

## 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'hypersensibilité alimentaire aux sulfites



# L'hypersensibilité alimentaire aux sulfites

## Que sont les sulfites ?

Les sulfites sont des additifs, numérotés de **E 220** à **E 228**.

Ils peuvent notamment être utilisés comme conservateurs et antioxydants dans les produits alimentaires et les médicaments. De nombreux autres domaines utilisent également les propriétés des sulfites : les cosmétiques, le développement photographique/radiographique, le secteur du textile, l'industrie du cuir, l'extraction minérale, le traitement des eaux usées, la fabrication de pâte à papier, les usines de produits chimiques, la fabrication du caoutchouc, les solutions parentérales, l'eau de piscine...

En tant qu'additifs alimentaires, on les retrouve dans de nombreuses denrées.

## L'hypersensibilité aux sulfites

Des réactions variées sont attribuées aux sulfites et dépendent du type d'exposition (orale, respiratoire ou cutanée) : urticaire, asthme, douleurs abdominales, crampes, nausées, vomissements, diarrhée, prurit, dermatite de contact ou irritation, angio-œdème localisé, anaphylaxie, etc.

L'hypersensibilité aux sulfites est plus fréquente chez les patients asthmatiques (surtout traités par corticothérapie), souffrant de rhinite et/ou de polyposse nasosinusienne.

Des réactions ont été observées à partir d'une dose de 10 mg et même 1 mg de sulfites chez les personnes les plus sensibles.



## Que faire quand on soupçonne une hypersensibilité aux sulfites ?

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

## Sulfites utilisés comme additifs alimentaires

**E 220** : anhydride sulfureux ou dioxyde de soufre

**E 221** : sulfite de sodium

**E 222** : sulfite acide de sodium

**E 223** : disulfite de sodium ou métabisulfite de sodium

**E 224** : disulfite de potassium ou métabisulfite de potassium

**E 225** : sulfite de potassium

**E 226** : sulfite de calcium

**E 227** : sulfite acide de calcium

**E 228** : sulfite acide de potassium

Il est possible qu'une personne ne réagisse qu'à certains de ces additifs. Son attention devra alors se porter uniquement sur les sulfites provoquant chez elle des réactions.

## Et si l'hypersensibilité est confirmée ?

La seule chose à faire est d'éviter toute exposition aux sulfites, que l'exposition soit orale, cutanée ou respiratoire. Le médecin décidera, en fonction de votre tolérance, du degré d'éviction.

## Comment doit-on s'y prendre pour supprimer les sulfites de son alimentation ?

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

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 :

Selon la loi, les sulfites sont indiqués obligatoirement sur l'étiquetage des produits alimentaires lorsque leur concentration est d'au moins 10 mg/kg.

Si vous partez à l'étranger, vous pouvez rencontrer d'autres termes sur les étiquettes, rédigés dans la langue du pays (ex. sulfito, siarczyn, sulfit,...). 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 des sulfites. La prudence s'impose...

Parmi les produits pouvant contenir des sulfites, on retrouve notamment : boissons alcoolisées (vin, bière,...), farine, pâtes alimentaires, pommes de terre (déshydratées, pelées, surgelées), fruits séchés, jus de fruits et de légumes, confiseries, aliments en conserve ou bocaux, etc.

## 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 !