



# ALLERGIES ALIMENTAIRES

## DÉFINITION

Les allergies alimentaires sont des **réactions indésirables** déclenchées par une réponse spécifique du système immunitaire qui se produisent chez les personnes sensibles après avoir consommé **un aliment particulier**. Ces réactions peuvent être :



**Cutanées**  
[urticaire, gonflement, eczéma]



**Digestives**  
[diarrhée, douleur abdominale, vomissements]



**Respiratoires**  
[toux, essoufflement, respiration sifflante]



**Cardiovasculaires**  
[baisse de tension, lèvres violettes]

**Anaphylaxie (réaction plus grave)** : atteinte de deux systèmes ou plus

## QUELLES PRÉCAUTIONS DOIS-JE PRENDRE ?

- ✓ Éviter les aliments responsables de l'allergie
- ✓ Lire attentivement les étiquettes alimentaires
- ✓ Préférez les aliments bruts et naturels
- ✓ Soyez vigilants sur la contamination croisée dans les restaurants ou même à la maison (couverts, ustensiles et surfaces)

## ALLERGIE OU INTOLÉRANCE ?

Bien que souvent confondues, les allergies et intolérances alimentaires sont bien différentes :

	ALLERGIE ALIMENTAIRE	INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE
Implication du système immunitaire	✓	✗
Réactions générales plus graves	✓	✗

## ALIMENTS PRINCIPAUX

