

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>

EUFIC (Le 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>

Prévention des allergies a.s.b.l.

<http://www.oasis-allergies.org>

SBC (Société belge de cœliaquie a.s.b.l.)

<http://www.sbc-asbl.be/>

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>

VCV (Vlaamse Coeliakievereniging vzw)

<https://www.coeliakie.be/>

Réalisation : CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)

Tél. : +32 (0)2 526 74 90 -

<http://www.ciriha.org>

Courriel : info@ciriha.org



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

Editeur responsable :

© 2017, asbl Meurice R&D

Avenue E. Gryson 1, bâtiment 10 - 1070 Bruxelles



Illustration: © Bigfatcat

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—7^{ème} étage
Place Victor Horta 40, boîte 10
1060 Bruvelles
Téléphone : +32 (0)2 524 97 97
Fax : +32 (0)2 524 73 99
E-mail: apf.food@health.fgov.be



service public fédéral
**SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**



L'allergie alimentaire au soja



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



service public fédéral
**SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**



L'allergie alimentaire au soja

Le terme « soja », Glycine max, fait référence au soja jaune. C'est une plante de la famille des légumineuses ou fabacées. Cette famille comprend d'autres graines appelées couramment « sojas ». On retrouve *Vigna radiata* (« soja vert », haricot mungo), *Vigna mungo* (« soja noir », black gram), *Vigna angularis* (« soja rouge », azuki).

Le soja est largement utilisé, notamment du fait de sa haute teneur en protéines (37%). Certaines d'entre elles sont allergisantes.

L'allergie au soja

Il s'agit d'une réaction immunologique défavorable aux protéines du soja, qui apparaît quelques minutes à quelques heures après l'exposition.

Qui est touché ?

Entre 0 et 0,8% des enfants sont allergiques au soja. Cette allergie est plus fréquente chez les enfants allergiques aux protéines de lait de vache.

Les chiffres pour les adultes ne sont pas connus.

Les symptômes

Comme pour les autres allergies alimentaires, les symptômes de l'allergie au soja peuvent toucher différents systèmes. Les réactions peuvent être légères, modérées ou sévères. Elles peuvent se présenter sous la forme d'un syndrome oral, de symptômes respiratoires comme la toux et la dyspnée, toucher le système digestif, ...

Le soja peut également exacerber l'eczéma et est un aliment responsable de symptômes pour beaucoup de patients souffrant d'œsophagite à éosinophiles ou d'un syndrome d'entérocolite induite par des protéines alimentaires. Ce dernier touche les jeunes enfants.

Les réactions sévères fatales suite à la consommation de soja sont rares et sont généralement combinées à une allergie à l'arachide ou à de l'asthme.

Les allergies croisées

Les sensibilisations croisées entre soja et protéines de lait de vache, ainsi qu'entre soja et arachide sont élevées, mais les réactions croisées sont rares*.

Par ailleurs, environ 10% des patients sensibilisés au pollen de bouleau (adultes) sont allergiques au soja.

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

Il faut consulter un spécialiste (allergologue) qui posera des questions et effectuera des tests pour confirmer ou infirmer le diagnostic. Il se basera sur le résultat de tests cutanés et la prise de sang recherchant des anticorps spécifiques. Cependant, dans certains cas, un test de provocation orale est nécessaire pour confirmer le diagnostic d'allergie alimentaire.

Si l'allergie est confirmée ?

Il faut exclure le soja de votre alimentation, sous toutes ses formes. Cependant, l'huile entièrement raffinée et la lécithine de soja sont parfois autorisées par l'allergologue, en fonction des réactions (ces produits ne sont pas allergisants en soi, mais peuvent contenir des traces de protéines allergisantes).

Sur les étiquettes des produits préemballés, vous pourrez aisément repérer la présence du soja, qui doit être mise en évidence dans la liste d'ingrédients ou via la mention « Contient : ... » (pour les produits sans liste d'ingrédients).

Pour les denrées non préemballées, la présence de soja doit aussi être communiquée.

*Sensibilisation ≠ allergie

Être sensibilisé à un allergène signifie avoir des anticorps spécifiques envers cet allergène, sans forcément présenter de symptômes. Être allergique implique que des symptômes apparaissent lorsque l'on est exposé à l'allergène incriminé.

Produits à base de soja

Il existe une multitude de produits alimentaires à base de soja, comme le douchi, le miso, le shoyu, le tempeh, le tofu, le yuba... Veuillez à toujours lire la liste des ingrédients des produits que vous achetez et à vous renseigner lorsque vous commandez des préparations non étiquetées, par exemple au restaurant, notamment asiatique, en boulangerie, etc.

Perspectives

Des chercheurs étudient la possibilité de produire un soja moins allergisant.

Pensez-y !

- Si vous partez à l'étranger, les lois peuvent être différentes en dehors de l'Union Européenne, il faut donc s'informer des normes d'étiquetage avant tout achat 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 chez nous et pourraient contenir du soja. La prudence s'impose...
- Méfiez-vous de certains produits cosmétiques et autres préparations pharmaceutiques. Demandez conseil à votre médecin / pharmacien.

Dans le doute, abstenez-vous !



Soja ≠ haricot mungo (« soja vert », taugé)

Les germes de haricot mungo sont appelés « germes de soja », mais il ne s'agit pas de soja. Cette plante se nomme *Vigna radiata*.

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