

### Qu'est-ce que c'est ?

Les **intolérances** sont une manière que le corps a de montrer qu'il supporte mal une substance, en général ingérée. Certaines s'appellent **pseudo-allergies** car elles provoquent des symptômes similaires à une allergie, sans en être une (car elles n'impliquent pas une réaction du système immunitaire dirigée contre un allergène spécifique).

Plusieurs mécanismes peuvent être cause d'**intolérance** :

- Un apport excessif en **amines biogènes** (histamine et tyramine, principalement)\*
- Une activation non spécifique des mastocytes, par des **substances dites histaminolibératrices**\*
- Un déficit en une enzyme, la **déamine oxydase** (DAO), ciseaux qui servent à découper l'histamine. Cette anomalie est souvent appelée intolérance à l'histamine\*.
- Une **modification du métabolisme par un médicament**, comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS, ex : aspirine, ibuprofène, diclofénac)

Dans ces 4 cas de figure se produit une **pseudo-allergie**, dont les symptômes sont variables d'une personne à l'autre, avec par exemple des poussées d'urticaire, des nausées, des douleurs abdominales, mais aussi des maux de tête.

\* Voici une liste (non exhaustive) de substances qui typiquement peuvent occasionner une pseudo-allergie :

### Substances riches en amines biogènes ou histaminolibératrices :

- **Aliments :**  
Blanc d'œuf ; Boissons alcoolisées fermentées ou distillées : bière, liqueur de noisette, vin (surtout rouge ou mousseux), vin de noix ; Charcuterie de viande crue : foie de porc, jambon, lard, salami, saucisson, toute charcuterie emballée ; Chocolat et cacao ; Fromages fermentés : camembert, emmenthal, fondue, gouda, parmesan, roquefort ; Fruits : agrumes, ananas, bananes, cacahuète, fraises, noisette, noix ; Graines : sésame ; Légumes : aubergine, choucroute, choux, épinards, tomates ; Poissons et fruits de mer : crustacés, sardine, saumon, thon, tout ce qui est en conserve/séché/fumé
- **Additifs alimentaires :**  
Colorants : amarante (E 123), azorubine (E 122), brun HT (E 155), jaune orange (E 110), pigment rubis (E 180), rouge alura (E 129), rouge de cochenille (E 124), rouge 2G (E 128), tartrazine (E 102) ; Conservateurs : acide benzoïque (E 210) et ses dérivés (E 211-217), acide sorbique et sorbate (E 200-203), anhydride sulfureux et sulfites (E 220-228), enzymes (ex : lysozyme : E 1105) ; Exhausteurs de goût : acide glutamique et glutamate (E 620-625)
- **Certains médicaments** histamino-libérateurs, comme certains antibiotiques (ex : colimycine, vancomycine), les opiacés (morphine, codéine, etc), les produits de contraste iodés.

Il est à noter qu'il est probable que vous tolériez certaines substances de cette liste et d'autres non, et que certaines soient parfois tolérées et parfois non. Ceci dépend de la quantité en histamine ou autre amine biogène contenue dans le produit, dont la composition varie d'un fournisseur à l'autre, de même que la susceptibilité personnelle à ces amines.

Une autre intolérance, également appelée pseudo-allergie, est l'**intolérance au lactose**. Elle est due au déficit, en général partiel, en une enzyme (sorte de ciseaux) servant à digérer le lactose, un sucre contenu dans le lait. Cette enzyme s'appelle la lactase. Ceci est fréquent chez l'adulte, et même physiologique : la majorité des adultes ont une activité seulement partielle de cette enzyme, ce qui veut dire que la majorité des adultes ne tolère pas les grandes quantités de lait non dé lactosé. Les symptômes sont typiquement des douleurs au ventre et des diarrhées suite à l'ingestion de produits laitiers, en plus ou moins grande quantité.

Enfin, de nombreux **effets secondaires médicamenteux** sont appelés intolérance (brûlures d'estomac suite à la prise d'anti-inflammatoires, diarrhées sous antibiotiques, etc), indépendamment du mécanisme en cause.

### Comment fait-on le diagnostic ?

En général, l'**histoire clinique** est assez claire, et seule une **exclusion d'une allergie, par tests cutanés** le plus souvent, est nécessaire.

Concernant l'intolérance au lactose, il peut être nécessaire de faire un **test d'ingestion de lait avec ensuite mesure de l'activité de la lactase** (ex : par test respiratoire). Pour l'intolérance à l'histamine, un **test sanguin** (mesure de l'activité de la DAO) est en général suffisant.

### Quels traitements sont possibles ?

L'**éviction** de ce qui n'est pas toléré est la base du traitement.

Toutefois, pour l'intolérance au lactose, la prise de **produits laitiers dé lactosés** ou une **supplémentation en lactase** lors de prise de produits laitiers est possible.

Dans l'intolérance à l'histamine, une **supplémentation en DAO** ou une **prise d'antihistaminique** est utile, pour ne pas limiter fortement l'alimentation.

Concernant l'intolérance aux AINS, se manifestant par une pseudo-allergie, l'**éviction** d'une partie de ces médicaments (selon les recommandations de votre médecin) est nécessaire.

**Pour en savoir plus**, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet [www.immunologie-allergologie-paiano.ch](http://www.immunologie-allergologie-paiano.ch), d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.