



## JE SUIS ALLERGIQUE AUX NOIX

### REACTIONS ALLERGIQUES

Les réactions allergiques sont des effets indésirables graves qui surviennent lorsque le système immunitaire présente une réaction exagérée à un allergène donné. Ces réactions peuvent être déclenchées par des aliments, des piqûres d'insectes, le latex, des médicaments et d'autres substances.

### QUELS SONT LES SYMPTOMES D'UNE REACTION ALLERGIQUE A UN ALIMENT?

Les symptômes surviennent habituellement rapidement (avant 2h). Les personnes allergiques présentent 1 ou plusieurs des symptômes suivants :

- Démangeaisons, éruption cutanée, gonflement du visage, des yeux, des lèvres, chaleur du visage.
- Picotements dans la bouche, mal à la gorge, peine à avaler ou parler.
- Eternuements, rhume, peine à respirer, sifflements, crise d'asthme
- Mal au ventre, vomissement, diarrhée
- Agitation, angoisse ou repli sur soi avec irritabilité
- Faiblesse, malaise, vertige, perte de connaissance
- Accélération du rythme du cœur, chute de la tension artérielle

### COMMENT TRAITE-T-ON LES ALLERGIES ALIMENTAIRES ?

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif des allergies alimentaires.

La seule solution consiste à **éviter complètement l'aliment en cause**.

En cas de **réaction allergique légère**, un médicament anti-histaminique (Xyzal, Zyrtec, Fenistil, Aerius, Cetallerg, Cetirizine, ...) suffit.

En cas de **réaction sévère**, le traitement d'urgence consiste en l'injection d'adrénaline, que l'on peut administrer grâce à un auto-injecteur (**Epipen** ou Anapen). L'adrénaline doit être administrée **le plus rapidement possible**, dès les premières manifestations des symptômes d'une **réaction allergique sévère**. Le patient doit ensuite être conduit à l'hôpital pour un traitement complémentaire et une période d'observation à l'hôpital.

### UNE PERSONNE ALLERGIQUE AUX NOISETTES PEUT-ELLE MANGER DES AMANDES ?

Les différentes noix se ressemblent sur le plan des protéines allergéniques qu'elles contiennent et les personnes allergiques à 1 noix souffrent habituellement d'une **allergie croisée** à toute la **famille des noix**. Les membres « proches » de cette famille sont :

***Noix d'arbre, noisettes, amandes, noix de cajou, noix du Brésil, de macadamia, de pécan***

### DEVRAIS-JE EVITER LA NOIX DE COCO ET LA MUSCADE SI JE SUIS ALLERGIQUE AUX NOIX?

La noix de coco et la noix de muscade ne sont pas liées aux autres noix et peuvent être consommés sans restriction. Les pignons et les pistaches ont une structure éloignée des noix et peuvent donc en principe également être consommées.

### DEVRAIS-JE EVITER LES CACAHUETES / ARACHIDES SI JE SUIS ALLERGIQUE AUX NOIX?

Presque la moitié des petits enfants allergiques aux noix souffrent d'une 2<sup>e</sup> allergie aux cacahuètes, ce qui est beaucoup moins fréquent chez les adultes. Notre conseil est donc adapté à la situation précise de votre enfant.

**L'huile d'arachides est autorisée** dans tous les cas, en effet, hautement raffinée, elle ne contient plus de protéines allergéniques mais uniquement les graisses.



## JE SUIS ALLERGIQUE AUX NOIX. COMMENT PUIS-JE EVITER UNE REACTION ALLERGIQUE?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des aliments de la famille des noix et des dérivés de noix. Tout produit dont la liste d'ingrédients porte la mention « **peut contenir** » **des noix** ou « **peut contenir des traces** » **de noix** ou d'oléagineux représente également un risque de réaction et doit être évité.

### POUR EVITER LES NOIX ET LES DERIVES DE NOIX

N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes. Évitez les aliments et les produits qui ne comportent pas de liste d'ingrédients et **lisez les étiquettes avant chaque achat**. Les fabricants peuvent modifier leurs recettes ou utiliser différents ingrédients pour des variétés de la même marque.

#### Sources possibles de noix :

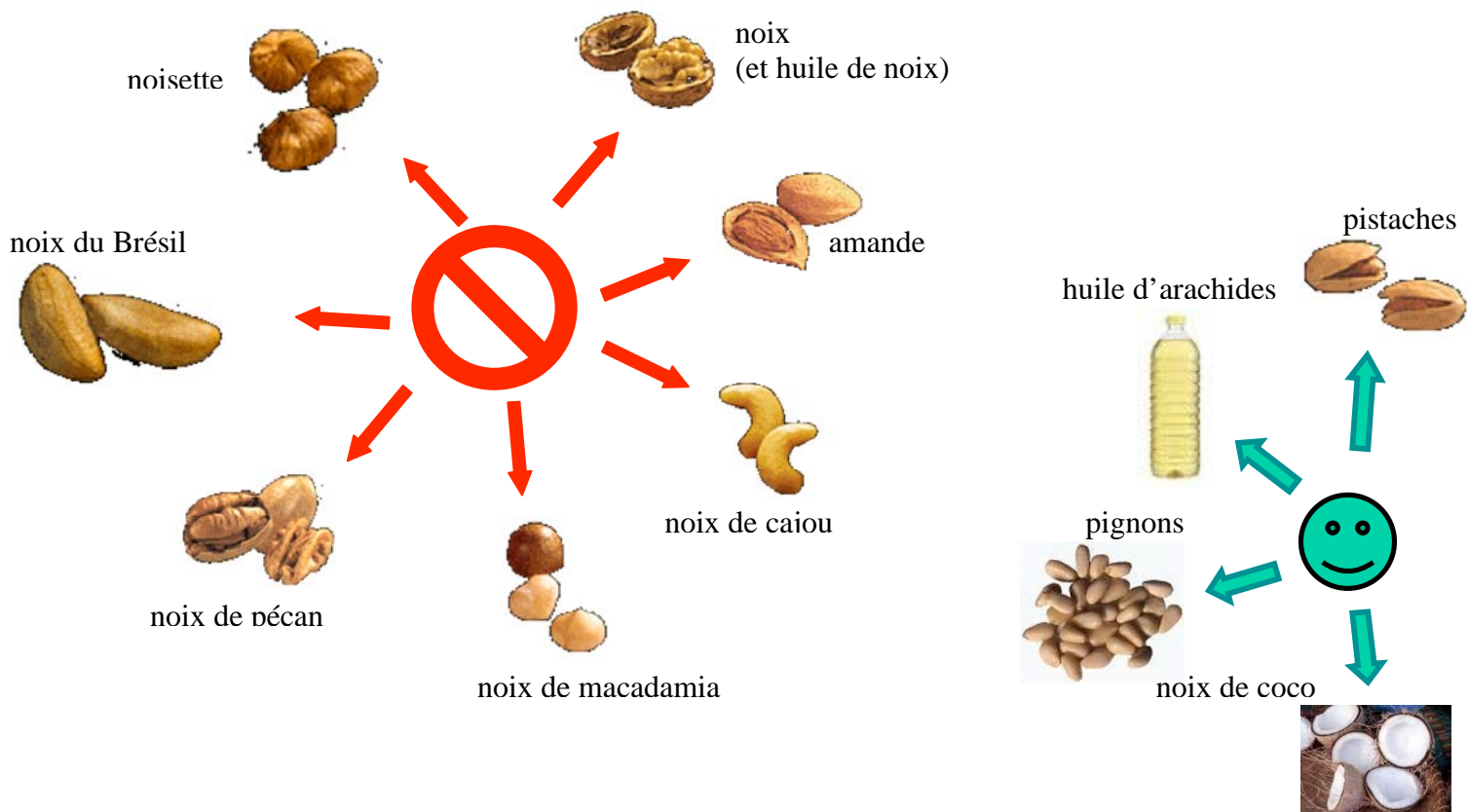
- Calisson (confiserie faite d'amandes pilées), Maspain (pâte d'amandes), Marzipan
- Cerneaux (noix écalées)
- Huile de noix
- Café/liqueurs aromatisés aux noix, p. ex. Amaretto, FrangelicoMD
- Pralin/pralines, Gianduja,
- Sauce Pesto

### GARE A LA CONTAMINATION !

La contamination est le transfert d'un ingrédient (allergène alimentaire) à un produit qui n'en contient pas en temps normal.

Situations à risque :

- lors de la fabrication de l'aliment (partage de matériel de fabrication et d'emballage, même chaîne de fabrication...)
- lors de la distribution au détail, (partage d'équipement, emploi de la même trancheuse pour couper le fromage et la charcuterie, même présentoir à la boulangerie...)
- lors de la préparation de l'aliment à la maison ou au restaurant (même cuillère pour servir 2 plats différents, mains souillées...)



## MON TRAITEMENT :

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### Réaction légère

Démangeaisons, gonflement visage ou lèvres, picotements dans la bouche, mal au ventre :

Antihistaminique : \_\_\_\_\_

### Réaction sévère

Peine à parler, à avaler, à respirer, sifflements respiratoires, toux, crise d'asthme, malaise, perte de connaissance

## Epipen/ Epipen Jr



→ 1. enlever le capuchon gris



→ 2. empoigner le stylo par le centre, pouce du côté du capuchon gris



→ 3. presser fermement le **côté noir** jusqu'au clic, contre la face latérale de la cuisse et **maintenir 10 secondes** (à travers les habits si nécessaire)



→ 4. Aller rapidement à l'hôpital

L'Epipen est valide environ 1 année et doit ensuite être remplacé. En cas d'urgence, il est toujours utilisable si le liquide est resté transparent.