

Allergie aux noix

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

Noix qui figurent sur la liste des allergènes alimentaires

Au Canada, certaines noix sont considérées comme des allergènes prioritaires; il s'agit des amandes, des noix du Brésil, des noix de cajou, des noisettes, des noix macadamia, des noix de pecan, des pignons, des pistaches et des noix (communément appelées noix de Grenoble). D'autres noix, qui n'apparaissent pas sur la présente liste, peuvent aussi, dans de rares cas, entraîner des réactions allergiques.

Noix et arachides

Les personnes allergiques aux noix peuvent être allergiques à un seul type de noix ou à deux types de noix ou plus. Même si les arachides appartiennent à la famille des légumineuses et ne sont donc pas des noix, certaines personnes allergiques aux noix réagissent aussi aux arachides. Consultez votre allergologue avant de consommer des arachides ou des noix qui ne font pas partie de votre alimentation.

Lisez les étiquettes

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



Gouvernement
du Canada

Government of
Canada

Canada

Sources de noix

Autres noms pour les noix

Avelines (noisettes)
Cerneaux
Noix d'anacarde
Noix du Queensland (noix macadamia)
Pignon

Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des noix

Beurre de noix, p. ex., beurre d'amandes, de noix de cajou
Calisson (confiserie faite d'amandes pilées, dont le dessus est glacé)
Gianduja (mélange de chocolat et de noisettes)
Huiles de noix
Massepain (pâte d'amandes)
Nougat (pâte de sucre contenant des noix), p. ex., Torrone
Nutella
Plats comme le poulet aux amandes, le pad thaï, le satay, le chili et la truite amandine
Plats végétariens
Pralines
Tartinades, p. ex., à la pâte d'amandes, au fromage, noix et chocolat



Autres sources possibles de noix

Agents aromatisants et extraits naturels, p. ex., extrait d'amande pur
Cafés aromatisés
Desserts congelés
Grignotines, p. ex., mélanges montagnards
Liqueurs, p. ex., Amaretto, Frangelico
Mélanges à pâtisserie, céréales, craquelins et muesli
Produits de boulangerie
Salades, p. ex., salade Waldorf
Sauces barbecue et pesto
Sauce à salade et sauces

Sources non alimentaires de noix

Aliments pour animaux de compagnie
Graines pour oiseaux
Huiles de massage
Produits de beauté, produits pour soins capillaires, écrans solaires
Sièges-sacs, balles de aki

Huiles de noix

Les personnes allergiques aux noix devraient aussi éviter de consommer des huiles de noix. Il existe sur le marché très peu d'huiles de noix suffisamment raffinées pour que les protéines qui déclenchent les réactions allergiques aient été enlevées.

Noix de coco et muscade

La noix de coco et la muscade ne figurent pas sur la liste des noix. La plupart des personnes qui sont allergiques aux noix peuvent en consommer sans aucun risque. Cependant, il arrive que des personnes aient des réactions à la noix de coco et à la muscade. Si vous êtes allergique aux noix, consultez votre allergologue avant de consommer tout produit contenant de la noix de coco ou de la muscade.