

Adresses utiles

AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Allergies)
<http://www.afpral.asso.fr>

AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire)
<http://www.afsca.be>

CICBAA (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)
<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)
<http://www.ciriha.org>

EUFC (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)
<http://www.eufic.org>

FEVIA (Fédération de l'Industrie Alimentaire)
<http://www.fevia.be>

Kind & Gezin <http://www.kindengezin.be>

NUBEL a.s.b.l. <http://www.nubel.com>

ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance)
<http://www.one.be>

Prévention des allergies a.s.b.l.
<http://www.oasis-allergies.org>

UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)
<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)
<http://www.dietistenvereniging.be>

Réalisation : CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)

Tél./Fax : +32 (0)2 526 74 95

<http://www.ciriha.org>

Courriel : info@ciriha.org

Coordination : Ghislaine Dufourny

Editeur responsable :

© 2014, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA
Département de diététique et de nutrition appliquée
Avenue E. Gryzon 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



Avec le soutien du

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique, Sécurité de la Chaîne Alimentaire et Environnement

DG Animaux, Végétaux et Alimentation -
Service Denrées alimentaires,
Aliments pour Animaux
et autres Produits de Consommation

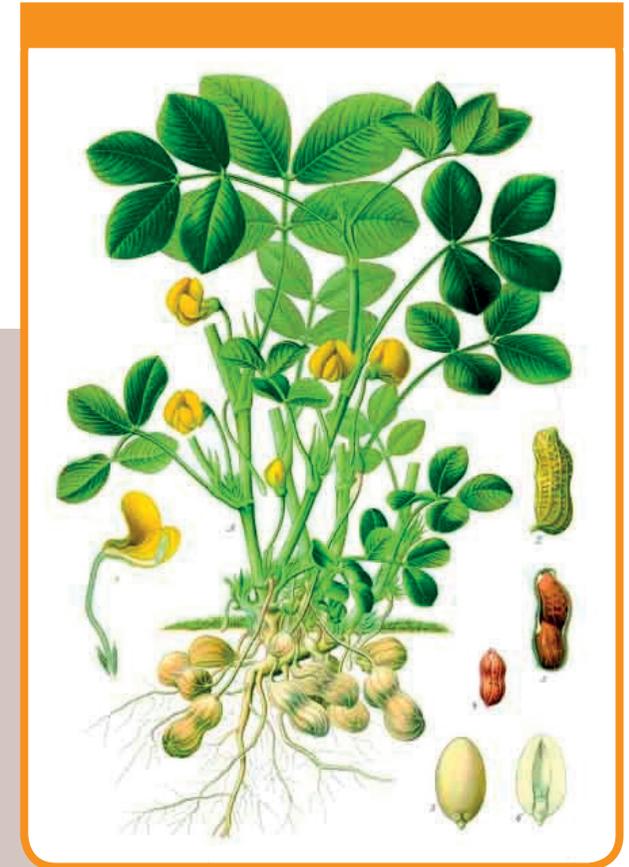
Eurostation II - 7ème étage
Place Victor Horta 40, boîte 10
1060 Bruxelles

Téléphone: +32 (0)2 524 73 51/52

Fax: +32 (0)2 524 73 99

Courriel: apf.food@health.fgov.be

L'allergie alimentaire à l'arachide



L'allergie alimentaire à l'arachide

Qu'est-ce que l'arachide ?

L'arachide, ou *Arachis hypogaea*, est une légumineuse faisant partie des papilionacées (ou fabacées), famille comptant également le pois, le soja, la lentille, la fève, le lupin et différentes variétés de haricots. Largement utilisée à travers le monde, l'arachide est le plus souvent distribuée entière (avec sa coque ou décortiquée). Grillée, elle est consommée nature ou salée. On la consomme également sous forme de beurre ou de pâte d'arachide, de farine, d'huile. Elle est aussi largement utilisée dans l'industrie agroalimentaire dans le but d'enrichir certains aliments en protéines.

Le danger de l'arachide dans la problématique de l'allergie provient de son utilisation dans la confection d'aliments composés. Sous forme cachée ou masquée, elle devient en effet une source de danger potentiel pour les personnes allergiques.

L'allergie à l'arachide

L'arachide peut s'avérer dangereuse pour les personnes qui y sont allergiques.

Plusieurs symptômes sont rencontrés en cas d'allergie à l'arachide, autant chez les enfants que chez les adultes. Ils apparaissent souvent rapidement (endéans les 30 minutes après l'exposition) et diffèrent selon que les réactions font suite à une inhalation de l'allergène ou à son ingestion. On observe principalement les symptômes suivants : respiratoires (ex. asthme, rhino-conjonctivite), cutanés (ex. eczéma, urticaire, œdème) et gastro-intestinaux. Des signes plus alarmants comme le choc anaphylactique (réaction allergique très grave) peuvent également apparaître et nécessitent alors un traitement d'urgence.

Les allergies croisées

Des réactions croisées existent principalement entre l'arachide et les fruits à coques, comme les noix, amande, pistache, noisette, noix de Pécan, de Cajou, de Macadamia ou du Brésil. Des réactions croisées existent également avec d'autres légumineuses, notamment le lupin qui engendre souvent des réactions particulièrement graves, ainsi que, moins fréquemment, le soja et le pois. On constate aussi une sensibilisation concomitante entre l'arachide et le pollen de bouleau.

Que doit-on faire quand on soupçonne une allergie à l'arachide ?

Il faut consulter un spécialiste (allergologue) qui effectuera différents tests pour confirmer ou infirmer le diagnostic.

Et si l'allergie est confirmée ?

La seule chose à faire est de supprimer de son alimentation toute source d'arachides. Le médecin décidera, en fonction de votre tolérance, du degré d'éviction et vous prescrira peut-être en plus un traitement médicamenteux.



Comment doit-on s'y prendre pour supprimer l'arachide de son alimentation ?

La lecture des étiquettes des aliments préemballés est un passage obligé pour éliminer l'arachide !

Il faut se méfier des aliments ou plats dont on ne connaît pas la composition exacte (par ex. au restaurant, chez des amis...).

Renseignez-vous auprès de votre boulanger avant d'acheter votre pain, des viennoiseries ou des pâtisseries !

Retenez que :

- Si vous partez à l'étranger, vous pouvez rencontrer d'autres termes sur les étiquettes, rédigés dans la langue du pays (ex. arachis, beer nut, cacahouette, cacahuete, cacahuète, goober nut, goober pea, groundnut, Manila nut, monkey nut, ontjom, peanut, pindar, pistache de terre...). Les lois peuvent être différentes en dehors de l'Europe, et donc il faut s'informer des normes d'étiquetage avant tout achat de produit sur place. Les associations de patients peuvent vous venir en aide. De plus, les plats locaux et ingrédients utilisés sont souvent différents de ceux habituellement consommés dans nos contrées et peuvent contenir de l'arachide. La prudence s'impose...
- Méfiez-vous de certains produits cosmétiques, médicaments et autres préparations pharmaceutiques. Demandez conseil à votre médecin/pharmacien concernant leur possible éviction.

Dans le doute, abstenez-vous !

Le diététicien vous épaulera et vous guidera dans vos choix alimentaires afin de maintenir des apports nutritionnels adéquats et variés.



**Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à contacter
les diététiciens du CIRIHA !**