



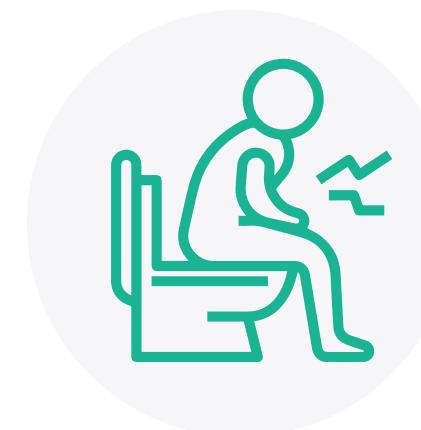
ALLERGIES ALIMENTAIRES

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
(diarrée, 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	INTOLERANCE ALIMENTAIRE
Implication du système immunitaire	✓	✗
Réactions générales plus graves	✓	✗

ALIMENTS PRINCIPAUX

