



# Si tu es ALLERGIQUE

À UN ALIMENT,  
renseigne toi auprès  
du chef de cuisine ou du personnel.



Convivio  
RESTAURATION AUTHENTIQUE & RESPONSABLE

# Les ALLERGIES alimentaires

C'est quoi  
**UNE ALLERGIE**  
alimentaire ?

Une allergie alimentaire est une réaction de l'organisme qui survient lors de l'ingestion d'un aliment qui est, habituellement, inoffensif.

C'est comme  
**UNE INTOLÉRANCE**  
alimentaire ?

Non, mais il est parfois difficile de les différencier. À la différence de l'intolérance alimentaire (qui n'interdit pas la consommation mais qui met simplement « mal à l'aise »), l'allergie peut provoquer des réactions physiques sérieuses.



Et quels  
**SONT LES**  
symptômes ?



Démangeaisons, rougeurs, gonflement du visage, des lèvres, de la bouche et de la gorge, essoufflement ou respiration sifflante, nausées, vomissements... Les réactions sont variées et pas toujours de la même intensité. Si l'allergie est généralement sans gravité, il peut malgré tout arriver qu'elle constitue une urgence vitale.

## Ça se soigne ?

Si quelques allergies peuvent disparaître naturellement avec le temps, malheureusement aucun traitement ne permet d'éliminer une allergie alimentaire.



La seule option possible est de bannir de son alimentation, de manière stricte, l'aliment qui cause l'allergie. Il est indispensable de faire des tests auprès d'un allergologue pour identifier l'allergène et poser un diagnostic fiable.

## À QUOI PEUT-ON ÊTRE ALLERGIQUE ?

En théorie, tous les aliments sont susceptibles de provoquer une allergie. 14 allergènes ont été identifiés et nommés « allergènes majeurs » car ils sont le plus souvent incriminés dans les réactions allergiques.

