



DR

Allergiques aux aliments

Les allergies alimentaires sont en augmentation depuis plusieurs années, surtout chez les enfants. Ce sont des réactions anormales du système immunitaire à une ou plusieurs substances contenues dans des aliments que l'on appelle « allergènes alimentaires ». Les principales sources d'allergènes sont les blancs d'œufs, le lait et les produits laitiers, les céréales contenant du gluten, les arachides, les fruits à coque, les poissons, les crustacés et les mollusques.

Les causes des allergies alimentaires sont nombreuses mais la génétique et l'environnement semblent jouer un rôle très important. Ainsi, le risque de développer une allergie s'accroît dans les familles allergiques, passant de 5 à 15 % si aucun des parents n'est allergique, 20 à 40 % si un des deux parents est allergique, 40 à 60 % si les deux parents le sont et 80 % si les deux parents ont la même pathologie allergique.

Le principal traitement consiste en l'éviction du ou des aliments qui provoquent l'allergie. Il faut donc pouvoir les identifier rapidement. Le médecin va d'abord rechercher les antécédents familiaux d'allergies, les circonstances de survenue des symptômes... Ensuite, des tests allergologiques pourront être réalisés afin de trouver l'allergène qui est en cause et d'identifier l'intensité de la réaction allergique.

Pour guérir, il faut qu'une tolérance vis-à-vis de l'aliment responsable de l'allergie s'installe. Pour la favoriser, l'organisme doit rencontrer régulièrement l'allergène, en petites quantités d'abord, puis en quantités progressivement croissantes, selon les recommandations de l'allergologue.

Julie Rouffiange



Anne Pochet.

À la télé, tous les jours sur la Une et sur BX1

rtbf

bx1
Médias de Bruxelles

Sur internet (www.airdefamille.be ; www.one.be) : toutes les émissions, les spécialistes, et les infos pratiques.

À raconter aux enfants

Pourquoi mange-t-on une galette des rois le 6 janvier ?



DR

Chaque année, le 6 janvier, la tradition veut que l'on déguste, en famille ou entre amis, une délicieuse galette des rois. Qu'elle se présente sous forme de frangipane enrobée de pâte feuilletée ou de brioche aux fruits confits, ce qui compte surtout, c'est que quelqu'un trouve la fève qui fera de lui/d'elle le roi ou la reine du repas ! Mais d'où vient cette tradition gourmande ?

Le 6 janvier, on célèbre l'Épiphanie. Ce mot d'origine grecque signifie « apparition », en référence à la venue au monde de l'enfant Jésus. La fête correspond au jour où les trois rois mages, guidés par l'étoile du Berger, seraient arrivés jusqu'à lui, dans l'étable où il est né. Pour célébrer sa naissance et en guise de marques de respect, ils lui auraient apporté de l'or, de la myrrhe (une résine issue d'un arbre d'Arabie) et de l'encens (une substance qui, en brûlant, dégage une forte odeur).

Pour beaucoup de pays, comme l'Espagne ou l'Italie, ce jour est plus important encore que le jour de Noël et c'est à cette date que les enfants reçoivent des cadeaux. Il y a également des défilés et des processions dans les rues.

L'origine de cette fameuse galette remonterait en fait à l'Antiquité. À cette époque, autour du 6 janvier, les Romains célébraient les Saturnales, les fêtes du solstice d'hiver, d'une façon un peu particulière : grâce à une fève cachée dans une galette (un haricot sec), ils désignaient le roi ou la reine du jour qui

avait alors le droit de donner des gages aux autres et de réaliser tous ses désirs avant d'être... exécuté ! De cette façon, le temps d'une seule journée, maîtres et esclaves étaient placés sur un même pied d'égalité.

L'Église s'est ensuite elle aussi emparée de cette tradition au XIII^e siècle en remplaçant le haricot sec par une figurine de l'enfant Jésus. À cette époque, pour célébrer l'apparition de celui-ci donc, on divisait la galette en autant de part que d'invités et on gardait une part en plus que l'on appelait la « part du Bon Dieu », que l'on distribuait à un pauvre.

Les premières fèves en porcelaine datent des années 1870, et représentaient des personnages de la Bible, avant d'évoluer et de prendre de très nombreuses formes : personnages de bandes dessinées, de dessins animés... Aujourd'hui, partager une bonne galette se veut être un moment convivial, comme un jeu. En effet, selon la tradition, le plus jeune des invités doit se glisser sous la table pour assurer une distribution juste et impartiale de chaque part de gâteau. Certains s'amuse d'ailleurs particulièrement avec cette galette et tentent de relever des défis un peu fous ! C'est notamment le cas dans la ville de Cusset, en France, où un incroyable record a été battu : celui de la galette des rois la plus longue jamais préparée. C'est ainsi que les boulangers et pâtisseries de la ville ont confectionné une galette de... 32,90 mètres de long ! Attention à l'indigestion...

Aurielle Marlier
et Alain Jourdan le Clercq

