

Allergie aux arachides

En plus de l'information générale sur les allergies alimentaires, nous vous présentons certains faits que devraient connaître les personnes allergiques aux arachides.

Allergie permanente aux arachides

C'est au cours de l'enfance que se développe l'allergie aux arachides et, dans la majorité des cas, les personnes touchées seront allergiques aux arachides toute leur vie.

Allergies aux noix et aux arachides

Bien que les noix et les arachides soient de natures différentes, dans quelques rares cas, les personnes allergiques aux arachides le sont aussi à une ou plusieurs noix. Consultez votre allergologue avant de consommer des noix qui ne font pas partie de votre alimentation habituelle.

Lisez les étiquettes

Si vous êtes allergique aux arachides, la seule façon d'éviter une réaction consiste à éviter tous les aliments et produits qui contiennent des arachides et des dérivés d'arachides. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde comme « peut contenir des arachides ». Lisez attentivement la liste des ingrédients et apprenez à reconnaître les autres noms sous lesquels peuvent se présenter les arachides, par exemple, cacahuètes.

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 arachides. 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.



Sources d'arachides

Autres noms pour les arachides

Cacahouètes/cacahouettes/cacahuètes
Cerneaux (noix écalées, sans coques)
Grains
Huile d'arachide
Mani
Noix d'accompagnement
Noix de mandelona, Nu-Nuts
Valencia

Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des arachides

Beurre d'arachide
Huile d'arachide, huile de cacahuètes, huile de cacahouètes
Plats ethniques, p. ex., satay, plats thaïs (p. ex., des caris), vietnamiens (p. ex., arachides broyées utilisées comme garniture, rouleaux de printemps), ou chinois (p. ex., sauce Sichuan, rouleaux impériaux)
Protéines végétales hydrolysées/protéines végétales
Substituts de noix
Substituts de viande

Autres sources possibles d'arachides

Céréales
Chili
Desserts
Glaçage
Grignotines, p. ex., mélanges montagnards
Mélanges à sauce à salade et mélanges à soupe déshydratés
Pâte d'amandes et de noisettes, massepain, nougat
Produits de boulangerie



Sources non alimentaires d'arachides

Appâts à fourmis, nourriture pour oiseaux, trappes à souris, aliments pour animaux de compagnie
Bourre pour jouets
Matériaux d'artisanat
Médicaments et vitamines
Milieux de culture de champignons
Produits de beauté, écrans solaires