

Régime pauvre en substances habituellement responsables d'allergies chez l'adulte

Lorsqu'il est difficile de savoir si un aliment est responsable d'une allergie, il est utile, durant 10 jours environ, de manger surtout des aliments peu connus pour provoquer des allergies. Si ce régime permet de diminuer vos symptômes (démangeaisons et urticaire par exemple), une origine alimentaire sera suspectée. Ainsi, après cette période de régime, nous vous conseillerons pour vous aider à réintroduire un à un les aliments qui vous manquent le plus, pour voir si l'un d'eux est responsable de vos symptômes.

Aliments proposés :

Boissons : eau, thé, café, lait*

Farineux : pain (simple, sans noix par exemple), pâtes, patates et riz
(assaisonnés seulement avec sel et poivre)

Produits laitiers* : beurre, lait, crème, yoghourts nature,
fromages à pâte dure

Salade verte : avec une sauce contenant huile + citron + sel + poivre

Fruits : oranges, clémentines, mandarines, citrons, pamplemousses

Viandes grillées : agneau, bœuf, veau, volailles

Sauces : crème + sel + poivre (pas de vin, pas d'aromates ni d'épices)

* Les produits laitiers sont exceptionnellement responsables d'allergies chez l'adulte, ils sont par contre très fréquemment incriminés chez le petit enfant, avant l'âge scolaire.

L'intolérance au lactose (diarrhées, crampes...) est assez fréquente. Elle n'a rien à voir avec l'allergie au lait, mais est due à un déficit enzymatique.