



Le calvaire des réactions croisées

Comme si un rhume des foins dû au pollen du bouleau ne suffisait pas. Chez 70 % des personnes concernées, le système immunitaire réagit encore à certains aliments.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Notre système immunitaire est un mécanisme de défense très complexe qui peut être divisé en deux parties:

Le système immunitaire inné

En font partie les cellules dendritiques, qui sont souvent les premières à reconnaître les agents pathogènes, à les «décomposer», à présenter les fragments aux cellules T (lymphocytes T) et à les activer. Les lymphocytes T sont des globules blancs qui ont mûri dans le thymus, derrière le sternum. Les lymphocytes T activés peuvent devenir des cellules tueuses et éliminer les agents pathogènes.

Les réactions du système immunitaire inné ne sont pas spécifiques.

Le système immunitaire acquis

Les lymphocytes T peuvent activer un autre type de globules blancs: les cellules B (lymphocytes B). Celles-ci enregistrent d'une part des informations sur l'agent pathogène et deviennent des cellules mémoire. D'autre part, elles se transforment en plasmocytes, qui produisent des anticorps (immunoglobulines). Ces derniers se fixent à l'antigène et le bloquent.

Si le corps entre à nouveau en contact avec l'antigène, les cellules mémoire réagissent immédiatement et produisent des anticorps. Les envahisseurs peuvent ainsi être rapidement neutralisés.

Les réactions du système immunitaire acquis sont spécifiques et ciblent des antigènes particuliers.

Environ 70 % des personnes allergiques au pollen de bouleau réagissent également à des aliments tels que les fruits à noyau et à pépins.

Après avoir inhalé les allergènes (protéines de pollen) d'une plante, le système immunitaire est sensibilisé – rendu réceptif. Après deux à douze jours, la sensibilisation est terminée. Lors du contact suivant avec des structures identiques ou similaires dans des protéines qui ne proviennent pas du pollen, une réaction excessive – une allergie (du grec: réaction étrangère) – peut se produire. Très souvent, ces allergènes proviennent de plantes apparentées ou d'aliments.

Allergies alimentaires

Selon aha!, les symptômes de ces allergies alimentaires spécifiques se limitent généralement à la bouche et aux lèvres après la consommation d'aliments crus. On observe des picotements dans le palais, des brûlures et des démangeaisons et des gonflements dans la bouche et sur les lèvres qui ne durent pas longtemps. Les réactions graves, telles qu'un choc anaphylactique allergique, sont rares.

Pour les personnes concernées par une allergie alimentaire, l'information suivante de DocCheck, la plus grande communauté de professionnels de la santé en Europe, pourrait être intéressante: «Comme les allergies croisées sont souvent déclenchées par des aliments, on suppose à tort dans de nombreux cas qu'il s'agit d'une intolérance alimentaire, bien qu'en réalité la cause de l'allergie est le pollen de bouleau.»

Réactions croisées (allergies croisées)

Environ 20 à 70% des personnes souffrant de rhume des foins (rhinite allergique) réagissent également au pollen de plantes apparentées ainsi qu'aux aliments contenant des allergènes similaires à ceux responsables du rhume des foins. Selon le Centre suisse d'allergie (aha!), les réactions croisées connues sont les suivantes. <

Allergie aux (Sélection)	Réaction croisée avec (Sélection)
Pollen de bouleau, d'aulne, de noisetier (Janvier-avril)	Fruits à noyau et à pépins (pommes, poires, prunes, abricots, cerises, nectarines, etc.), noisettes, noix, amandes, carottes, céleri, kiwi, soja, haricots mungo, cacahuètes
Pollen d'armoise (Artemisia) (Juillet-août)	Épices, céleri, carottes, fenouil, camomille, poivre, moutarde, aneth, persil, coriandre, cumin, anis, graines de tournesol, litchi, mangue, raisin, pêche, noix de cajou
Chanvre (toute l'année)	Fruits et légumes
Acarions (toute l'année)	Crevettes, homards, langoustes, crabes, escargots, insectes (en tant qu'aliment)
Latex	Avocat, banane, châtaigne (vermicelles, marrons), kiwi
Plumes d'oiseaux	Œuf de poule (jaune)
Chat	Viande de porc