

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>

EUFC (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 : info@ciriha.org

Coordination : Ghislaine Dufourny

Editeur responsable :

© 2014, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA
Département de diététique et de nutrition appliquée
Avenue E. Gyzon 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



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



L'allergie alimentaire à l'œuf



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 l'œuf

Qu'est-ce que l'œuf ?

L'œuf de volaille est un produit agricole servant d'ingrédient dans la composition de très nombreuses préparations culinaires. L'œuf de poule est le plus utilisé mais les œufs des autres oiseaux sont aussi consommés : caille, oie, autruche, ...

L'œuf de poule contient un grand nombre de protéines allergisantes. Il possède de nombreuses qualités technologiques (pouvoirs coagulant, moussant, émulsifiant, anti-cristallisant, colorant) et est par conséquent largement utilisé en tant qu'ingrédient et additif dans les produits alimentaires.

Le danger de l'œuf dans la problématique de l'allergie provient de son utilisation dans la confection d'aliments composés. On le trouve partout et, sous forme cachée ou masquée, il devient une source de danger potentiel pour les personnes allergiques.

L'allergie à l'œuf

Plusieurs symptômes sont rencontrés en cas d'allergie à l'œuf, davantage chez les enfants. Ils diffèrent selon que les réactions font suite à une inhalation de l'allergène ou à son ingestion. On observe principalement les symptômes suivants : cutanés et muqueux (dermatite atopique ou eczéma), urticaire, œdème (de Quincke ou angio-œdème), oculaires (conjonctivite), digestifs (nausées, vomissements, constipation, diarrhée), respiratoires (asthme, rhinite). Des signes plus alarmants comme le choc anaphylactique (réaction allergique très grave) peuvent également apparaître et nécessitent alors un traitement d'urgence.

Les allergies croisées

Il peut exister des réactions croisées entre le jaune d'œuf et le blanc d'œuf, entre l'œuf de poule et les œufs de dinde, cane, oie, mouette. Des allergies à l'œuf peuvent également apparaître chez des sujets pneumo-sensibles aux protéines aviaires (plumes, déjections d'oiseaux) dues à l'existence d'allergènes communs (syndrome œuf-oiseau).

Que doit-on faire quand on soupçonne une allergie à l'œuf ?

Il faut consulter 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 d'œuf. 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 l'œuf de son alimentation ?

La lecture des étiquettes des aliments préemballés est un passage obligé pour éliminer l'œuf !

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. 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 l'œuf. La prudence s'impose...
- Méfiez-vous des produits cosmétiques ainsi que des médicaments qui contiennent de l'œuf.
- Certaines personnes allergiques aux œufs n'ont pas de réactions lorsqu'elles consomment de l'œuf cuit en petite quantité.

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.



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