

Adresses utiles

AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Allergies)
<http://www.afpral.asso.fr>

AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire)
<http://www.afsca.be>

CICBAA (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)
<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)
<http://www.ciriha.org>

EUFIC (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)
<http://www.eufic.org>

FEVIA (Fédération de l'Industrie Alimentaire)
<http://www.fevia.be>

Kind & Gezin <http://www.kindengezin.be>

NUBEL a.s.b.l. <http://www.nubel.com>

ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance)
<http://www.one.be>

Prévention des allergies a.s.b.l.
<http://www.oasis-allergies.org>

UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)
<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)
<http://www.dietistenvereniging.be>

Réalisation : CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)

Tél./Fax : +32 (0)2 526 74 95

<http://www.ciriha.org>

Courriel : gdufourny.ciriha@heldb.be

Coordination : Ghislaine Dufourny

Rédaction : Caroline Etienne, Charlotte Nicolas

Editeur responsable :

© 2012, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA
Département de diététique et de nutrition appliquée
Avenue E. Gryzon 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



Avec le soutien du

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique, Sécurité de la Chaîne Alimentaire et Environnement

DG Animaux, Végétaux et Alimentation -
Service Denrées alimentaires,
Aliments pour Animaux
et autres Produits de Consommation

Eurostation II - 7ème étage
Place Victor Horta 40, boîte 10
1060 Bruxelles

Téléphone: +32 (0)2 524 73 51/52

Fax: +32 (0)2 524 73 99

Courriel: apf.food@health.fgov.be

L'allergie alimentaire à la moutarde



L'allergie alimentaire à la moutarde

Qu'est-ce que la moutarde ?

Il s'agit d'une plante de la famille des brassicacées (ex. chou). Il n'y a pas une mais des moutardes : 4 variétés prédominent sur une quarantaine... Dans nos contrées, les deux plus importantes sont la blanche (ou jaune) (*Sinapis alba*) et la noire (*Brassica nigra*), viennent ensuite la brune (*Brassica juncea*) et la moutarde des champs (*Sinapis arvensis*).

Les graines et les feuilles sont consommables. La moutarde est considérée comme une **épice**; elle est très largement utilisée en cuisine, notamment sous sa forme condimentaire.

De tous temps, on lui a attribué de nombreuses vertus médicinales.

L'allergie à la moutarde

Cette épice, apparemment inoffensive peut s'avérer dangereuse pour les personnes qui y sont allergiques.

Chez les enfants, on observe principalement les symptômes suivants : eczéma (inflammation de la peau accompagnée de rougeurs, de démangeaisons et de petites lésions), urticaire (éruption de boutons avec rougeurs et démangeaisons), angio-oedème (gonflement des tissus profonds de la peau) et asthme. Jusqu'à présent, le choc anaphylactique (réaction allergique très grave nécessitant un traitement d'urgence) n'a été observé que chez l'adulte.



Les allergies croisées

Il peut arriver que l'on souffre de réactions croisées par exemple avec d'autres brassicacées, ou avec le pollen d'armoise, on parle dans ce cas du syndrome moutarde-armoise. On peut également rencontrer des allergies croisées avec des fruits de la famille des rosacées (ex. pêche).

Attention, ce n'est pas parce que l'on souffre d'une allergie à la moutarde que l'on réagira forcément aux aliments et pollens impliqués dans les réactions croisées !

Que doit-on faire quand on soupçonne une allergie à la moutarde ?

Il faut aller voir un spécialiste (allergologue) qui effectuera différents tests pour confirmer ou infirmer le diagnostic.

Et si l'allergie est confirmée ?

La seule chose à faire est de supprimer de son alimentation toute source de moutarde. Le médecin décidera en fonction de votre tolérance du degré d'éviction et vous prescrira peut-être en plus un traitement médicamenteux.

Comment doit-on s'y prendre pour supprimer la moutarde de son alimentation ?

La lecture des étiquettes des aliments préemballés est un passage obligé pour éliminer la moutarde !

Il faut se méfier des aliments ou plats dont on ne connaît pas la composition exacte (par ex. au restaurant, chez des amis...).

Retenez que :

- Si vous partez à l'étranger, vous pouvez rencontrer d'autres termes sur les étiquettes, rédigés dans la langue du pays visité (ex. mustard, mostaza, senape,...). Les lois peuvent être différentes en dehors de l'Europe, et donc il faut s'informer des normes d'étiquetage avant tout achat de produit sur place. Les associations de patients peuvent vous venir en aide. De plus, les plats locaux et ingrédients utilisés sont souvent différents de ceux habituellement consommés dans nos contrées et peuvent contenir de la moutarde. La prudence s'impose...
- Méfiez-vous de certains produits cosmétiques, médicaments et autres préparations pharmaceutiques. Demandez conseil auprès de votre médecin/pharmacien concernant leur possible éviction.

Dans le doute, abstenez-vous !

Le diététicien vous épaulera et vous guidera dans vos choix alimentaires afin de maintenir des apports nutritionnels adéquats et variés.

Voir « L'étiquetage des aliments préemballés » et « Comment lire les étiquettes des aliments préemballés quand on souffre d'allergie(s) ou d'intolérance(s) ? ».

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter les diététiciens du CIRIHA !