



## Peut-on se nourrir correctement si l'on est intolérant à certains conservateurs alimentaires ?

par Jeanne G., Alexia V., Jarod R.  
ALBI

### Halte aux conservateurs alimentaires durant le confinement !

D'après une étude publiée dans 1000 jours pour la santé

«(...) Les plats industriels ou des traiteurs contiennent toujours des conservateurs, souvent des rehausseurs de goût, parfois des colorants, donc beaucoup d'additifs. L'intérêt de cuisiner ses repas réside principalement dans le fait de savoir ce que l'on a mis dans le plat, les ingrédients utilisés, leur provenance, quantité et qualité, la matière grasse, le sel ou le sucre ajoutés ainsi que les additifs. Voilà qui peut être intéressant en période de pandémie/confinement car on peut prendre le temps de cuisiner nos propres repas avec des produits avec plus ou moins de conservateurs !»

### D'après l'allergologue<sup>1</sup> Benoît MARTINEZ



Docteur Martinez  
Source : <https://benoit.martinez.docvitae.fr/>

«Ce n'est pas si fréquent, d'être allergique aux conservateurs, en fait tout dépend de l'âge des patients. Souvent cela se manifeste par des symptômes binaires<sup>2</sup> et les personnes ne viennent pas forcément consulter. Pour les sulfites, ses caractéristiques sont surtout dans le vin. Quand ils ont une réaction, ils mettent ça sur les sulfites, en boivent moins et ne viennent pas consulter. Pour les symptômes, il n'y en a aucun de typique, à tous les coups, d'une allergie. On ne peut pas dire, face à un symptôme, que vous êtes allergique. Pour les sulfites, en général, c'est une intolérance. Il faut bien faire la différence entre une allergie et une intolérance : une allergie, c'est médié par le système immunitaire, c'est spécifique, alors que l'intolérance n'est pas du tout médiée par le système immunitaire ; c'est un phénomène chimique et physique qui se manifeste avec un poids différent selon les personnes. C'est pour cela que tous les enfants et tous les adultes ne feront jamais la même réaction selon la sensibilité de chacun. Sans compter que ce que

l'on mange durant la journée, les quantités d'aliments, le nombre de fois que l'on en mange, jouent aussi beaucoup sur la réaction qui va avoir lieu.

Pour les sulfites, ce n'est donc pas une allergie mais une intolérance. Comme ce n'est pas une allergie, on ne peut pas désensibiliser, ce n'est pas comme dans les allergies dues au pollen par exemple, où on peut désensibiliser. Là, c'est une intolérance donc on ne peut pas, rien ne marchera. Donc la seule chose malheureusement que l'on propose pour ces personnes intolérantes, c'est de réduire l'apport de ces conservateurs. Pour les sulfites, c'est le vin essentiellement : ce n'est pas quelque chose de strict, ils ont le droit d'en prendre mais par petites quantités et c'est eux qui vont voir jusqu'où ils peuvent aller. Ce qui dépend de chaque patient. Ces intolérances peuvent évoluer avec le temps. On peut être tolérant à un moment donné et devenir intolérant par la suite. Et puis ce n'est pas forcément quelque chose que l'on garde à vie.»

Nota : durant l'interview avec le docteur MARTINEZ, nous avons illustré la question des conservateurs par les sulfites.

### QUESTIONS à ...

**Marjorie P.,**  
*intolérante à certains conservateurs*

**Depuis quand êtes-vous intolérante aux conservateurs, plus précisément aux sulfites ?**

Cela fait presque deux ans que je suis intolérante aux sulfites.

**Comment vous en êtes-vous aperçue et quelles en sont les réactions ?**

Après chaque repas contenant beaucoup de sulfites, par exemple quand je buvais du vin, je tombais directement malade par la suite, ce qui commençait au début par des vomissements mais qui s'est terminé en malaise dès que j'en prenais trop.

**Qu'avez-vous fait après vos réactions ?**

J'ai consulté des allergologues sur Albi ainsi que sur Toulouse où je n'avais pas forcément les mêmes avis, j'ai donc réduit seule la consommation des sulfites (par exemple le vin ou le poisson) et commencé à beaucoup mieux manger avec des produits sûrs, trouvés au marché et pour la viande, achetée chez des producteurs, et pas dans des grandes surfaces.

### DÉFINITIONS

**allergologue<sup>1</sup>** : personne qui s'occupe de faire un diagnostic d'allergie pour savoir à quoi on est allergique en fonction des symptômes, et ensuite qui traite dans un deuxième temps les allergies.

**symptômes binaires<sup>2</sup>** : symptômes qui peuvent déterminer deux pathologies / maladies différentes.