

# 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>

## **EUFIC**

(Le 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**

(L'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 90  
<http://www.ciriha.org>  
Courriel : [info@ciriha.org](mailto:info@ciriha.org)

## Editeur responsable

© 2016, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Département de diététique et de nutrition appliquée  
Avenue E. Gryzon 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



## 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*

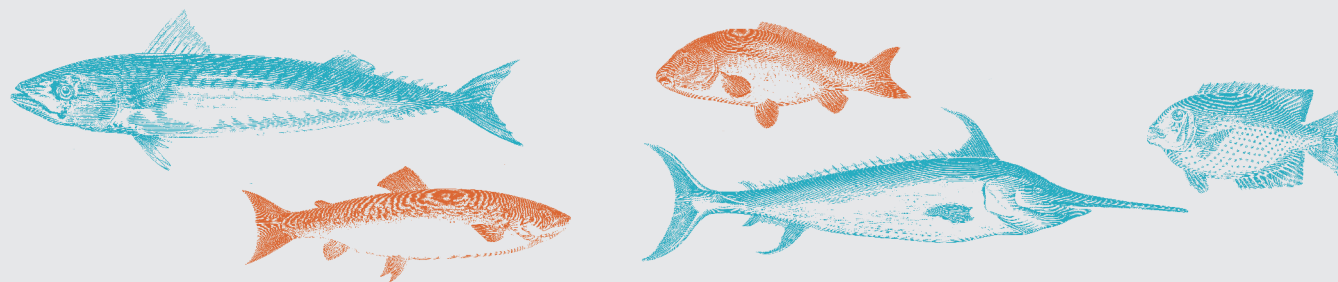
Eurostation II – 7ème étage  
Place Victor Horta 40, boîte 10  
1060 Bruxelles  
Téléphone : +32 (0)2 524 73 51/52  
Fax : +32 (0)2 524 73 99  
Courriel : [apf.food@health.fgov.be](mailto:apf.food@health.fgov.be)



# Allergie au poisson



# L'allergie au poisson



La diversité de poissons consommés dans le monde est énorme. Il s'agit d'une bonne source de protéines, d'acides gras essentiels et de vitamines.

## L'allergie au poisson

La protéine parvalbumine est responsable de 95% des allergies au poisson. Elle subsiste après cuisson. Certains autres allergènes ont été identifiés (ex. : le collagène, l'aldolase, ...). Mais de nombreux allergènes du poisson sont encore inconnus. La gélatine de poisson n'est pas considérée comme allergisante. Cependant, quelques cas de réactions graves, voire mortelles, suite à la consommation d'aliments contenant de la gélatine de poisson ont été rapportés.

## Les symptômes

Les symptômes sont très variables et apparaissent suite à l'ingestion, le contact ou l'inhalation (odeur) de poisson ou d'extraits de poisson aussi bien chez les adultes que chez les enfants. Il peut s'agir de démangeaisons dans la bouche, d'irritations de la peau, de troubles digestifs, de vomissements, de troubles respiratoires ou circulatoires, de réactions anaphylactiques et peuvent, dans certains cas, être fatals.

## Les allergies croisées

Les patients sont généralement allergiques à plusieurs espèces de poissons. Cependant, tous les patients allergiques au poisson ne vont pas développer des allergies croisées.

Les cuisses de grenouille peuvent provoquer une réaction croisée.

Par contre, il n'y a pas d'allergie croisée entre les poissons et les crustacés ; il s'agit d'allergies bien distinctes !

## Que doit-on faire quand on soupçonne une allergie au poisson ?

Il faut consulter un spécialiste (allergologue) qui posera des questions et effectuera des tests pour confirmer ou infirmer le diagnostic.

## Si l'allergie est confirmée ?

Il faut supprimer le poisson de l'alimentation. Le diététicien pourra vous conseiller et vous guider dans la gestion de votre allergie ou celle de votre enfant. Il vous apprendra à décoder les étiquettes des aliments préemballés et pourra vous fournir des recettes adaptées.

## Evolution de l'allergie

L'allergie au poisson est en général permanente, mais la réactivité peut diminuer chez l'adulte. L'allergologue peut alors proposer une « désensibilisation par voie orale ». Tout cela est toujours mis en place et géré par l'équipe médicale.

Il est important de distinguer clairement l'allergie au poisson de la **scombroidose** (intoxication à l'histamine) où les symptômes sont semblables. La scombroidose s'observe généralement suite à la consommation de thon, maquereau, maquereau doré, tassergal et sardines, et est provoquée par une quantité excessive d'histamine dans le poisson du fait de la décomposition par des bactéries.

Egalement à distinguer de l'allergie au poisson : les réactions allergiques aux **larves d'Anisakis**, qui peuvent apparaître après la consommation ou le contact avec du poisson insuffisamment cuit ou surgelé à une température supérieure à -20° C.

## Pensez-y !

- Si vous partez à l'étranger, vous pouvez rencontrer d'autres termes sur les étiquettes, rédigés dans la langue du pays visité. Les lois peuvent être différentes en dehors de l'Europe, et donc il faut s'informer des normes d'étiquetage avant tout achat sur place. Les associations de patients peuvent vous venir en aide.
- Les réactions allergiques dues à des allergènes masqués dans d'autres aliments sont assez fréquentes chez les patients allergiques au poisson. Ces réactions se produisent généralement lorsque les patients mangent à l'extérieur ou séjournent à l'étranger. Quelques exemples : respirer des vapeurs de cuisson de poisson dans un restaurant, consommer des aliments frits dans une huile ayant servi à frire du poisson... La prudence s'impose...
- Méfiez-vous de certains produits cosmétiques et autres préparations pharmaceutiques. Demandez conseil à votre médecin/pharmacien.

## Dans le doute, abstenez-vous !

Le diététicien vous épaulera et vous guidera dans vos choix alimentaires afin de maintenir des apports nutritionnels adéquats pour vous ou votre enfant.