires sur la vie quotidienne et les émotions qu'elles suscitent, *Pas de noix pour Sara* est un excellent outil pour éduquer les petits et les plus grands et pour provoquer le dialogue.



Les aliments Ange-Gardien victimes de leur popularité

Au train où vont les choses, les propriétaires d'aliments Ange-Gardien devront bientôt songer à déménager leur usine dans des locaux plus vastes. À en juger par l'engouement que suscitent ses desserts sans noix, sans œufs, sans arachides et sans produits laitiers, l'entreprise de Boucherville a vraiment touché une corde sensible, en particulier auprès des jeunes familles.



Il suffit de constater le nombre incroyable d'articles de journaux et de magazines qui ont été publiés sur les aliments Ange-Gardien depuis sa fondation, il y a deux ans à peine, pour se rendre compte que leurs produits répondent à un véritable besoin.

La nouvelle croustade du St-Hub

Depuis une semaine, la délicieuse Tentation aux pommes des aliments Ange-Gardien est servie dans tous les restaurants St-Hubert du Québec. « Nous allons manger au St-Hubert presque toutes les semaines, parce que c'est à peu près la seule chaîne de restos qui fournit à ses clients la liste de tous les ingrédients qui entrent dans la composition de son menu, indique la comédienne Julie Larochelle, cofondatrice des aliments Ange-Gardien. Mon fils Charles-Antoine déplorait toutefois le fait qu'il n'y avait aucun dessert sans allergène, mis à part la salade de fruits. J'ai donc rencontré le propriétaire, M. Léger, afin de lui faire part de ce constat et lui proposer du même coup nos services pour l'aider à concocter un dessert "cochon" et sécuritaire à la fois. Comme c'est un homme à l'écoute des besoins de sa clientèle, il s'est montré très ouvert. »

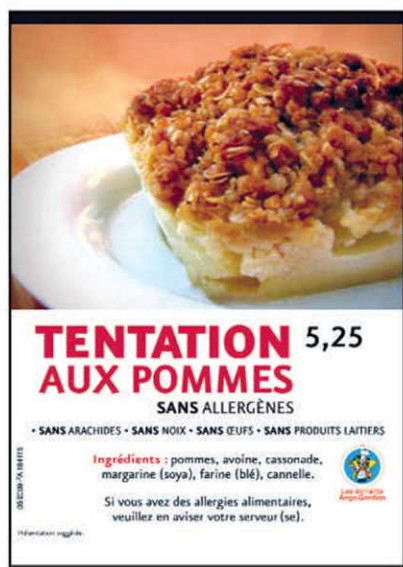
Chocolat que c'est bon!

À Pâques, les aliments Ange-Gardien ont une fois de plus fait le bonheur des enfants allergiques en lançant leurs lapins en chocolat sans arachides, sans noix, sans œufs et même sans produits laitiers. « Les pharmacies PROXIM, où étaient distribués ces chocolats haut de gamme, ont été carrément dévalisées, raconte Mme Larochelle. Sur notre boutique en ligne (www.alimentsangegardien.com), nous avons reçu des commandes provenant des quatre coins du pays, de Terre-Neuve à la Colombie-Britannique. »

Les commandes ont fait suite à de nombreux témoignages de parents émus de voir leur enfant pouvoir enfin savourer son premier lapin de

Pâques. Si bien que les aliments Ange-Gardien ont décidé de commercialiser leurs produits en chocolat à l'année longue.

À la demande de son fils, Julie Larochelle offrira, l'automne prochain, des calendriers de l'Avent avec de petits chocolats qu'on déguste un à un pour patienter jusqu'à Noël. En attendant, soyez sages!



On fait la fête!

Contrôle Allergène Certifié : arachides, amandes, lait, œufs

Disponibles dans la section des produits congelés de la boulangerie. Visitez notre site pour connaître tous nos points de vente.

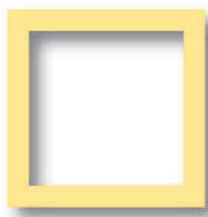
Les aliments Ange-Gardien (450) 645-0606 ou sans frais 1 877 745-0606
www.alimentsangegardien.com

ALLERGIES

QUAND LE CORPS S'EMBALLÉ

Le programme CAC, un gage de sécurité

Chez une personne allergique à un aliment ou à un groupe d'aliments, la quantité d'allergène suffisant à déclencher une réaction sévère peut être si minime que, malgré toutes les mesures de prévention déployées par l'industrie agroalimentaire, on ne peut jamais affirmer hors de tout doute qu'un produit n'en contient pas à l'état de trace. C'est pourquoi on précise toujours que le risque zéro n'existe pas. Ceci étant dit, il existe des moyens de réduire ce risque au minimum.



Au Canada, il n'y a actuellement aucune uniformité ni politique officielle quant aux procédures de contrôle des allergènes au sein de l'industrie alimentaire. De plus, il n'existe aucun encadrement des allégations relatives à l'absence d'allergène. « Il suffit qu'une entreprise fasse une autodéclaration indiquant que ses produits ne contiennent pas un allergène donné pour qu'elle ait légalement le droit de l'inscrire sur son emballage », explique Carole Fortin, directrice générale de l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA).

Devant l'absence de normes, l'AQAA a mis en place un programme de certification en collaboration avec des scientifiques et des experts de différents organismes spécialisés en sécurité alimentaire, dont Santé Canada, le Bureau de normalisation du Québec et l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Le programme CAC (pour Contrôle Allergène Certifié) se caractérise par une méthode rigoureuse et standardisée de gestion des allergènes. Il est le seul programme de contrôle d'allergènes attesté par un organisme accrédité indépendant au monde. Le Programme CAC cible exclusivement les allergènes pour lesquels des tests de détection reconnus et validés sont disponibles, soit l'arachide, l'amande, le lait et l'œuf. « Certaines entreprises utilisent un logo ou la mention sans noix alors qu'il n'existe aucun test pour vérifier la présence de noix », déplore Mme Fortin.

Pour les entreprises

Le programme CAC repose sur une démarche volontaire des entreprises. Celles qui demandent la certification doivent se soumettre à un audit annuel et se conformer à des mesures rigoureuses de contrôle et d'analyse. L'inspection annuelle est effectuée par un vérificateur professionnel du Bureau de normalisation du Québec (BNQ), un organisme de certification reconnu au niveau international.

Ce n'est que lorsque l'entreprise satisfait aux exigences du Programme CAC qu'elle reçoit son certificat de conformité et qu'elle peut apposer la marque de conformité sur les produits certifiés, garantissant ainsi aux consommateurs que toutes les précautions définies par le modèle de l'AQAA sont respectées. Il faut préciser que ce n'est pas l'entreprise qui est certifiée par le programme mais uniquement les produits qui ont été soumis à la procédure de contrôle des allergènes. Cela signifie que, dans une même entreprise, certains produits peuvent être certifiés, tandis que d'autres ne le sont pas. Les entreprises qui

utilisent la mention « sans noix » en assumant donc la responsabilité.

Pour les consommateurs

Si vous souffrez d'une allergie alimentaire, vous devez chaque jour faire des choix alimentaires et gérer des risques. La marque de conformité CAC vous garantit qu'un aliment a fait l'objet du contrôle optimal d'un ou de plusieurs des allergènes suivants : arachide, amande, lait ou œuf. Il s'agit de la seule marque de conformité partagée par toute l'industrie alimentaire.

À ce jour, les consommateurs canadiens et québécois aux prises avec des allergies alimentaires ont accès à plus de 125 produits alimentaires certifiés allergènes contrôlés (CAC). Ces aliments certifiés sont offerts par Biscuits Leclerc, Crème glacée Lambert, Krispy Kernels, Metro Richelieu (certains produits de marque Sélection et Master Choice) et les aliments Ange-Gardien.

« Selon une récente étude canadienne, 57% de la population côtoie quotidiennement une personne aux prises avec au moins une allergie alimentaire, indique Carole Fortin. Pour l'industrie agroalimentaire, cela représente un marché très important. »

Elle ajoute que l'AQAA joue un rôle de sensibilisation non seulement auprès des entreprises de transformation des aliments, mais aussi auprès des restaurateurs, des centres de la petite enfance, des services de garde dans les écoles et de tous les intervenants qui sont touchés par le phénomène grandissant des allergies alimentaires. L'association développe des outils et donne régulièrement de la formation sur le sujet. Pour en savoir plus, consultez le site du programme CAC (www.certification-allergies.com) ou celui de l'association (www.aqaa.qc.ca).



Carole Fortin, directrice générale de l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)



Contrôle Allergène Certifié



Du plaisir et rien d'autre

Lambert, c'est du plaisir à l'état pur. Pour les fous du goût. Pour les mordus du vrai. Et pour les allergies aux arachides et aux amandes! Car Lambert est le premier fabricant de desserts glacés québécois à mériter la certification Contrôle Allergène Certifié (CAC)*.

Abandonnez-vous sans crainte au plaisir certifié à 100%. Recherchez simplement le logo CAC sur les produits Lambert.



* Certifié par le Bureau de normalisation du Québec, organisme accrédité indépendant, responsable d'évaluer l'application de ce programme. Plus de détails sur www.certification-allergies.com.

Lambert

Enfin du plaisir pour tous!