

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>

EUFIG (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)
<http://www.eufig.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. Gryzoon 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 au lupin



L'allergie alimentaire au lupin

Qu'est-ce que le lupin ?

Il s'agit d'une légumineuse de la famille des Fabaceae ou Leguminosae. Il en existe plus de 450 espèces ornementales pour la plupart, mais 4 sont cultivées pour l'alimentation de l'homme : le lupin blanc (*Lupinus albus*), le lupin bleu ou à feuille étroite (*Lupinus angustifolius*), le lupin jaune (*Lupinus luteus*) et le lupin changeant (*Lupinus mutabilis*).



Le lupin est principalement utilisé sous forme de **farine en boulangerie-pâtisserie** pour ses qualités nutritionnelles (bonne source de protéines entre autres) et technologiques (amélioration de la couleur, de la texture et du goût des produits).



L'allergie au lupin

Les symptômes rencontrés en cas d'allergie au lupin sont très variables et différents selon que les réactions font suite à une inhalation de l'allergène ou à une ingestion. Les réactions peuvent toucher le système respiratoire (ex. asthme), la peau (ex. eczéma, urticaire, œdème) ou le tube digestif; mais d'autres signes plus alarmants peuvent apparaître et nécessitent alors un traitement d'urgence (ex. anaphylaxie).

Les allergies croisées

Il peut arriver que l'on réagisse à une autre substance aussi. Ainsi, une allergie à d'autres légumineuses, comme l'arachide, peut se rencontrer.

Que doit-on faire quand on soupçonne une allergie au lupin ?

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 lupin. 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 le lupin de son alimentation ?

La lecture des étiquettes des aliments préemballés est un passage obligé pour éliminer le lupin !

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

Renseignez-vous auprès de votre boulanger avant d'acheter votre pain, des viennoiseries ou des pâtisseries !

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. lupino en italien, tremçoço en portugais, altramuz en espagnol,...). 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 du lupin. Dans les pays méditerranéens et en Australie, les graines de lupin cuites, en saumure sont aussi consommées en snack. 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 !