



Régime d'éviction *Avoidance diet*

REGIME D'EVICITION DE L'ARACHIDE (CACAHUETE)

Depuis la réglementation européenne du 25 novembre 2005 l'**arachide est mentionnée obligatoirement dans la liste des ingrédients des produits industriels préemballés** : l'arachide n'est plus un allergène masqué !

Se méfier +++ des produits déconditionnés et ré-emballés sans étiquetage

La réglementation ne concerne pas l'**étiquetage de précaution** (mentions : traces éventuelles, est fabriqué dans un atelier qui utilise, peut contenir des traces de...). Ces mentions sont des démarches volontaires des industriels dans le but d'informer le consommateur du risque éventuel de la présence de l'allergène.

Tout ce qui contient des protéines d'arachide doit être évité :

	Aliments pouvant contenir de l'arachide
Lait et produits laitiers	Produits laitiers pour petit-déjeuner contenant des céréales Crèmes dessert parfum praliné
Viande, poissons œufs, charcuterie	aucun
Pain céréales et dérivés	Pain et céréales pour petit-déjeuner contenant de l'arachide Gâteaux apéritifs aromatisés à la cacahuète.
Fruits	La cacahuète sous toutes ses formes.
Matières grasses	Beurre de cacahuètes
Sucre et produits sucrés	Barres de céréales et / ou chocolatées. Tous les biscuits secs Pâtisseries artisanales ou industrielles Barres de céréales et / ou chocolatées contenant des noisettes, des amandes...nougats, pralines, bonbons avec amandes, noisettes. Chocolat aux noisettes, au nougat, noix de pécan... Pâtes à tartiner chocolatées. Produits à bases d'amandes sans étiquetage. Décors de gâteaux, de glace à base de pâte d'amande, avec des poudres dites de « noisettes » ou avec poudres de fruits secs sans précision.
Assaisonnements et condiments	Lire les étiquettes. Sauce de cuisine africaine à base de pâte d'arachide

1. Cacahuètes sous toutes leurs formes : graines, beurre de cacahuète, plats contenant de la cacahuète (cuisines africaine, chinoise,...)

2. L'huile d'arachide

Les huiles d'arachides provenant des pays industriels de la CEE ne contiennent que des traces infimes de protéines d'arachides qui ne posent plus aucun problème pour les allergiques à l'arachide. **Il est exceptionnel de la supprimer.**

Par contre aucune sécurité n'est assurée dans les restaurants étrangers (orientaux, méditerranéens, moyen orientaux qui peuvent utiliser des huiles non raffinées achetées chez leurs grossistes) ainsi que pour l'utilisation d'huiles non raffinées dites « gourmet oils »

Les industriels ne doivent plus utiliser les termes "huiles et graisses végétales" lorsqu'il s'agit de l'arachide

3. Les traces d'arachides

Il n'y a pas de notion de quantités dans les mentions : traces éventuelles, est fabriqué dans un atelier qui utilise, peut contenir ... Il s'agit le plus souvent d'infimes quantités sur forme de poussière d'arachide mais aussi exceptionnellement d'un éclat qui peut être présent de façon accidentelle.

Concernant ces 2 évictions (huiles et traces) c'est le médecin qui décidera du degré de suppression en fonction de l'histoire clinique et du bilan du patient.

4. Tous les mélanges apéritifs contenant des fruits à coques

5. Tous les décors de glace avec poudres dites " de noisettes " (peuvent contenir noisette, amande, cacahuète, ..) ou poudres de fruits à coques sans précision - Attention aux nougats.

6. L'ensemble des fruits à coques pose problème : un **bilan allergologique** permet de connaître les fruits à coques non réactifs et d'en autoriser certains. Par prudence, on conseille souvent d'éliminer : noix, noix de Cajou, noix de Pécan, noix du Brésil, noix de Macadamia, noisette, pistache, amande lorsqu'ils sont consommés sous forme de mélange apéritifs, de poudre d'amande et noisette (macarons, frangipane, visitandine,...) ou d'éclats (décor de glace, nougats)

7. Possibilités de réactions croisées avec d'autres légumineuses (petits pois, pois blond, haricots, lentilles, soja, lupin) dont la consommation est à évaluer au cas par cas par l'allergologue

8. Chez l'enfant ayant une dermatite atopique : éviter les shampooings, les produits de soins dermatologiques et cosmétiques qui contiennent de l'huile d'arachide ou d'amande douce.

9. Eviter le contact avec les appâts utilisés lors de la pêche (à base d'arachide). Les aliments en poudre pour poissons, oiseaux (peut-être petits mammifères) peuvent contenir de l'arachide : risque à la manipulation, à l'inhalation.

10. Risque d'asthme à l'arachide par inhalation de poussières : attention à l'hygiène des habitats lors de fêtes, de voyages en avions ou certaines compagnies distribuent des sachets d'arachides à tous les passagers