**Chapitre 8**

**16856\_C08\_Synth\_23sa70 Les allergies et les régimes alimentaires**

**Synthèse rédigée et audio**

Aujourd’hui, de plus en plus de personnes sont allergiques ou intolérantes à certains aliments. Il est important que les professionnels de l’agro-alimentaire proposent des produits dans le commerce ou au sein des établissements sans risque pour la santé.

**1. L’allergie alimentaire**

L’ingestion d’un allergène peut provoquer une réaction du système immunitaire qui peut être une réaction cutanée, une réaction du tube digestif ou des voies respiratoires : c’est **l’allergie alimentaire.** Elle peut être mortelle dans certains cas. La seule solution est de ne pas ingérer l’aliment responsable ainsi que tous ses dérivés.

Il y a 14 allergènes prédominants : **céréales contenant du gluten,** crustacés, œufs, poissons**, arachides, soja, lait, fruits à coques, céleri, moutarde, graines de sésame, sulfites, lupin et mollusques. Tous les produits à base de ces allergènes sont eux aussi concernés.**

Depuis 2015, les lieux où sont proposés des repas à consommer sur place, doivent proposer aux consommateurs une information sur la présence d’allergènes **sous forme écrite,** bien **visible,**  par exemple sur les menus et/ou en affichage dans la salle. Ainsi, un client allergique pourra choisir ses plats sereinement, sans prendre de risque pour sa santé.

**2. Les intolérances alimentaires**

Un allergène peut aussi déclencher des désagréments sans gravité pour la personne : c’est **l’intolérance** dont les symptômes peuvent ressembler à une allergie. Dans ce cas, c’est une réaction du système digestif.

Les deux principales intolérances alimentaires sont dues au lactose, au sucre du lait et au gluten, qui se forme lorsqu’il y a mélange entre de la farine et de l’eau lors de la préparation des aliments.

⮊ **L’intolérance au lactose** est un problème de digestion du sucre contenu dans le lait et ses produits dérivés. Elle provient d'un déficit de lactase, une enzyme. Le lactose, non dégradé par la lactase, se retrouve au niveau de l’intestin où il fermente.

⮊ Le gluten est une protéine que l’on trouve dans certaines céréales comme le blé, le seigle, l’orge et l’avoine. Il est aussi utilisé comme épaississant dans l’industrie alimentaire. L'intolérance au gluten entraîne des symptômes digestifs mais, souvent, elle reste asymptomatique (sans symptômes). Un régime sans aliments contenant du gluten fait disparaître ces symptômes.

En revanche, si cette maladie intestinale devient chronique, les symptômes digestifs vont s’installer et devenir de plus en plus inconfortables : c’est **la maladie cœliaque**.

Le régime alimentaire est une pratique qui consiste à adapter son alimentation en fonction de recommandations médicales ou pour des raisons idéologiques (bio, respect des animaux…), culturelles ou religieuses. Il est important de maintenir une activité physique adaptée, de conserver l’équilibre alimentaire durant une période de régime afin d’éviter des carences et des frustrations.

**3. Les régimes alimentaires en lien avec des raisons médicales**

Le régime alimentaire est une pratique qui consiste à adapter son alimentation en fonction de recommandations médicales ou pour des raisons idéologiques (bio, respect des animaux…), culturelles ou religieuses. Il est important de maintenir une activité physique adaptée, de conserver l’équilibre alimentaire durant une période de régime afin d’éviter des carences et des frustrations.

**⮊ Le régime hypocalorique**

L’alimentation doit être pauvre en calories pour les personnes souffrant de surpoids ou d’obésité. Il est conseillé de privilégier les aliments faibles en matières grasses et en sucres simples (à absorption rapide), d’éviter les sodas, les confiseries, les aliments gras, la charcuterie…

**⮊ Le régime hypercalorique**

Il est conseillé pour les personnes souffrant de dénutrition~~.~~ Il est conseillé d’ajouter à leur alimentation des collations et d’enrichir les plats par des aliments riches en énergie : œuf, noix, fruits secs…

**⮊ Le régime hypo-énergétique**

Il est recommandé aux personnes souffrant de diabète (caractérisé par un excès de sucre dans le sang). Il est conseilléde limiter la consommation de sucres simples et de matières grasses ainsi les sucres lents, les fruits et légumes, l’eau sont à favoriser.

**⮊ Le régime anticholestérol**

Il est prescrit pour les personnes ayant un taux de cholestérol trop élevé dans le sang. L’alimentation doit être allégée et les aliments riches en graisses animales, les produits sucrés et les plats cuisinés sont à éviter.

**⮊ Le régime hyposodé**

Il est prescrit pour les personnes ayant un taux trop élevé de sodium (sel) dans le sang. Il leur est conseillé de limiter la consommation d’aliments salés : sel, beurre, viandes fumées, gâteaux apéritifs… et de privilégier l’utilisation d’aromates, de sel de substitution et autres éléments permettant de relever les plats dépourvus de sel.

**4. Les différents régimes alimentaires en lien avec des convictions personnelles**

**Le flexitarien (flexitarisme)** mange de tout, mais il réduit fortement sa consommation de viande.

**Le végétarien (végétarisme)** mange les aliments végétaux, les produits issus des animaux : œufs, produits laitiers, lait, miel… Il exclut toutes les viandes et produits de la mer.

**Le végétalien (végétalisme)** exclut les produits d’origine animale et consomme exclusivement des produits végétaux : céréales, légumineuses, fruits et légumes…

**Le végan (véganisme)** se nourrit exclusivement de végétaux. Il neconsomme aucun produit issu des animaux ou de leur exploitation. C’est une volonté d’opter pour un mode de vie et une consommation plus éthique (plus morale), responsable et engagée.