

## Quels sont les allergènes émergents en France ?

Les données du réseau d'Allergo Vigilance® permettent d'identifier des allergènes émergents en France. On peut citer en particulier les laits de chèvre et de brebis, le sarrasin, les pois et les lentilles ou encore les produits de la ruche.

Le Réseau d'Allergo Vigilance® (RAV) enregistre depuis 2002 les cas d'anaphylaxie sévère, survenus en France et déclarés par ses membres, tous professionnels de santé dans le domaine de l'allergologie. Ces données, non exhaustives, ont permis de répertorier, jusqu'à la fin de l'année 2021, 2621 cas sévères d'anaphylaxie alimentaire. **A partir de ces informations, une étude identifie l'émergence de nouveaux allergènes alimentaires.**

**Un allergène émergent est défini par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) comme un allergène correspondant à 1 % ou plus des anaphylaxies sévères en France, enregistrées par le RAV, ou s'il présente un risque de réaction croisée moléculaire avec un allergène appartenant à la liste des allergènes à déclaration obligatoire.**

Les déclarations reçues par le RAV entre 2002 et 2021 ont permis d'identifier les aliments suivants comme allergènes émergents :

- **les laits de chèvre ou de brebis** (76 cas signalés soit 2,9 % des déclarations) ;
- **le sarrasin** (71 cas ; 2,7 %) ;
- **le sésame** (62 cas ; 2,4 %) ;
- **l'alpha-galactose** (glucide retrouvé dans la plupart des membranes cellulaires des mammifères, sauf chez les primates et donc les humains). Les aliments à l'origine des anaphylaxies sont principalement les abats et les viandes de mammifères (45 cas ; 1,7 %) ;
- **le kiwi** (42 cas ; 1,6 %) ;
- **les légumineuses : pois et lentilles** (39 cas ; 1,5 %) ;
- **les pignons de pin** (38 cas ; 1,4 %) ;
- **et les produits de la ruche** : pollen en pelote, miel, gelée royale, propolis (32 cas ; 1,2 %).

Au vu de ces données, les auteurs mettent en avant l'importance de mettre à jour la liste des allergènes à déclaration obligatoire en la complétant avec l'ensemble des aliments précités.

Par ailleurs, les protéines de nombreux fruits ou légumes partagent de fortes homologies avec des protéines de pollens. Ainsi, un individu sensibilisé, voire allergique aux pollens de bouleau peut présenter une réaction allergique en mangeant une pomme, car son organisme reconnaît le même type de protéines. **Ces allergies croisées pollens/aliments deviennent de plus en plus fréquentes en consultation d'allergologie, du fait de l'augmentation des pollinoses liée au réchauffement climatique et à la pollution.** En effet, le réchauffement climatique et les polluants jouent un rôle direct

sur les pollens en augmentant la production de protéines de stress et en altérant ou modifiant chimiquement le grain de pollen, le rendant ainsi plus sensibilisant et allergisant. **Les allergènes émergents par réaction croisée, encore appelés panallergènes, sont les suivants :**

- **la pomme** (23 cas ; 0,9 %) ;
- **la banane** (23 cas ; 0,9 %) ;
- **la pêche** (19 cas ; 0,7 %) ;
- **et la carotte** (19 cas ; 0,7%).

Pour conclure, ces résultats mettent en lumière l'apparition de nouveaux allergènes alimentaires en France. L'augmentation des allergies et des anaphylaxies alimentaires serait favorisée par les modifications de notre environnement, telles que la mondialisation de l'alimentation, l'apparition de nouveaux régimes alimentaires, la hausse de la pollution, ou encore le réchauffement climatique.

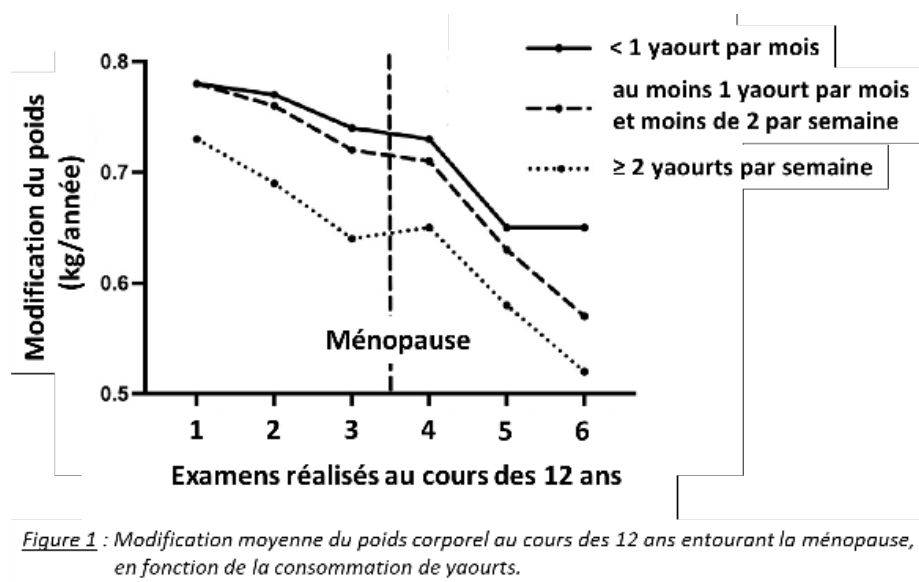
SABOURAUD-LECLERC, D. TSCHEILLER, S. LIABEU, V. « et col. » **Allergènes émergents : les données du Réseau d'Allergo Vigilance®**. Cahiers de nutrition et de diététique, 2023, doi: 10.1016/j.cnd.2023.02.002.

## Alimentation équilibrée, consommation de yaourts et activité physique pour limiter la prise de poids autour de la ménopause

Les femmes consommant plus de yaourts, au sein d'une alimentation équilibrée, et pratiquant plus d'activité physique présentent un risque diminué de prendre du poids et de développer une obésité pendant les années précédant ou suivant la ménopause.

La période de périménopause s'accompagne de changements physiologiques importants et peut être associée à des modifications du métabolisme pouvant provoquer une prise de poids. **Une étude de cohorte utilise les données de plus de 35 000 femmes pour examiner les liens entre la consommation de produits laitiers et les changements pondéraux pendant une période d'environ 12 ans autour de la ménopause (6 ans avant + 6 ans après).**

Les résultats mettent en évidence une prise de poids tout au long de la période de 12 ans, cette augmentation pondérale ayant tendance à diminuer avec le temps. Il apparaît qu'à chacun des 6 examens réalisés sur les 12 années, **les femmes les plus consommatrices de yaourts (2 ou plus par semaine) sont celles pour lesquelles la prise de poids est la plus faible** ; les femmes consommant le moins de yaourts (moins de 1 par mois) sont aussi celles prenant le plus de poids (cf. figure 1).



Les auteurs ont par ailleurs évalué les liens entre la consommation de produits laitiers et le risque de développer une obésité. Ces données mettent de nouveau en avant l'intérêt de la consommation de yaourts : après ajustement sur les facteurs confondants, **les femmes consommant le plus de yaourts (≥ 2 par semaine) présentent un risque diminué de 31 % de développer une obésité** (Risque Relatif (RR) = 0,69 ; IC95% = [0,64 ; 0,74]), **comparativement à la catégorie des femmes consommant le moins de yaourts (< 1 par mois)**. Si l'on considère l'ensemble des produits laitiers, le risque d'être en situation d'obésité est diminué de 12 % (RR = 0,88 ; IC95% = [0,82 ; 0,95]) chez les femmes les plus consommatrices (≥ 2 portions / jour), comparativement à celles en consommant le moins (< 1 portion / jour).

Les auteurs insistent sur le fait que **les femmes pratiquant plus d'activité physique (d'intensité modérée à élevée, au moins 3 heures par semaine) et présentant une qualité globale de**

**l'alimentation plus élevée ont également un risque diminué de se retrouver en situation d'obésité. Une consommation plus importante de yaourts renforce significativement ces effets bénéfiques.**

Pour conclure, cette étude met en lumière l'importance du mode de vie sur le statut pondéral des femmes en période de périménopause. Si la pratique d'activités physiques et le suivi d'une alimentation équilibrée semblent primordiaux pour limiter le risque d'obésité, la consommation de yaourts est indépendamment associée à une prise de poids diminuée. **Cet effet spécifique des yaourts pourrait être lié à la biodisponibilité augmentée du calcium dans les yaourts, la consommation de calcium étant associée à l'inhibition de la lipogénèse et à la stimulation de la lipolyse. La composition en ferments lactiques vivants des yaourts pourrait aussi être protectrice vis-à-vis de la prise de poids.**

YUAN, M. HU, FB. LI, Y. « et col. » **Dairy foods, weight change, and risk of obesity during the menopausal transition.** The Journal of Nutrition, 2023, 153, 3, p. 811-819 (doi: 10.1016/j.tjnut.2023.01.001).