

## Traditions de Pâques sous la loupe

► **PÉRIODE PASCALE** Œuf et chocolat: le duo classique. Lorsqu'on se prête à la chasse aux œufs, sait-on vraiment ce qui se cache dans le nid? Les symboles de Pâques passent sous l'œil expert d'un diététicien et d'un médecin allergologue

Fête chrétienne de grande importance, Pâques puise sur tout ses symboles universels et commerciaux dans les rites païens. À l'instar de l'indispensable lapin, l'œuf est synonyme de fécondité et de renouveau; sous toutes ses formes, mais surtout dur et coloré, il est devenu l'un des ingrédients incontournables des réjouissances pascales. Et que serait la fête sans ce chocolat, dont on se délecte, évidemment, sous forme de sympathiques animaux ou... de petits œufs. Diététicien responsable de l'unité de nutrition à l'Hôpital du Jura, Gérard Bischof voit plutôt cette période d'abondance d'un bon œil: «L'œuf, tout comme le chocolat, a des propriétés nutritionnelles intéressantes. Comme pour chaque aliment, tout est question de dosage. Il faut intégrer deux notions importantes; tout d'abord, l'équilibre alimentaire ne se gère pas sur une journée, mieux vaut avoir une vision hebdomadaire pour compenser les excès. Et l'alimentation, par définition, ne doit pas être restrictive, afin de limiter les frustrations.»

### Les œufs cachés

Partons donc guillerets dans une chasse aux œufs. «La protéine de l'œuf est d'une excellente qualité. L'œuf contient également des vitamines, A, B, D, E, réservoirs de protéines et bonnes pour les os, la vision ou le système immunitaire notamment. Quant au cholestérol, un œuf en contient 200 mg, qu'il faut compenser par le bon cholestérol que l'on trouve par exemple dans l'huile de colza ou les noix.» Hors période pascale, le diététicien conseille de consommer trois œufs frais par semaine, sans compter les produits préparés comme les pâtes par exemple. Il met en garde contre les plats industriels, où bien sûr peuvent se cacher des œufs, de manière plus sournoise que ceux dissimulés dans votre jardin. «Un œuf, ne l'oublions pas, est une



Le chocolat et les fleurs printanières sont des signes classiques de la période de Pâques. Mais les allergies aux pollens aussi. PHOTO DANIELE LUDWIG

source de protéines bon marché. Deux œufs équivalent à 100 grammes de viande, et comptabilisent 150 calories», rappelle Gérard Bischof. Et, Monsieur le diététicien, un œuf biologique est-il plus intéressant nutritionnellement? «Question apport en nutriments, la façon dont sont pondus les œufs ne change rien. Dans cette problématique, seuls entrent en ligne de compte les préoccupations écologiques et économiques de chacun.»

D'Christophe Weilenmann, médecin allergologue à Porrentruy, rappelle que ce sont principalement les enfants qui développent des allergies à l'œuf: «En Suisse, les enfants sont le plus souvent allergiques au lait de va-

che et aux œufs de poule. Et très rarement cette allergie est croisée avec une allergie aux plumes d'oiseaux, ce qui correspond à un syndrome œuf-oiseau»

### Jura chocolat

De poule, d'oie ou de caille, seule la quantité change; un œuf reste nutritionnellement un œuf, peu importe qui le pond. Sauf, bien sûr, s'il est en chocolat... Le diététicien dresse la fiche de cet aliment inscrit dans notre patrimoine: «Plus un chocolat est noir, plus il est intéressant, car plus il contient de magnésium. Le cacao contient également de la théobromine, qui est un stimulant au même ti-

tre que la caféine, et des polyphénols, soit des antioxydants qui ont des effets positifs sur les maladies inflammatoires.» Miam! Selon une étude de la maison Cailler, le Jura fait partie du top 5 des cantons les plus friands de chocolat... Alors, drogués? «Il existe certes une addiction prouvée au sucre. L'effet addictif du chocolat est peut-être encore renforcé par son pouvoir stimulant. Le chocolat entre tout à fait en ligne de compte dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Une dose de 20 grammes de chocolat de bonne qualité, et de préférence noir, par jour, peut être tout à fait recommandable. Bien sûr, c'est tellement bon qu'on en mange souvent

beaucoup, voire trop...», reconnaît Gérard Bischof.

Pas de quoi toutefois risquer une crise de foie, qui médicalement n'existe pas, en revanche on peut ressentir une série de symptômes inconfortables après un repas souvent plus copieux.

Et pas beaucoup de risques de développer une allergie au chocolat, mais on peut être allergique au lait ou intolérant au lactose contenu dans le chocolat, indique le D<sup>r</sup> Christophe Weilenmann. Entre œufs et chocolat, à Pâques, pas besoin de choisir, mais on pensera à rééquilibrer le tout pendant la semaine suivante. Le temps de la fête, c'est le temps des bonnes choses, et surtout le temps de les savourer. Gérard Bischof voit surtout dans le festin pascal l'occasion rêvée de réapprendre à prendre le temps de manger: «Apprécions les plaisirs que nous offre Pâques, celui notamment de partager un repas sans stress, en famille.»

JULIE KUUNDERS

### Les allergies et nous

■ On compte 8 à 10% d'asthmatiques en Suisse. Ils sont 300 millions dans le monde

■ 15 à 20% de la population manifeste des symptômes allergiques après contact avec du pollen

■ Seules 20 plantes, sur les 3500 répertoriées en Suisse, ont une influence indéniable sur les personnes allergiques.

■ 20 à 30% disent souffrir d'une allergie alimentaire.

■ 5% en souffrent vraiment. Les autres sont intolérants, ou simplement dégoûtés par un aliment.

■ 4 à 10% des enfants ont une allergie alimentaire.

Des tests d'allergie ont une capacité très variable de déceler des allergies. Les plus utiles ont plus de 90 à 95% de chance de détecter une allergie. JK

## Le printemps, saison des allergies à tout vent

Pâques, comme le printemps, marque un renouveau. Les arbres fleurissent, les températures s'adoucissent et les allergiques subissent. «Le printemps signe le retour des allergies respiratoires. Asthme, rhume allergique, conjonctivite, parfois sinusite et maux de tête sont les multiples symptômes, combinables, que prend l'allergie aux pollens, mais aussi aux acariens, ou encore aux animaux», annonce D<sup>r</sup> Christophe Weilenmann, allergologue à Porrentruy. En soi, pollens, acariens et animaux sont inoffensifs pour le système immunitaire. Pourtant, chez certaines personnes, ils sont identifiés comme envahisseurs et sont combattus: «Notre système immunitaire a un regard actif sur tout ce qui entre dans notre corps qui en l'état normal tolère toutes ces substances. L'allergie est une rupture de tolérance. Ce qui me fait dire qu'on

ne naît pas allergique, mais on le devient. En revanche, il existe bien une prédisposition génétique à devenir allergique, poursuit le spécialiste.

### Oui au lait maternel, non au tabac

Les allergies alimentaires se manifestent plus fréquemment chez l'enfant. Les allergies respiratoires se manifestent en principe chez les jeunes, le plus fréquemment ceux âgés de 5 à 25 ans: «75% de ces allergies se manifestent avant 15 ans», prévient le médecin. Souvent, les troubles respiratoires s'estompent avec l'âge, mais il peut aussi arriver qu'une personne de 70 ans ressente pour la première fois les effets d'une allergie. Eh oui, comme le souligne l'allergologue, sa spécialité n'est pas une science exacte: «Cela n'a rien à voir avec des mathématiques. On doit tâtonner,

chercher, et souvent, malgré une anamnèse complète il se peut qu'il persiste un certain degré d'incertitude, que les tests d'allergies n'arrivent pas toujours à clarifier.»

Le traitement consiste tout d'abord en l'éviction du ou des produits problématiques – ce qui s'avère particulièrement compliqué dans le cas d'allergie(s) à l'un ou l'autre, ou plusieurs pollens – puis le soin des symptômes et parfois pour certaines allergies respiratoires on peut envisager la désensibilisation, lorsqu'on sait qu'elle sera vraiment efficace: «La désensibilisation répond mieux sur des personnes jeunes, allergiques depuis peu, allergiques à peu d'allergènes et, on ne sait pourquoi, pour les femmes. La réponse au traitement est également meilleure lorsqu'il s'agit d'opérer une désensibilisation aux pollens ma-

jeurs, comme les graminées, le frêne, le bouleau, ou encore le noisetier, aux acariens et dans certaines conditions à certains animaux.»

Une hérédité, suivie d'une sensibilisation à l'élément perturbateur, l'allergène, prédispose à l'allergie. Il semble en revanche que plusieurs facteurs permettent d'être mieux protégé: «Éviter le tabagisme passif, allaiter son enfant pendant les quatre à six premiers mois de sa vie, et plus surprenant, vivre dans une ferme, sont quelques facteurs qui sont associés à une meilleure tolérance aux allergènes auxquels on est exposés. Aujourd'hui on sait également que l'exposition à certaines bactéries de l'environnement influence favorablement notre système immunitaire pour diminuer le risque d'apparition d'allergie», conclut l'allergologue. JK

## Latex et kiwi, acariens et crevettes

### Allergies alimentaires dues à des réactions croisées

Allergènes	Allergies croisées possibles
Pollen de bouleau, d'aulne et de noisetier	Noix, noisettes, amandes, pommes, cerises, poires, pêches, abricots, kiwis, carottes, céleri, soja
Pollen d'armoise (Artemisia)	Céleri, carottes, fenouil, panais, anis, aneth, paprika, coriandre, cumin, camomille, graines de tournesol
Acariens de la poussière de maison	Crevettes, homards, langoustes, écrevisses, escargots
Latex	Avocat, bananes, châtaignes, kiwi, papaye, figues, paprika
Plumes d'oiseau	Oeufs de poule (jaune d'oeuf)

FND, Le Quotidien Jurassien  
Source des données: Allergie et intolérance alimentaires, centre d'allergie suisse

«L'allergie est une réponse exagérée et inutile du système immunitaire contre des protéines, ou des séquences de protéines. Et dans la nature, certaines séquences se ressemblent, sans que forcément les aliments ou pollens aient un lien direct entre eux. On appelle la réponse du système immunitaire contre 2 allergènes similaires des réactions croisées, car il y a homologie entre ces 2 séquences de protéines», explique le D<sup>r</sup> Christophe Weilenmann, allergologue à Porrentruy. Allergique au latex, il est possible de ne supporter ni kiwi ni banane ni melon par exemple. Ou si les acariens font tousser, peut-être que les crevettes feront gonfler... Ci-dessus, un tableau non exhaustif de quelques allergies croisées. JK