

Les **aliments** sont vitaux, mais en cas d'allergie certains deviennent dangereux. Le défi en cas d'allergie alimentaire est de vous protéger du ou des aliments que vous ne supportez pas, sans pour autant créer de carence ni impacter trop lourdement sur votre qualité de vie. Concernant les mesures d'éviction, on peut schématiquement classer les aliments en 3 grands groupes :

- Les **aliments faisant partie de préparations culinaires courantes**
- Les aliments pouvant se trouver sous forme de **traces** ou faibles quantités dans l'alimentation
- Les **aliments « non modifiés »**, visibles à l'œil nu

La 3^e catégorie est la plus facile à éviter, car l'aliment est facilement reconnu.

Les 2 premières catégories peuvent être plus problématiques et sont celles principalement traitées dans ce document.

Pour éviter d'entrer en contact avec les aliments auxquels vous êtes allergique, les **mesures d'éviction** suivantes sont **utiles et complémentaires aux traitements prescrits par votre médecin**. Le but de ce document est de vous donner des pistes pour vous protéger des allergènes qui vous posent problème tout en altérant le moins possible votre qualité de vie.

Dans tous les cas, il faut éviter le ou les aliments auxquels vous êtes allergique :

- **Ne pas acheter de cet aliment pour cuisiner**
- **Demander la composition des plats préparés par quelqu'un d'autre** (restaurant, amis...)
- **Lire les étiquettes des préparations industrielles**. A noter que tout n'est pas mentionné sur les étiquettes (cf liste sur les aliments à déclaration obligatoire dans l'Union Européenne et en Suisse). Parfois il y a plusieurs noms pour le même allergène.
- **Connaître les préparations culinaires où l'aliment peut être présent** (cf liste des localisations typiques des allergènes alimentaires)
- Plusieurs **livres et sites de recettes** expliquent comment remplacer un aliment pour cuisiner
- Pour les enfants en âge scolaire mangeant à l'école, un **PAI (projet d'accueil individualisé)** peut être rédigé par l'allergologue, afin que l'alimentation soit adaptée à ses allergies.
- Au cas par cas, votre allergologue vous recommandera, si nécessaire, d'éviter des aliments apparentés avec lesquels une allergie croisée peut se produire.

Localisations typiques d'aliments : (non exhaustive)

▪ Protéines de lait de vache*

Autres noms : caillé, caséinate, caséine, lactalbumine, lait, lactoferrine, lactoglobuline, lactose, lactosérum, lactulose, protéines de lait

Localisations : babeurre, beurre, biscuits, café aromatisé, caillé, charcuterie, chocolat sauf le noir, crème, fromage, kéfir, koumis, glace, laitage, margarine, pain, pâtés, pâtisserie, poudre chocolatée, purée, sauces, soupes, sucreries, yaourt

▪ Œufs de poule*

Autres noms : albumine (d'œuf), blanc d'œuf, conalbumine, jaune d'œuf, lécithine, lécithine d'œuf (E322), liant protéique, livétine, lysozyme (E1105), ovalbumine, avoglobuline, ovomucine, ovomucoïde, ovotransferine, ovovitelline, protéine animale, vitelline

Localisations : aliments en beignets ou panés, bouillons, charcuterie, chocolat (dont mousse au chocolat), cocktails, crèmes (sauf crème fraîche), farce, feuilletés, fromages (selon mode de préparation, pas fromage frais), glace, gratins, mayonnaise, mousses, pain de mie et autres produits de boulangerie, pâtes aux oeufs, pâtisserie, quiches, sauces, sucreries, viande et poisson cuisiné, viande hâchée

▪ Céréales (blé, maïs...)*

Autres noms pour le blé : amidon (de blé), amidonnier, atta, boulghour, couscous (de blé), durum, engrain, épeautre, farine (de blé), farro, fécule (de blé), froment, gliadine, gluten, gluténine, kamut, seitan, semoule (de blé), son (de blé), spelt, triticale

Autres noms pour le maïs : amidon (de maïs), blé d'Espagne, blé d'Inde, blé de Turquie, farine (de maïs), fécule (de maïs), hominy, maïzena, masa harina, polenta, semoule (de maïs), son (de maïs)

Localisations : aliments préparés (plats, sauces, soupes), aliments en beignets / en croûte / panés, bières, bouillons, flans et crèmes, fromages, charcuteries (boudin, cervelas, pâté, salami, saucisson), malt, nouilles, pain, panure / chapelure, pâtes, pâtisserie, potages, quenelles, sauces, sucreries, viande hâchée

▪ Graines (sésame...)

Autres noms pour le sésame: benne, gingelly, gomashio, sésamole, sésamoline, simsim, tahini, teel

Localisations : Biscuits, burgers, cuisine orientale, huile, pâtisseries, pains et autres produits de boulangerie, salades, sauces, saucisses, soupes

▪ Arachide

Autres noms : arachine, cacahuète, conarachine, mandelonas

Localisations : aliments à parfum praliné, barres de céréales ou de chocolat, biscuits, céréales pour petit déjeuner, chicha, chocolat, huile, mélange de fruits secs, pâte à tartiner chocolatée, pâtisserie, sauces de cuisine (surtout asiatique et africaine), sucreries, préparations de fruits secs à coque

▪ Soja

Autres noms : édamame, farine (de soja), kinako, kouridofu, lécithine (de soja), lécithine végétale, miso, natto, nimame, okara, protéines végétales, shoyu, soya, tempeh, tofu, yuba

Localisations : aliments en beignet ou panés, biscuits, bouillons, charcuteries, chocolat, glaces, huile, margarine, pain, pâtisserie, poudres de protéines, sauces (surtout asiatique et orientale) dont sauce soja, terrines, tofu, viande hâchée

▪ Fruits secs à coque (noix, noisettes, amandes....)

Localisations : aliments à parfum praliné ou amaretto, barres de céréales ou de chocolat, biscuits, cafés, céréales pour petit déjeuner, huile, pâtés et autre charcuterie,

chocolat, fromages, glaces, massepain, muesli, pâte à tartiner chocolatée, pains spéciaux, pâtisserie, sauces de cuisine (surtout asiatique, méditerranéenne dont pesto et orientale), sucreries, préparations d'arachide

- **Epices (céleri...)***

Localisations : bouillons, préparations culinaires industrielles, quiches, salades, sauces, soupes, tartes

- **Crustacés et mollusques (crevette, crabe, calamar...)**

Localisations : beignets, bouillons, préparations culinaires industrielles, quiches, salades, sauces, soupes, tartes

- **Poissons (morue, saumon, thon...)**

Localisations : beignets, bouillons, préparations culinaires industrielles, quiches, salades, sauces, soupes, tartes

Certains cosmétiques et médicaments peuvent contenir différents aliments. Discutez avec votre médecin pour ne pas les éviter inutilement.

* Les **aliments** marqués par un astérisque sont **très utilisés dans les préparations culinaires**, et **peuvent être remplacés de la manière suivante, après discussion avec votre allergologue** :

- **Protéines du lait de vache** : pour les recettes sucrées, utiliser du lait de vache hydrolysé ou du lait de riz, d'amande, de coco voire de soja ; pour les recettes salées, utiliser des bouillons ou de l'eau
- **Œufs de poule** : 1 œuf se remplace par 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou 2 cuillères à soupe de fécule de maïs ou de pomme de terre. Le mieux est de ne réaliser que des recettes contenant 1 ou 2 œufs à remplacer.
- **Céréales (blé, gluten, etc)**: utiliser une autre céréale que celle à laquelle on est allergique
- **Epices (céleri, etc)**: utiliser une autre que celle à laquelle on est allergique

Aliments à déclaration obligatoire sur les étiquettes dans l'union européenne et en Suisse :

Arachide et lupin ; céleri ; crustacés et mollusques ; fruits secs à coque (seules les amandes, noisettes, noix, pistache, noix du Brésil, de cajou, de macadamia, de pécan) ; gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou hybrides) ; lait et lactose ; graines (moutarde, sésame) ; œufs ; poisson ; soja ; sulfites

Choisir ses occupations

- **Métier et loisirs** : à moins de présenter des réactions graves au contact de minimes quantités de l'aliment (ex : vapeur de poisson, poussière de farine dans l'air), il n'y a pas d'activité formellement contre-indiquée, l'idéal étant de choisir ses activités sans renoncer à ses passions ! Il peut être utile de discuter avec votre allergologue des risques des activités envisagées.

Porter avec vous la trousse d'urgence prescrite par votre médecin

- **Selon les manifestations de votre allergie, votre médecin vous a prescrit un traitement**, en particulier un auto-injecteur d'adrénaline ; si vous souffrez d'asthme, il vous a aussi prescrit un bronchodilatateur, à prendre selon l'ordonnance

- Il est impératif de les avoir avec vous en permanence, car les mesures d'éviction décrites dans ce document peuvent ne pas suffire à éviter les allergènes que vous ne supportez pas.
- Il est aussi important d'informer votre entourage de votre allergie et de son traitement par auto-injecteur d'adrénaline, pour qu'il vous fasse l'injection si vous ne pouvez pas la faire vous-même.

Pour en savoir plus, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet www.immunologie-allergologie-paiano.ch, d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.