



Allergies alimentaires



Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**
PRENEZ UN ALLER
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité



Valable pour toute la famille

Les allergies alimentaires



Aujourd'hui environ 3 % de la population française souffre d'allergie alimentaire. Les modes de vie en constante évolution, la provenance de pays lointains d'un grand nombre d'aliments, l'augmentation de la consommation de produits alimentaires transformés, contribuent à l'apparition et la multiplication de nouveaux allergènes. Afin d'éviter les allergies alimentaires, la prévention est indispensable pour mieux les connaître et agir en conséquence.



Les principaux allergènes

Les allergies alimentaires peuvent être causées par de nombreux aliments. La source de l'allergie varie en fonction de l'âge. Généralement, chez l'enfant, l'allergie se manifeste via des aliments d'origine animale contrairement à l'adulte où l'origine est plutôt végétale. Nous faisons le point sur les 3 principaux allergènes.

L'œuf de poule est l'allergène prédominant chez le nourrisson (0 à 6 mois). Il faut être vigilant sur la présence d'œuf dans divers produits transformés (bien vérifier l'étiquetage). Divers composants indiquent la présence d'œuf comme : albumine, globuline, lécithine ou encore lysozyme (E1105). L'allergie à l'œuf peut se coupler avec d'autres allergènes, c'est ce qu'on appelle l'allergie croisée. Faites également attention aux plumes et déjections d'oiseaux qui peuvent contenir la même protéine allergisante.

L'arachide est la deuxième principale cause d'allergie alimentaire chez l'enfant, après l'œuf de poule. Elle peut déclencher une inflammation de l'intestin qui se traduit par une diarrhée, des nausées et des vomissements. Des manifestations cutanées peuvent apparaître par le biais de poussées d'urticaires et de plaques sur le dos ou le torse. Soyez donc prudent et lisez bien les étiquettes nutritionnelles sur d'éventuelles traces d'arachide.

Le lait de vache ou plus exactement la protéine de lait de vache (PLV) fait partie comme les deux allergènes précédents des 14 répertoriés à déclaration obligatoire (par les restaurateurs notamment). Les symptômes apparaissent en général après l'ingestion, sous forme d'eczéma, d'asthmes et/ou de vomissements. La protéine de lait de vache peut également être présente dans certains fromages et yaourts.



Vivre avec une allergie alimentaire

Avant toute chose, il faut déterminer quel est l'allergène en cause. Le diagnostic peut se faire avec votre médecin traitant ou un allergologue sous différentes formes : un examen clinique (examen de la peau, des bronches, du nez...), des tests sanguins de dépistage, des tests cutanés et la recherche d'antécédents allergiques familiaux. Ensuite, votre médecin déterminera précisément l'origine allergique par un interrogatoire poussé. Une fois le diagnostic établi, la seule solution aujourd'hui est d'éviter d'ingérer l'aliment en question. Il n'existe aucun traitement médical pour prévenir l'arrivée d'une crise allergique. C'est pourquoi un régime d'éviction est l'unique mesure efficace. En fonction des réactions allergiques, vous pouvez prévoir une trousse de secours avec les médicaments recommandés par votre médecin en cas de crise : antihistaminiques, broncho-dilatateur, stylos auto-injecteurs.



LES PLUS DE LA



Nous vous rappelons que la MFCF prend en charge les consultations chez des spécialistes comme un allergologue à hauteur de 100 % de la BR.



Centre de gestion Mfcf
TSA 40000
78457 VELIZY CEDEX



mfcf@mutuelle-cheminots.fr



www.mutuelle-cheminots.fr



01 44 53 24 65