

ALLERGIES ALIMENTAIRES



L'allergie alimentaire concerne 5% des enfants en France.

Les aliments les plus souvent en cause sont l'œuf, l'arachide, le lait de vache, la moutarde et le poisson.

L'éviction systématique de ces aliments ou retarder leur introduction ne permet pas à l'enfant d'éviter l'allergie. Le régime d'éviction ne doit concerner que les enfants qui ont réellement des signes d'allergie lorsqu'ils consomment l'aliment suspect.

Cela nécessite un bilan allergologique spécifique et détaillé et une bonne lecture des étiquettes des aliments préparés, pour s'assurer de l'absence de l'aliment à éviter.

L'œuf et le lait sont des ingrédients fréquemment retrouvés dans les préparations alimentaires mais aussi dans des crèmes, des baumes dentaires et des médicaments. Leur mention est obligatoire sur les étiquettes mais leur dénomination n'est pas toujours simple à reconnaître (ovomucoïde, livétine, lactalbumine, caséine...).

Céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybrides) et produits à la base de ces céréales,

Crustacés et produits à base de crustacés,

Oeufs et produits à base d'oeufs,

Poissons et produits à base de poissons,

Arachides et produits à base d'arachides,

Soja et produits à base de soja,

Lait et produits à base de lait (y compris le lactose),

Fruits à coque, à savoir amandes (*Amygdalus communis* L.), noisettes (*Corylus avellana*), noix (*Juglans regia*), noix de cajou (*Anacardium occidentale*), noix de pécan (*Carya illinoensis*), noix du Brésil (*Bertholletia excelsa*), pistaches (*Pistacia vera*), noix de macadamia et noix du Queensland (*Macadamia ternifolia*) et produits à base de ces fruits,

Céleri et produits à base de céleri,

Moutarde et produits à base de moutarde,

Graines de sésame et produits à base de graines de sésame,

Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieur à 10mg/kg ou 10mg/litre (exprimée en SO₂)

Lupin et produits à base de lupin,

Mollusques et produits à base de mollusques