

Nouvelles des Congrès

par le Dr Marjorie Dufaux, Assistante en médecine générale, 5170 Lesve

4^e congrès de la société belge des Médecins nutritionnistes

Liège, 27 février 2010

Prévalence des allergies

Les allergies concernent 20 % de la population générale et représentent la quatrième maladie mondiale selon l'OMS.

Les allergies alimentaires ont une prévalence dans la population générale de 2 à 4 % selon les études. Elles sont beaucoup plus fréquentes chez l'enfant (3 enfants pour 1 adulte), dont 4 à 8,5 % chez les moins de 8 ans. On observe une augmentation progressive du nombre de patients allergiques, il a doublé en 15 ans. Les pneumo-allergologues recommandent à l'heure actuelle d'introduire tous les aliments importants (poisson, œuf) avant 8-9 mois de vie, la tolérance aux aliments apparaît vers 5 à 6 mois de vie. Il y a donc un risque de perte de tolérance si les aliments sont introduits trop tard. Il faut être prudent en cas d'antécédent familial d'allergie. Chaque introduction doit se faire à une distance d'environ 3 à 4 semaines car un eczéma peut apparaître « tardivement » lors de l'introduction de l'aliment. Il n'est donc pas conseillé d'introduire un aliment tous les 3 jours.

D'après l'exposé des Dr Hélène Simonis et Dr Maud Deschamphelire, pneumo-allergologues au CHR Citadelle-Liège.

Allergies alimentaires et pseudo-allergies

Il faut distinguer les allergies alimentaires vraies, qui impliquent un mécanisme immunologique des pseudoallergies alimentaires. Celles-ci sont liées à l'ingestion d'aliments histamino-libérateurs (ou riches en histamine et/ou tyramine) qui induisent un urticaire (par exemple, les produits préemballés, les charcuteries, les plats préparés, les vins ou les fromages assez forts). Les intoxications alimentaires, associées par exemple à la consom-

mation de viandes ou de crevettes avariées, peuvent également se manifester par un urticaire. Enfin, il ne faut pas confondre allergie et intolérance alimentaire comme l'intolérance au lactose par un déficit enzymatique ou la maladie cœliaque, dont la prévalence augmente.

D'après l'exposé des Dr Hélène Simonis et Dr Maud Deschamphelire, pneumo-allergologues au CHR Citadelle-Liège.

Allergies croisées

Les allergies croisées sont des manifestations allergiques à plusieurs allergènes présentant des homologies de séquence. Il peut y avoir une réaction allergique face à un allergène avec lequel il n'y a pas eu de contact sensibilisant au préalable.

On retrouve par exemple des allergies croisées comme : bouleau, pommes et cacahuètes ; fruits et bouleau ; acariens et crustacés ; mollusques et insectes. On a également décrit des cas de choc anaphylactique suite à la consommation de banane, avocat, kiwi ou châtaigne auprès de membres du personnel médical qui se sont progressivement sensibilisés au latex.

Il existe un syndrome œuf-oiseau. Celui-ci consiste en une sensibilisation progressive respiratoire aux protéines aviaires (par les plumes et l'atmosphère) avec l'induction d'une allergie alimentaire à l'œuf. L'allergie à l'arachide est sévère et donne beaucoup de chocs anaphylactiques surtout aux États-Unis où l'on consomme beaucoup de beurre de cacahuètes.

L'allergie à la farine de blé est particulière ; elle peut donner un choc anaphylactique à l'effort lorsque la personne consomme des protéines de blé avant ou après l'effort.

Certains cofacteurs, une fois ajoutés à l'aliment, peuvent favoriser une allergie alimentaire : le stress, l'alcool, l'activité physique, les laxatifs, les AINS, les parasitoses ou une infection (rhume).

D'après l'exposé des Dr Hélène Simonis et Dr Maud Deschamphelire, pneumo-allergologues au CHR Citadelle-Liège.

La vague anti-lait

Plusieurs personnes se sont opposées au lait depuis les années 1960, comme les hindouistes pour des raisons religieuses, ou pour des motifs ésotériques (secte du zen macrobiotique qui veut éliminer les aliments d'origine animale). Les plus déterminés sont les défenseurs des droits des animaux. Internet est porteur d'une série de messages parfois étonnants.

Récemment, en 2007, un scientifique Thierry Souccar publiait un livre : "Laits, mensonges et propagande". Dans cet ouvrage, il remet en cause l'usage de produits laitiers.

Il est important de réhabiliter le lait et ses dérivés.

Les apports en calcium peuvent se faire par le lait ou par d'autres alternatives. On trouve 300 mg de calcium dans un apport de 250 ml de lait, dans 30 g de fromage à pâte dure, dans 2 yaourts, mais aussi dans 150 g d'amandes ou de noix, dans 3 litres de jus de fruits, dans 200 g de légumes secs et dans 500 g de légumes verts.

Il est donc fortement déconseillé de bannir le lait auprès des enfants et adolescent et de leur faire prendre 500 g de légumes verts. De plus, la présence d'oxalates ou phytates réduit la biodisponibilité du calcium. Concernant l'apport de compléments en calcium, des études ont montré que cela restait moins efficace que des apports journaliers en laits et laitages.

D'après un exposé du Pr M. Vidailhet, professeur émérite de Pédiatrie à l'Université Henri Poincaré de Nancy.

Besoins calciques et conséquences d'une carence

Les apports recommandés en calcium sont de 350 à 500 mg/ jour entre 0 et 3 ans; 800 et 1300 mg/jour entre 10 et 18 ans; entre 750 et 1000 mg/jour chez l'adulte. En France, 50 % des adolescents consomment 2/3 des recommandations.

En France, deux tiers des apports proviennent du lait et des produits laitiers. Un supplément de 400 à 500 mg de calcium semble nécessaire dans la population qui ne consomme pas de lait. 400 ml de lait apportent en moyenne 472 mg de calcium/24h. Cela va couvrir 139 % des besoins d'un nouveau-né, et 40 % des besoins d'un adolescent. Les yaourts et les fromages à pâte dure sont plus riches en calcium. Les eaux minérales en apportent également.

Par contre, les laits alternatifs végétaux, comme le lait de châtaigne, de riz, d'amande, de noix ou de soja ne contiennent quasiment pas de calcium.

Le lait de soja est enrichi en calcium, mais la teneur est très variable d'un lait à l'autre. Les soupes peuvent être source de calcium mais 1500 ml apportent seulement 250 mg de calcium! Le céleri et le persil sont riches en calcium.

Attention à la teneur en potassium trop importante pour des enfants.

Les eaux les plus calciques contiennent beaucoup de sulfates et leur consommation n'est pas recommandée suite à leurs effets sur l'osmolalité rénale des enfants. Par exemple l'eau Hépar, connue pour sa teneur en magnésium et son effet sur le transit intestinal, est également riche en calcium (550 mg/l) ainsi que l'eau Contrex (500 mg/l de calcium). A contrario, les eaux Vittel, Badoit, et San Pellegrino contiennent moins de calcium (200 mg/l). L'eau Spa Reine, connue pour

être une des eaux les moins minéralisées d'Europe, n'en contient que 4,5 mg/l.

Le poisson, surtout les petits poissons que l'on consomme avec les arêtes, sont des apports en calcium non négligeables. Par contre, le cabillaud contient très peu de calcium. Les viandes rouges n'apportent aussi que très peu de calcium.

Dans les pays qui ne consomment que très peu de lait, des alternatives sont trouvées : des petits poissons avec des arêtes, des tortillas contenant de la chaux vive et qui apportent le calcium sous une autre forme. La carence mixte en calcium et en vitamine D mène au rachitisme. Les caractéristiques biologiques en sont une hypocalcémie, une hypophosphatémie, des phosphatases alcalines élevées, une 1,25 dihydroxy vit D3 élevée et une PTH élevée.

D'après un exposé du Dr Goyens P., pédiatre à l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola de l'Université Libre de Bruxelles.

Euthérapie lance le nouveau COVERSYL

PLUS 5 mg/1,25 mg. À partir du 1^{er} décembre 2010, COVERSYL PLUS 5 mg/1,25 mg remplacera définitivement Coversyl Plus 4 mg/1,25 mg. Le nouveau COVERSYL PLUS 5 mg/1,25 mg a été développé pour améliorer la stabilité du médicament et la durée de conservation. Le contrôle tensionnel et la protection cardio-vasculaire de COVERSYL PLUS 5 mg/1,25 mg restent identiques. Il n'y a pas de changements en ce qui concerne la forme, la couleur et le nombre de comprimés (30 cp – 90 cp), le prix ou le remboursement en B. COVERSYL PLUS 5 mg/1,25 mg est repris comme médicament « bon marché ».