

Allergie aux produits de la mer

En plus de l'information générale sur les allergies alimentaires, nous vous présentons certains faits que devraient connaître les personnes allergiques aux produits de la mer (poisson, crustacés et mollusques).

Poisson, crustacés et mollusques : des allergies différentes

Les personnes allergiques à un type de produits de la mer, comme le poisson, les crustacés (homard, crabe, etc.) et les mollusques (huîtres, mollusques, etc.), peuvent ne pas être allergiques à d'autres types de produits de la mer. Des études laissent entendre que les allergies aux produits de la mer peuvent être réparties en catégories; en fait, bon nombre de personnes ne sont allergiques qu'à un seul type de produits de la mer. Ainsi, certaines personnes peuvent consommer, sans aucun risque, du poisson, mais réagir à des crustacés comme le crabe et le homard. Si vous êtes allergique à un type de produits de la mer, par exemple le poisson, consultez votre allergologue avant d'introduire d'autres types de produits, comme des crustacés ou des mollusques, dans votre alimentation.

Il est possible d'avoir une réaction sans consommer de produits de la mer

Les personnes atteintes d'allergies sévères au poisson, aux crustacés ou aux mollusques peuvent avoir une réaction allergique sans consommer ces aliments. Des rapports font état qu'une exposition à des protéines émanant des vapeurs de cuisson (comme une friture de poisson ou la vapeur de cuisson du homard) ou présentes sur des plats utilisés pour préparer et présenter ces aliments (comme une poêle à frire) peut déclencher une réaction allergique.

Lisez les étiquettes

Si vous êtes allergique aux produits de la mer (poisson, mollusques et crustacés), la seule façon d'éviter une réaction consiste à éviter tous les aliments et produits qui contiennent le type de produits de la mer auquel vous êtes allergique. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde comme « peut contenir des produits de la mer ». Lisez attentivement la liste des ingrédients et apprenez à reconnaître les autres noms sous lesquels peuvent se présenter les produits de la mer, par exemple, kamaboko. Ne consommez pas un aliment ou un produit n'ayant pas de liste d'ingrédients ni s'il y a un risque que le produit ait été en contact avec des produits de la mer auxquels vous êtes allergique. S'il n'y a pas suffisamment d'information sur le produit pour que vous puissiez prendre une décision, vous pouvez communiquer avec le fabricant ou poser des questions à une personne bien informée dans un restaurant.

Allergie permanente aux produits de la mer

Les allergies aux crustacés et aux mollusques, rares chez les jeunes enfants, touchent principalement les adultes. En Amérique du Nord, les allergies au poisson prédominent chez les adultes, alors que dans les pays où le poisson est un aliment de base, ces allergies sont courantes tant chez les adultes que chez les enfants. Les allergies au poisson, aux crustacés et aux mollusques sont habituellement permanentes.



Sources de produits de la mer

Poissons les plus courants

Achigan, anchois, anguille, bassa, baudroie (crapaud de mer, lotte), brème, brochet, carpe, chevaine, cisco, doré jaune (doré, doré commun), églefin, éperlan, espadon, esturgeon, flétan, goberge, hareng, hoplostète orange, mahi-mahi, makaire, maquereau, merluche, mérrou, morue, perche, plie, poisson-chat (barbue de rivière, poisson-chat tacheté), poisson maigre, pompano, requin, sardine, saumon, sébaste, sole, sparidé, tassergal (poisson bleu), thon (germon, bonite), tilapia, truite, turbot, vivaneau.

Crustacés les plus courants

Crabe, crevettes, écrevisse, homard (langouste, langoustine, corail, tomalli).

Mollusques les plus courants

Bigorneau, buccin, calmar, conque, coque, escargot, huître, moule, mye, ormeau, palourde américaine, patelle, pétoncle, pieuvre.

Allergies aux produits de la mer et intoxication à l'histamine (scombroidose)

Même si les réactions allergiques et l'intoxication à l'histamine peuvent entraîner des symptômes semblables, il s'agit de problèmes différents. Dans le cas des allergies aux protéines de poisson, de crustacés et de mollusques, le système immunitaire de la personne allergique réagit de façon anormale.

L'histamine est produite lors de la décomposition de certains types de poissons, comme les anchois, le maquereau, le mahi-mahi et le thon. Des taux élevés d'histamine peuvent s'accumuler lorsque ces poissons ne sont pas manipulés de manière adéquate. À des concentrations élevées, l'histamine est toxique pour quiconque. Si vous présentez des symptômes tels que nausée, urticaire, vomissements, diarrhée, maux de tête, étourdissements, sensation de brûlure dans la gorge, douleurs à l'estomac, démangeaisons ou picotements de la peau après avoir consommé ces poissons, consultez un service médical d'urgence.

Autres exemples de produits de la mer

Caviar et roque (œufs de poissons non fertilisés), kamaboko (simili crabe et simili homard), surimi (utilisé pour préparer du simili crabe et du simili homard), sushi et tarama (œufs de carpe salés).

Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des produits de la mer

Garnitures, p. ex., antipasto, caponata (relish sicilienne)

Garnitures pour pizza

Gélatine, guimauve

Plats ethniques, p. ex., riz frit, paella, rouleaux de printemps

Sauce à salade

Sauces, p. ex., marinara, nuoc-mâm, pour bifteck et Worcestershire

Soupes et bouillons à base de produits de la mer

Sushis (rouleaux californiens)

Tartinades, p. ex., taramosalata

Autres sources possibles de produits de la mer

Aliments frits (huile à friture contaminée)

Charcuteries, hot dogs (gélatine)

Trempettes, tartinades

Sources non alimentaires de produits de la mer

Aliments pour animaux de compagnie

Aliments pour poissons

Baume et brillant pour les lèvres

Compost ou engrais

Huile de poisson (oméga-3)

Les personnes qui sont allergiques au poisson et à d'autres produits de la mer n'ont peut-être pas besoin d'éviter les huiles de poisson. Celles offertes sur le marché sont généralement assez raffinées pour qu'il ne reste plus aucune protéine déclenchant des réactions allergiques. Cependant, vous devriez consulter votre allergologue avant de consommer un produit contenant de l'huile de poisson.