

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. 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 au sésame



L'allergie alimentaire au sésame

Qu'est-ce que le sésame ?

Le sésame est une plante oléagineuse largement utilisée à travers le monde. Il fait partie des *Pedaliaceae*. Il en existe différentes variétés, la plupart sont sauvages.



Sesamum indicum L. est la variété cultivable qui prédomine largement dans le monde. En alimentation humaine, le sésame est utilisé en boulangerie, dans les pâtisseries du Moyen-Orient, dans la cuisine exotique et de plus en plus dans les plats végétariens. On le consomme sous forme de graines, ou on en prépare une pâte, appelée **tahini**, ou encore on en extrait une huile. L'huile est également utilisée à des fins thérapeutiques dans la médecine asiatique et africaine.

L'allergie au sésame

Le sésame est considéré comme un allergène émergent dans nos pays et peut s'avérer dangereux pour les personnes qui y sont allergiques.

Plusieurs symptômes sont rencontrés en cas d'allergie au sésame, autant chez les enfants que chez les adultes. Leur apparition peut faire suite à un contact avec le sésame (cutané ou respiratoire) ou son ingestion. On observe principalement les symptômes suivants : cutanés (eczéma, éruption cutanée, urticaire, angio-œdèmes), respiratoires (asthme, rhinite), gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée) et des changements de comportement (irritabilité, pleurs). 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

Des réactions croisées existent principalement entre le sésame et l'arachide. La noisette, la noix, la graine de pavot, le riz, le kiwi, les graminées, le soja et le latex pourraient également être responsables de réactions croisées avec le sésame.

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

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 de sésame. 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 sésame de son alimentation ?

La lecture des étiquettes des aliments préemballés est un passage obligé pour éliminer le sésame.

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 (ex. susam en turc, chi ma en chinois, til en sanskrit, goma en japonais,...). 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 sésame. La prudence s'impose...
- Méfiez-vous de certains produits cosmétiques, médicaments et autres préparations pharmaceutiques. Demandez conseil à 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.



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