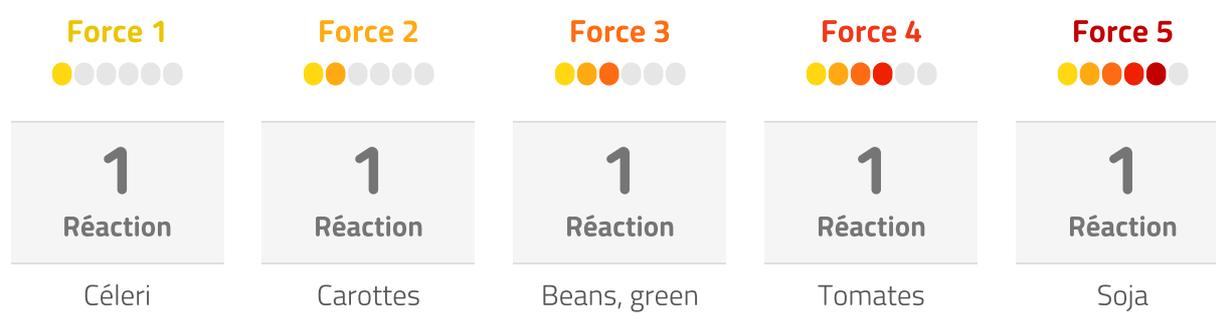


Test **allergie alimentaire**

RÉSULTAT DU TEST

Vos résultats du test

La mesure des anticorps IgE dans le sang peut déterminer une allergie alimentaire. Si votre corps a une réaction allergique à un certain produit alimentaire, il libère des anticorps IgE pour neutraliser les allergènes, ce qui peut entraîner toute une série de symptômes différents, tels que des éruptions cutanées ou des problèmes digestifs.¹



Évaluation

Une allergie alimentaire signifie que votre système immunitaire a identifié une protéine en fait inoffensive comme étant un corps étranger dangereux. Après le premier contact avec l'allergène, le système immunitaire développe des anticorps IgE qui se fixent sur les cellules immunitaires appelées mastocytes. Lors d'un contact ultérieur avec l'allergène, ces anticorps IgE déclenchent la libération d'histamines par les mastocytes. L'histamine est responsable des symptômes typiques de l'allergie, qui peuvent apparaître en quelques secondes ou jusqu'à 30 minutes plus tard. La recherche ne peut pas encore expliquer exactement la cause d'une allergie. Si l'un des parents ou les deux souffrent d'une allergie, il est possible d'en hériter. De même, grandir dans un environnement trop stérilisé peut augmenter le risque d'allergie. Un déséquilibre de la flore intestinale peut aussi potentiellement favoriser le développement d'une allergie.²

Vos résultats du test

Viande, volaille, œufs

| Paramètre | Réaction |
|-------------|-----------------|
| Agneau | PAS DE RÉACTION |
| Blanc d'œuf | PAS DE RÉACTION |
| Bœuf | PAS DE RÉACTION |
| Poulet | PAS DE RÉACTION |

Poisson, fruits de mer

| Paramètre | Réaction |
|-----------|-----------------|
| Cabillaud | PAS DE RÉACTION |
| Crevette | PAS DE RÉACTION |
| Saumon | PAS DE RÉACTION |
| Tuna | PAS DE RÉACTION |

Céréales

| Paramètre | Réaction |
|----------------|-----------------|
| Avoine | PAS DE RÉACTION |
| Barley | PAS DE RÉACTION |
| Blé | PAS DE RÉACTION |
| Corn | PAS DE RÉACTION |
| Pomme de terre | PAS DE RÉACTION |
| Riz | PAS DE RÉACTION |

Légumineuse, fruits à coque

| Paramètre | Réaction |
|-------------|-----------------|
| Amande | PAS DE RÉACTION |
| Cacahuète | PAS DE RÉACTION |
| Cashew nuts | PAS DE RÉACTION |
| Moutarde | PAS DE RÉACTION |
| Noisette | PAS DE RÉACTION |
| Noix | PAS DE RÉACTION |
| Sésame | PAS DE RÉACTION |

Légumes

| Paramètre | Réaction |
|--------------|---|
| Beans, green |  |
| Carottes |  |
| Céleri |  |
| Garlic | PAS DE RÉACTION |
| Ginger | PAS DE RÉACTION |
| Oignon | PAS DE RÉACTION |
| Soja |  |
| Tomates |  |

Fruit

| Paramètre | Réaction |
|-----------|-----------------|
| Banane | PAS DE RÉACTION |
| Fraise | PAS DE RÉACTION |
| Kiwi | PAS DE RÉACTION |
| Mango | PAS DE RÉACTION |
| Orange | PAS DE RÉACTION |
| Pineapple | PAS DE RÉACTION |
| Pomme | PAS DE RÉACTION |
| Pêche | PAS DE RÉACTION |

Produits laitiers

| Paramètre | Réaction |
|-----------|-----------------|
| Lait | PAS DE RÉACTION |

Sur le terrain

Le terrain est le lieu où se déroule l'activité de l'élève. Il peut être un espace physique (la cour, le jardin, le terrain de sport, le parc, etc.) ou un espace virtuel (le forum, le blog, etc.). Le terrain est le lieu où l'élève apprend à agir, à résoudre des problèmes, à collaborer, à communiquer, à réfléchir, à créer, etc. Le terrain est le lieu où l'élève apprend à être un citoyen responsable, à respecter l'environnement, à s'engager, à participer, etc.

Votre rapport de résultat individuel

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test.

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test.

Le rapport personnel de votre test est un document qui vous permet de connaître vos résultats et de les comparer à ceux des autres élèves de votre classe. Il contient également des conseils et des suggestions pour améliorer vos performances.

5 Conseils pour une bonne digestion

Le système digestif est un organe très important de notre corps. Il permet de transformer les aliments en nutriments que notre corps peut utiliser. Pour que le système digestif fonctionne bien, il est important de suivre quelques conseils.

1. Manger régulièrement et à heures fixes.
2. Manger des aliments sains et équilibrés.
3. Boire suffisamment d'eau.
4. Éviter de fumer et de boire de l'alcool.
5. Faire de l'exercice régulièrement.