

## Test d'allergie alimentaire

Le présent document résume la façon dont l'allergie alimentaire déclenchée par les anticorps IgE est diagnostiquée et les tests qui sont disponibles pour vous aider. L'allergie alimentaire déclenchée par les anticorps IgE est le type d'allergie alimentaire le plus courant.

Pour prévenir les réactions allergiques, les personnes allergiques doivent savoir quels aliments éviter. En l'absence d'un diagnostic, il peut leur être difficile de savoir quels aliments déclenchent des réactions allergiques. Un diagnostic fournit également des informations sur la gravité de l'allergie alimentaire, le meilleur traitement en cas de réaction allergique et le meilleur plan pour surveiller l'allergie alimentaire.

### Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

La consommation d'aliments expose le système immunitaire à de nombreuses protéines alimentaires différentes. Le système immunitaire apprend à reconnaître et à mémoriser les protéines alimentaires et les considère généralement inoffensives. L'allergie alimentaire survient lorsque le système immunitaire juge certaines protéines alimentaires nocives. Les protéines alimentaires qui peuvent déclencher des réactions allergiques sont appelées allergènes alimentaires.

Le type le plus courant d'allergie alimentaire peut se développer lorsque le système immunitaire fabrique un type d'anticorps contre certaines protéines alimentaires. Ces anticorps sont appelés immunoglobulines E et sont également appelés anticorps IgE. Les anticorps IgE interagissent avec les cellules du système immunitaire qui contiennent des messagers inflammatoires comme l'histamine.

Lorsqu'une personne allergique consomme son allergène alimentaire, les anticorps IgE déclenchent une libération soudaine et rapide de très grandes quantités d'histamine et d'autres messagers inflammatoires dans les tissus du corps. Ces messagers inflammatoires provoquent une inflammation qui déclenche les réactions allergiques. Ils peuvent affecter la peau, les voies respiratoires (pour la

respiration), le système gastro-intestinal (pour la digestion) ou le système cardiovasculaire (pour le flux sanguin).

Les signes et symptômes d'une réaction allergique peuvent comprendre de l'urticaire, l'enflure, une respiration sifflante, la toux, de la difficulté à respirer, les vomissements, l'évanouissement, la faiblesse et la perte de conscience. Les symptômes apparaissent souvent rapidement.

Certaines personnes allergiques aux aliments sont exposées à des réactions allergiques graves. Il faut agir sans attendre, dès qu'une grave réaction allergique se produit. Pour de plus amples renseignements sur la façon de réagir à une personne ayant une réaction allergique grave, veuillez consulter le site suivant [Allergies alimentaires graves chez les enfants et les adolescents \(HealthLinkBC File n° 100a\)](#).

L'allergie alimentaire est-elle différente de l'intolérance et de la sensibilité alimentaires ?

La sensibilité alimentaire est un terme générique. Il peut être utilisé pour de nombreuses conditions pouvant entraîner des symptômes après la consommation de certains aliments. Les exemples incluent l'allergie alimentaire, la maladie cœliaque, le syndrome du côlon irritable (SCI), les brûlures d'estomac et les intolérances alimentaires comme l'intolérance au lactose. Les hypersensibilités alimentaires devraient être diagnostiquées afin que les meilleures options de traitement et un plan de surveillance puissent être déterminés.

Contrairement à l'allergie alimentaire, l'intolérance alimentaire ne concerne pas le système immunitaire. Les signes et symptômes de l'intolérance alimentaire surviennent généralement lorsqu'une personne n'a pas assez d'une enzyme spécifique pour digérer ou métaboliser complètement une partie d'un aliment. L'intolérance au lactose est un exemple d'intolérance alimentaire causée par un manque de l'enzyme appelée lactase nécessaire à la

digestion du lactose qui est le sucre naturel du lait.

Comment diagnostique-t-on une allergie alimentaire ?

Les allergologues et les allergologues pédiatriques sont des médecins. Ils sont formés en immunologie ainsi qu'en diagnostic et traitement des maladies qui affectent le système immunitaire. Ils ont reçu une formation avancée sur le diagnostic et la recommandation de plans de traitement et de surveillance pour les patients souffrant de différents types d'allergies alimentaires, y compris les allergies alimentaires provoquées par les anticorps IgE.

Les médecins de famille et les pédiatres peuvent également diagnostiquer une allergie alimentaire. Ils dirigeront leurs patients vers un allergologue ou un allergologue pédiatrique lorsqu'une évaluation plus détaillée serait utile.

Un allergologue utilisera trois étapes principales pour diagnostiquer une allergie alimentaire :

1. Antécédents médicaux et examen physique détaillés.

Les antécédents médicaux et l'examen physique déterminent la probabilité qu'une allergie alimentaire soit la cause des symptômes d'une personne après la consommation d'un aliment. Les antécédents aident également à identifier les aliments à suspecter. C'est l'étape la plus importante d'un diagnostic parce qu'elle aide à déterminer quels aliments il faut tester, le cas échéant. Parfois, les antécédents médicaux et l'examen physique montrent que les tests d'allergie alimentaire ne sont pas nécessaires.

2. Test des aliments suspects.

Le test des aliments suspects montre si le système immunitaire produit des anticorps IgE dirigés contre les aliments testés.

3. Le diagnostic.

L'allergologue recueille et analyse toutes les informations des deux premières étapes. **Cette étape est très importante parce qu'un diagnostic ne peut être posé uniquement à partir des résultats des tests.**

**L'allergologue doit analyser les résultats des tests ainsi que les résultats des antécédents médicaux et de l'examen physique pour poser un diagnostic.**

Quels types de tests d'allergie alimentaire sont disponibles ?

Il existe deux principaux types de tests d'allergie alimentaire. Il s'agit de tests de piqûre cutanée et de tests sanguins aux anticorps IgE spécifiques aux aliments.

**Les tests de piqûre cutanée** mesurent si un anticorps IgE spécifique de l'aliment est produit par l'organisme. Ils se font en déposant un extrait protéique de l'aliment sur la peau. La peau est légèrement grattée pour s'assurer que l'extrait entre en contact avec le système immunitaire de la peau. Si la personne produit un anticorps IgE contre l'allergène suspecté, une éruption cutanée de type urticaire se forme. Si l'éruption atteint une certaine taille, cela signifie que la personne produit un anticorps IgE contre la protéine alimentaire testée et que le résultat du test est positif. Les tests de piqûre cutanée peuvent être effectués dans la clinique d'un allergologue ou d'un allergologue pédiatre.

**Les tests sanguins aux anticorps IgE**

**spécifiques** aux aliments mesurent la quantité d'un anticorps IgE spécifique à un aliment dans le sang. Un laboratoire médical prélève une petite quantité de sang pour analyser la quantité d'un anticorps IgE spécifique à un aliment. Si le taux d'anticorps IgE est supérieur à la normale, cela signifie que le système immunitaire de la personne fabrique un anticorps IgE contre la protéine alimentaire spécifique et le résultat du test est positif.

Les résultats des tests sanguins de détection des anticorps IgE spécifiques aux aliments ne sont pas disponibles immédiatement. Les résultats du test sont envoyés à l'allergologue afin qu'ils puissent être analysés en même temps que les résultats des antécédents médicaux et de l'examen physique d'une personne. Une conversation de suivi avec l'allergologue est nécessaire pour prendre connaissance du diagnostic.

Quel est le degré de précision des tests de piqûre cutanée et des tests sanguins aux anticorps IgE spécifiques aux aliments lorsqu'ils sont positifs ?

Certaines personnes produisent un anticorps IgE contre un aliment, mais n'y sont pas allergiques. Ils peuvent consommer l'aliment sans avoir de réaction allergique. Si on leur faisait subir un

test de piqûre cutanée ou un test sanguin aux anticorps IgE uniquement pour cet aliment, le résultat serait positif. Si le résultat était utilisé pour établir un diagnostic, il s'agirait d'un diagnostic erroné.

Pour établir le bon diagnostic, le médecin utilise les antécédents médicaux et l'examen physique pour évaluer si une allergie alimentaire est probable avant de tester les anticorps IgE. Si les antécédents médicaux et l'examen physique indiquent qu'une allergie alimentaire est peu probable, l'allergologue peut ne pas offrir un test cutané ou un test sanguin aux anticorps IgE.

L'objectif d'une personne souffrant d'une allergie alimentaire est de n'éviter que les aliments auxquels elle réagit. Certains laboratoires offrent un test qui mesure les anticorps IgE d'un ensemble standard d'aliments différents en même temps (test de panel). Les tests de panel augmentent le risque de résultats positifs pour les aliments qui ne causent pas de symptômes et accroissent le risque d'un diagnostic erroné.

Pourquoi certaines personnes fabriquent-elles des anticorps IgE dirigés contre un aliment, mais n'y sont pas allergiques ?

Il existe de nombreux autres facteurs du système immunitaire qui permettent aux anticorps IgE de déclencher une réaction allergique. Certaines personnes produisent des anticorps IgE contre des aliments, mais leur système immunitaire ne produit pas les facteurs permettant une réaction allergique. Les personnes qui fabriquent un anticorps IgE mais tolèrent l'aliment ne sont pas allergiques à celui-ci. On dit qu'ils y sont seulement sensibilisés. Notez que même si les mots ont la même consonance, être sensibilisé à un aliment n'est pas la même chose que d'avoir une sensibilité à un aliment.

Quel est le degré de précision des tests de piqûre cutanée et des tests sanguins aux anticorps IgE spécifiques aux aliments lorsqu'ils sont négatifs ?

Les résultats négatifs sont assez fiables. Une piqûre cutanée ou un test sanguin d'anticorps IgE négatif contre un aliment signifie que le système immunitaire ne fabrique pas d'anticorps IgE contre cet aliment. Cela signifie qu'il est peu

probable que les personnes aient une allergie alimentaire déclenchée par les anticorps IgE.

Les tests d'allergie alimentaire peuvent-ils prédire la gravité d'une allergie alimentaire ?

Les résultats des tests de piqûre cutanée et des tests sanguins aux anticorps IgE ne sont pas très efficaces pour prédire la gravité de l'allergie alimentaire. Les antécédents médicaux et l'examen physique sont également analysés afin de mieux prédire la gravité des réactions allergiques. Les renseignements utiles sur les antécédents médicaux comprennent la gravité des réactions allergiques passées et d'autres problèmes de santé comme l'asthme.

Les bébés peuvent-ils subir un test d'allergie alimentaire ?

Oui, les bébés et les jeunes enfants peuvent subir des tests d'allergie alimentaire. Les allergologues pédiatriques voient les enfants de la naissance jusqu'à 18 ans. Il n'y a pas d'âge minimum pour les tests d'allergie alimentaire.

Les allergies alimentaires peuvent-elles s'estomper chez les enfants au fur et à mesure de leur croissance ?

Les allergies alimentaires peuvent s'estomper chez les enfants au fur et à mesure de leur croissance. Un allergologue pédiatrique devrait surveiller les enfants allergiques aux aliments. La répétition des tests de piqûre cutanée et des tests d'anticorps IgE spécifiques aux aliments au fil du temps peut aider l'allergologue pédiatrique dans sa surveillance. Ils peuvent déterminer si l'allergie d'un enfant a pris de l'ampleur et peuvent recommander quand il est sécuritaire et approprié d'ajouter l'aliment au régime alimentaire.

Comment savoir si un enfant ne souffre plus d'allergie alimentaire ?

Les tests de détection des anticorps IgE spécifiques aux aliments peuvent être utiles pour surveiller un enfant allergique aux aliments. Lorsqu'un enfant ne souffre plus d'allergie alimentaire, le taux d'anticorps IgE spécifiques de l'aliment sera inférieur à ce qu'il était, mais il peut quand même être positif.

Pour cette raison, les tests d'allergie alimentaire ne peuvent pas confirmer si l'allergie alimentaire

d'un enfant s'est estompée. Le médecin de l'enfant peut suggérer un test de provocation orale pour confirmer qu'une allergie alimentaire s'est estompée.

Un test de provocation orale consiste à manger l'allergène alimentaire pour voir si une réaction allergique se produit toujours. Il est réalisé lorsqu'il y a des antécédents de réaction grave. Les tests de provocation orale ne se font que dans une clinique médicale sous la supervision directe d'un allergologue ou d'un allergologue pédiatrique. En cas de réaction allergique, l'allergologue sera présent pour la détecter et la traiter immédiatement. N'essayez pas de réaliser un test de provocation orale à la maison.

Existe-t-il d'autres tests recommandés pour aider à diagnostiquer une allergie alimentaire ?

### **Les régimes d'élimination des aliments**

éliminent un groupe d'aliments de l'alimentation à titre d'essai pour voir si cela met fin aux signes et symptômes de réactions allergiques.

Les régimes d'élimination des aliments peuvent être tentants. Ils peuvent être difficiles à suivre et sont rarement nécessaires pour un diagnostic. Les régimes d'élimination qui limitent beaucoup d'aliments peuvent également conduire à la malnutrition, en particulier chez les enfants. Si un enfant présentant un risque plus élevé de développer une allergie alimentaire évite un aliment toléré pendant une longue période, cela peut augmenter son risque de développer une allergie à cet aliment.

Un allergologue peut vous dire si un régime d'élimination serait utile. Il peut fournir une liste d'aliments à éliminer pendant une période d'essai spécifique en fonction des antécédents médicaux de la personne et des résultats des tests. Un(e) diététiste professionnel(le) peut fournir des conseils et une orientation pour aider la personne à combler ses besoins nutritionnels et à planifier ses repas dans le cadre de l'essai. Il faut discuter avec l'allergologue de la question de savoir si et comment chaque aliment doit être ajouté de nouveau à l'alimentation. Certains aliments ne devraient être réintroduits dans une clinique médicale que lors d'un test de provocation orale.

Quels sont les tests non recommandés pour le diagnostic d'une allergie alimentaire ?

**Le dosage des anticorps IgG spécifiques aux aliments** mesure le taux d'anticorps IgG spécifiques aux aliments dans le sang. Le système immunitaire produit des anticorps IgG contre les protéines présentes dans les aliments que vous consommez régulièrement. Certaines personnes prétendent que le fait d'avoir des anticorps IgG spécifiques aux aliments signale une allergie ou une sensibilité alimentaire, mais rien ne prouve que cela soit vrai. Des taux élevés d'anticorps IgG dirigés contre les aliments consommés régulièrement se retrouvent chez les personnes ne souffrant pas d'allergies alimentaires. Il est normal d'avoir des anticorps IgG contre des aliments que vous tolérez. C'est la raison pour laquelle ce test n'est pas recommandé.

**Le dosage combiné des anticorps IgG et IgE spécifiques aux aliments** permet d'obtenir une numération totale des anticorps IgG et IgE spécifiques aux aliments dans le sang. Étant donné que les taux d'anticorps IgG spécifiques aux aliments n'indiquent pas de problème de santé, la numération totale n'est pas utile pour diagnostiquer une allergie alimentaire.

Comment puis-je me préparer à ma visite chez l'allergologue ?

- Demandez à la clinique de l'allergologue s'il y a quelque chose que vous pouvez faire pour vous préparer à la visite
- On vous demandera peut-être d'arrêter de prendre certains médicaments avant votre visite. Demandez à la clinique de l'allergologue une liste de médicaments à arrêter temporairement.
- Si possible, décrivez par écrit chacune de vos réactions. Si vous le pouvez, il peut être utile de tenir un journal des aliments et des symptômes. Il s'agit d'un registre quotidien de ce que vous avez consommé et quand, ainsi que des symptômes que vous avez éprouvés et quand ils sont survenus. Apportez-le lors de votre visite
- Prenez des photos des symptômes visibles et apportez-les avec vous lors de votre visite Apportez une liste des médicaments sur ordonnance et en vente libre ainsi que des suppléments que vous prenez

## À quoi s'attendre pendant la visite ?

- Attendez-vous à répondre à des questions détaillées sur les antécédents médicaux de votre enfant ou sur vos propres antécédents médicaux
- Ayez une liste et une description des conditions médicales, des problèmes de santé, des réactions et des symptômes antérieurs à portée de la main
- On vous demandera peut-être d'autoriser un examen physique
- On vous proposera peut-être un test de piqure cutanée
- On vous proposera peut-être de faire des tests sanguins de détection des anticorps IgE spécifiques aux aliments
- Une visite de suivi peut être recommandée

## Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez les sites Web suivants :

HealthLinkBC. Visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) pour obtenir des renseignements sur la santé non urgents et médicalement approuvés.

[HealthLinkBC File n° 100a Les allergies alimentaires graves chez les enfants et les adolescents](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile100a-f.pdf)  
<https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile100a-f.pdf>

[Asthme Canada : Notions de base sur l'asthme](https://asthma.ca/asthmabasics)  
<https://asthma.ca/asthmabasics>

[Gouvernement du Canada Allergènes alimentaires les plus courants](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/allergies-alimentaires.html)  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/allergies-alimentaires.html>

Allergies Alimentaires Canada :  
<https://allergiesalimentairescanada.ca>

[FARE : Tests diagnostiques non éprouvés](https://www.foodallergy.org/resources/unproven-diagnostic-tests)  
<https://www.foodallergy.org/resources/unproven-diagnostic-tests>

**Dernière mise à jour** : octobre 2019

© Colombie-Britannique, 2019. Tous droits réservés.  
Reproduction autorisée avec mention de la source.  
Le présent feuillet ne remplace pas les conseils de votre médecin ni la consultation chez un professionnel de la santé. Il est fourni uniquement à des fins éducatives et informatives.

---

Pour de plus amples renseignements sur une saine alimentation et la nutrition, consultez [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ou appelez le numéro sans frais **8-1-1** afin de parler à un diététicien. Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.