

## 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](mailto:info@ciriha.org)

### Coordination : Ghislaine Dufourny

### Editeur responsable :

© 2014, 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](mailto:apf.food@health.fgov.be)

# L'allergie alimentaire aux fruits à coque



# L'allergie alimentaire aux fruits à coque

## Que sont les fruits à coque ?

Les fruits à coque regroupent différents fruits cités par ailleurs dans la réglementation relative à l'étiquetage des aliments préemballés et à la déclaration des aliments allergisants. Voir tableau ci-dessous.









## L'allergie à un ou plusieurs fruit(s) à coque

Ces petites graines, largement utilisées dans les mets sucrés, mais aussi salés, peuvent provoquer des symptômes parfois graves. Ils peuvent toucher le système respiratoire (ex. asthme), la peau (ex. eczéma),

urticatoire, œdème) ou le tube digestif. D'autres signes plus sévères peuvent apparaître (ex. anaphylaxie) et nécessitent alors un traitement d'urgence.

## Les allergies croisées

Les réactions croisées et/ou associées entre les différents fruits à coque, l'arachide (légumineuse) et d'autres végétaux (comme par exemple le pignon de pin, le sésame) sont fréquentes. Des allergies à des pollens peuvent aussi apparaître. Ce n'est pas parce l'on souffre d'une allergie à un fruit à coque que l'on réagira forcément aux aliments / pollens impliqués dans les réactions croisées !

	Fruits à coque	Dénominations latines	Noms courants et synonymes
	Amandes	<i>Amygdalus communis</i> L., <i>Prunus amygdalus</i>	Amandes douces, amandes amères
	Noisettes	<i>Corylus avellana</i>	Avelines, noisettes de Byzance ( <i>Corylus colurna</i> ), coudres
	Noix	<i>Juglans regia</i>	Noix de Grenoble, noix du Périgord, noix perse, noix italienne, noix d'Angleterre ou anglaise, noix noire (ou noix du noyer noir - <i>Juglans nigra</i> ), noix blanche (ou noix du noyer cendré - <i>Juglans cinerea</i> )
	Noix de cajou	<i>Anacardium occidentale</i>	Cajou, noix d'acajou, (noix d')anacarde
	Noix de pécan	<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch, <i>Carya illinoensis</i> , <i>Carya illinoensis</i>	Pacanes, noix (de) pacane(s), pécans, noix d'hickory, noix d'Amérique
	Noix du Brésil	<i>Bertholletia excelsa</i>	Noix d'Amazonie
	Pistaches	<i>Pistacia vera</i>	
	Noix de Macadamia Noix du Queensland	<i>Macadamia ternifolia</i> , <i>Macadamia integrifolia</i>	Noisette d'Australie



Si vous êtes allergique à la noix de cajou, sachez que la pomme de cajou (se trouvant au-dessus de la noix), est le faux-fruit de l'anacardier (comestible, et dont on extrait le jus). Elle a au moins 2 allergènes en commun avec la noix de cajou. Il est alors préférable de l'éliminer de votre alimentation.



## Retenez que :

- Si vous voyagez, vous pouvez rencontrer d'autres termes sur les étiquettes, dans la langue du pays visité. En dehors de l'Europe, il faut s'informer des normes d'étiquetage en vigueur dans le pays. Les associations de patients peuvent vous aider.
- Méfiez-vous de certains cosmétiques, médicaments et autres préparations pharmaceutiques. Demandez conseil à votre médecin / pharmacie.

## 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.

## Que doit-on faire quand on soupçonne une allergie à un ou plusieurs fruit(s) à coque ?

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

## Et si l'allergie est confirmée ?

Il faut supprimer le(s) fruit(s) à coque incriminé(s) ! Votre allergologue décidera du degré d'éviction selon votre tolérance et vous prescrira peut-être également un traitement médicamenteux.

## Comment s'y prendre pour supprimer le(s) fruit(s) à coque incriminé(s) ?

La lecture des étiquettes des aliments préemballés est un passage obligé pour éliminer le(s) fruit(s) à coque ! Il faut se méfier des aliments ou plats dont on ne connaît pas la composition exacte (par ex. au restaurant, chez des amis...).



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