



REGIME D'EVICION DU SESAME

Le sésame se trouve dans l'alimentation sous forme :

- **de graines entières ou pelées, d'huile,**
- **de pâte Halvah** - sorte de pâte d'amande servant de base culinaire salée ou sucrée utilisée dans la cuisine de l'Extrême-Orient, en Thaïlande, au Pakistan, au Japon, en Inde, au Moyen-Orient et en Afrique du Nord,
- **de tahiné**
- **de tourteaux** - résidus solides obtenus lors du traitement des graines en vue de l'extraction de l'huile - destinés à l'alimentation des animaux.

SUPPRIMER TOUT PRODUIT COMPORTANT UNE DES MENTIONS SUIVANTES : SESAME, GRAINE DE SESAME,

**HUILE DE SESAME,
AVANT D'ACHETER OU DE CONSOMMER UN PRODUIT, BIEN VERIFIER LA COMPOSITION
La liste des ingrédients peut varier d'un paquet à l'autre au gré du fabricant.**

ALIMENTS A SUPPRIMER DE L'ALIMENTATION

Les pains, biscottes, pains grillés, P'tit grillé aux céréales

Les pains pour hamburger

Les pains spéciaux, faire également attention à la contamination par les graines de sésame des autres pains type baguette

Les biscuits pour apéritif : vérifier la composition

Les gâteaux secs y compris ceux vendus dans les rayons et magasins diététiques : vérifier la composition

Les barres de céréales : vérifier la composition

Les pâtisseries de type oriental

Les fruits à coques sous forme décortiqués et en sachets

Certaines sauces tomates industrielles

Ne pas consommer de repas dans :

- Les fast food - Mac Donald's, Quick, Burger King, ...
- Les restaurants « exotiques » : Chinois, Afrique du Nord, Thaïlande, Liban, Inde, Japon, Pakistan, etc ... : le risque de présence d'huile de sésame (sur des crevettes par ex.) et de contaminants sésame, est majeur.
- En raison de réactions fréquentes avec d'autres graines, un avis allergologique est souhaitable.
- Le sésame est un des allergènes dont la déclaration sur l'étiquette est prévue par la prochaine directive de l'Union Européenne sur l'étiquetage (réunion de Mai 2003)

Attention à la manipulation de nourriture pour animaux



Service de Médecine Interne, Immunologie Clinique et Allergologie - Hôpital Central - 29, Av. de Lattre de Tassigny - 54035 NANCY Cedex

<http://www.cicbaa.org>