

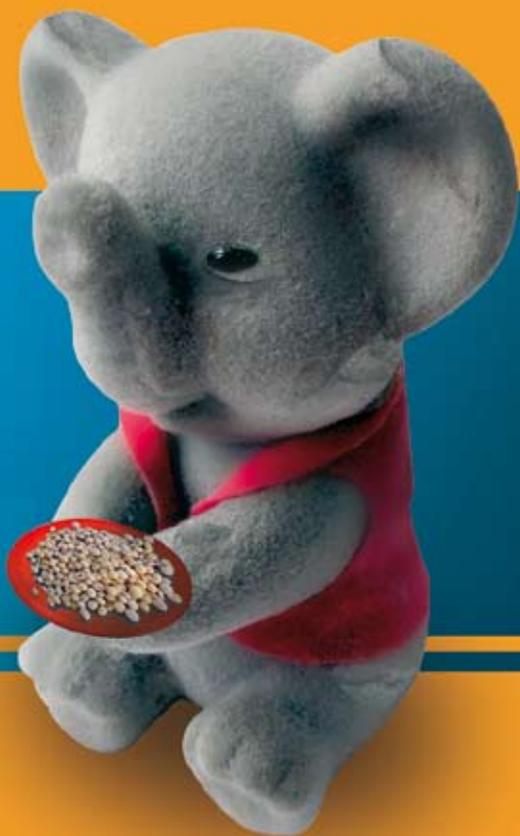


Brochure réalisée avec le soutien du SPF Santé Publique,
Sécurité de la Chaîne Alimentaire et Environnement

i n f o r m e r

ALLERGIE ALIMENTAIRE:
LE SOJA

Allergique ?
Que faire ?



CRIOC

Centre de Recherche et d'Information
des Organisations de Consommateurs



Brochure réalisée par le Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs (CRIOC) avec le soutien financier du Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement (SPF).

Comité de lecture composé de représentants du Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires (CIRIHA), de la Fondation pour la Prévention des Allergies (FPA), d'Astma en Allergie-koepel, de l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), du Service Public Fédéral Santé Publique, de la Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement.

Cette brochure est disponible en version électronique sur le site Web du CRIOC (www.crioc.be) et sur le site du SPF (www.health.fgov.be).

Editeur responsable : Marc Vandercammen, CRIOC
Fondation d'utilité publique - NE 417541646
Bd Paepsem, 20
1070 Bruxelles
D-2007-2492-83

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| 1. POURQUOI CETTE BROCHURE ? | 3 |
| 2. ALLERGIES ALIMENTAIRES : UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE | 5 |
| 3. QU'EST-CE QUE L' ALLERGIE ALIMENTAIRE ? | 7 |
| 3.1 Définition | 7 |
| 3.2 Mécanismes | 7 |
| 3.3 Symptômes | 8 |
| 3.4 Diagnostic | 8 |
| 3.5 Prévention et traitement | 9 |
| 4. LE SOJA | 11 |
| 5. L'ALLERGIE ALIMENTAIRE AU SOJA | 13 |
| 5.1 Symptômes | 13 |
| 5.2 Allergies croisées | 13 |
| 5.3 Qui est concerné ? | 14 |
| 5.4 Y'a-t-il un seuil en deçà duquel il n'y a pas de réaction ? | 14 |
| 5.5 Composants en cause | 15 |
| 6. QUAND MANGE-T-ON DU SOJA ? | 16 |
| 6.1 Le soja dans les produits traditionnels | 18 |
| 6.2 Le soja comme ingrédient ou additif | 22 |
| 7. L'ÉTIQUETTE NOUS INFORME DE LA PRÉSENCE DE SOJA DANS LES ALIMENTS | 25 |
| 7.1 La réglementation en vigueur | 25 |
| 7.2 Attention aux pièges !! | 26 |

| | |
|--|-----------|
| 8. COMMENT PRÉVENIR UNE ALLERGIE AU SOJA ? | 29 |
| 8.1 Enfant de 0 à 6 mois : alimentation exclusivement lactée | 30 |
| 8.2 Enfant de 6 mois à 1 an : alimentation diversifiée | 30 |
| 8.3 Enfant à partir de 1 an | 30 |
| 9. QUE FAIRE EN CAS D'ALLERGIE DÉCLARÉE AU SOJA ? | 31 |
| Régime d'éviction préconisé par le CICBAA | 32 |
| 10. GLOSSAIRE | 34 |
| 11. LIENS UTILES | 36 |
| 12. RÉFÉRENCES | 37 |



1. POURQUOI CETTE BROCHURE ?

Le soja est souvent considéré comme une plante miracle. Il est en effet à l'origine de la production la plus importante de protéines et d'huiles dans le monde.

Connu depuis des millénaires dans les pays asiatiques, il n'a fait son apparition dans les pays occidentaux que depuis quelques décennies. Depuis les années 60, de nouveaux produits à base de protéines de soja ont été développés comme la farine de soja, les protéines texturisées, les isolats de protéines, etc. Le soja et ses dérivés sont utilisés par l'industrie alimentaire pour leurs propriétés technologiques dans de nombreux produits manufacturés. Cela en fait un aliment dont la consommation est croissante.

Mais malheureusement, le miracle s'arrête là car **le soja fait également partie des 14 allergènes*** majeurs (gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait et produits laitiers, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame et sulfites + mollusques et lupin) responsables ensemble de plus de 90% des allergies alimentaires.

C'est pourquoi, bien que l'allergie au soja ne touche qu'un nombre assez faible de personnes, le risque n'est pas inexistant et la question des allergies au soja doit être approfondie.

* Tous les termes en italique sont expliqués dans le glossaire en page 34.



2. ALLERGIES ALIMENTAIRES: UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE

Le nombre de personnes souffrant d'une **maladie allergique est en croissance constante**. L'allergie est devenue le quatrième problème de santé publique en termes de fréquence selon la classification de l'Organisation Mondiale de la Santé.

15 à 20% de la population est, sera ou a été concernée par une allergie. Les enfants sont plus fréquemment touchés que les adultes.

Les **allergies alimentaires** sont également en augmentation. En Belgique, elles touchent actuellement environ 3% de la population adulte mais 8% des enfants. Un faible nombre de personnes sont allergiques à plusieurs allergènes.

Plusieurs dizaines d'aliments peuvent provoquer des allergies, certains sont cependant plus fréquemment impliqués. Quatorze aliments sont responsables de \pm 90% des allergies alimentaires et plus de 75 % des allergies alimentaires de l'enfant sont en effet dues à quatre aliments (l'œuf, les fruits à coques, le lait, les cacahuètes). [1]

Bien que n'étant pas un de ces quatre aliments qui provoquent le plus de réactions allergiques, le **soja fait partie des 14 aliments reconnus pour provoquer des réactions d'hypersensibilité et qui doivent être mentionnés de manière spécifique dans l'étiquetage des produits alimentaires préemballés**. [2]





3. QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

3.1 DÉFINITION

Une allergie alimentaire est une réaction d'hypersensibilité consécutive à l'ingestion d'un aliment. C'est une réaction *immunologique* du corps en présence d'un *allergène* qui induit la production d'*anticorps* par l'organisme.

3.2 MÉCANISMES

Les allergènes alimentaires sont des parties de *protéines*, soit d'origine animale soit d'origine végétale. Une allergie se développe toujours en deux temps :

- 1) Tout d'abord une phase de **sensibilisation** pendant laquelle il n'y a pas de symptômes visibles. Lors de cette phase, la personne entre en contact avec la ou les protéines qui constituent l'allergène et le *système immunitaire* fabrique des anticorps contre cette substance.
- 2) Dans un second temps, l'organisme, via le système immunitaire, reconnaît l'allergène et réagit par la libération d'*histamine* qui provoque la **manifestation de symptômes** dans un délai plus ou moins court après la prise d'aliment et dont l'intensité est variable selon les individus.

L'intensité de la réaction allergique n'est généralement pas liée à la quantité d'allergène ingérée. Une très petite dose d'allergène peut provoquer une réaction très violente chez certaines personnes.

A noter: la diversification alimentaire trop précoce chez le nourrisson serait l'un des principaux facteurs de la hausse des allergies alimentaires.

Dans la majorité des cas, l'allergie alimentaire disparaît spontanément avec l'âge par un mécanisme encore mal compris.



3.3 SYMPTÔMES

Les symptômes d'une manifestation allergique peuvent être plus ou moins intenses et toucher différentes parties du corps.

- Troubles cutanés : urticaire, eczéma, angio-oedèmes (gonflement de la peau ou des muqueuses), ...
- Troubles digestifs : douleurs abdominales, diarrhées, vomissements, ...
- Troubles respiratoires : rhinite, bronchite, asthme, ...

Ces symptômes ne sont cependant pas toujours révélateurs d'une allergie !

Certaines personnes allergiques présentent des symptômes graves au moindre contact avec l'aliment, parfois en quantités infinitésimales. Les réactions les plus graves peuvent même provoquer un choc anaphylactique, c'est-à-dire une association de différents symptômes graves (accélération

du rythme cardiaque, chute de tension artérielle, signes cutanés et respiratoires, œdème du larynx,...). Une telle réaction est peu fréquente mais, sans intervention médicale rapide, peut aller jusqu'au décès de la personne.

3.4 DIAGNOSTIC

Il est souvent difficile de déterminer le ou les aliments responsables d'une allergie. C'est pourquoi, il faut procéder par étapes :

- Un **interrogatoire** détaillé permet de lister les aliments consommés avant l'apparition des symptômes.
- Une **prise de sang et/ou des tests cutanés** donnent une bonne information de la sensibilisation allergique (le fait pour un individu d'avoir fabriqué des anticorps contre un aliment donné) mais ne permettent pas de prévoir si la personne présentera des symptômes au contact de l'aliment. En cas de test positif, il faudra le mettre en parallèle avec les résultats de l'interrogatoire et l'histoire clinique.
- Seul un test dit de "**provocation orale**" est déterminant. Ce test doit se faire à l'hôpital sous la surveillance de personnes aptes à réagir en cas de réaction importante. Les aliments de la même famille de protéines que l'aliment incriminé doivent aussi être testés.



Le diagnostic doit être méthodique et rigoureux pour **déterminer l'allergène responsable** des symptômes allergiques. Il doit permettre à la personne allergique d'éliminer l'aliment concerné de son alimentation sans l'obliger à un régime trop restrictif qui pourrait induire des carences.

3.5 PRÉVENTION ET TRAITEMENT

Le **régime d'éviction** est le seul moyen d'éviter les réactions allergiques chez le patient allergique aux aliments.

Lorsque la prévention n'a pas été efficace et qu'un cas de choc anaphylactique se présente, la personne doit recevoir une **injection rapide d'adrénaline**.

Pour éviter d'en arriver là, un **programme de prévention** familiale, scolaire et extra-scolaire doit être mis en place.





4. LE SOJA

Le soja est une **légumineuse** (légumes secs) très nourrissante connue depuis très longtemps en Asie et qui est apparue en Europe et en Amérique du nord au début du 20ème siècle. Ce sont les graines contenues dans des gousses longues de 3 à 8 cm, encore appelées “haricots de soja” qui forment la partie comestible.

Pour une bonne digestibilité des protéines de soja et pour neutraliser des “toxines naturelles” appelées “facteurs anti-nutritionnels”, il est indispensable que les graines de soja subissent un traitement par la chaleur et/ou une fermentation.

Pour créer la **grande diversité de produits** à base de soja proposés par l’industrie alimentaire, les graines subissent une chaîne de transformations. Les traitements sont nombreux et variables suivant le produit final souhaité. Tous ces traitements entraînent des modifications de la structure des protéines, et influencent par conséquent le potentiel allergène de ces produits.

Soja Jaune



Haricot mungo ou soja vert



Attention: confusion possible !

Le soja est aussi appelé soja jaune, à ne pas confondre avec le haricot mungo ou soja vert qui est généralement consommé sous forme de graines germées vendues sous l’appellation “pousses de soja” ou “germes de soja”.

Le haricot mungo est cependant également une légumineuse et pourrait donc provoquer une allergie croisée.



5.1 L'ALLERGIE ALIMENTAIRE AU SOJA

5.1 SYMPTÔMES

Les symptômes présentés par les individus allergiques après ingestion de soja sont **très variables** et sont relativement semblables à ceux d'une allergie aux protéines de lait de vache. Il peut s'agir de gonflement de la bouche et de la gorge, de réactions gastro-intestinales (vomissements, diarrhée, crampes), de troubles respiratoires (rhume, asthme), dermatologiques (urticaire, eczéma, œdème de *Quincke*), ou encore de symptômes plus graves nécessitant une intervention d'urgence comme une crise d'asthme aiguë ou choc anaphylactique.

Les réactions sévères (ou réactions anaphylactiques) suite à l'ingestion de soja sont **rares**, comparées à celles provoquées par l'arachide, les *fruits à coque*, le poisson ou les crustacés.^[3]

Cependant, certaines études ont conclu que l'on avait sous-estimé le rôle du soja dans l'anaphylaxie alimentaire.^[4]

5.2 ALLERGIES CROISÉES

On parle d'allergie croisée quand une personne allergique à un produit (aliment ou substance non alimentaire) réagit en présence d'un autre allergène dont la structure chimique est partiellement semblable à l'allergène connu.

On a observé des cas d'allergies croisées entre le soja et d'autres aliments allergisants comme l'**arachide** ou d'autres légumineuses (**pois, lentilles**) mais aussi le **lait de vache** ou encore le pollen de **bouleau**.





5.3 QUI EST CONCERNÉ?

Il semble que la **fréquence de l'allergie au soja soit relativement faible** eu égard à sa grande consommation. Mais, l'usage intensif du soja et de ses dérivés par l'industrie alimentaire, peut faire craindre une augmentation de cette fréquence.

C'est une allergie qui concerne **surtout les enfants** bien que certains cas aient été observés chez des adultes.

Les enfants **allergiques au lait de vache** ont un risque plus élevé de développer une allergie au soja. De nos jours, en cas d'allergie au lait de vache, les spécialistes ne conseillent plus de remplacer le lait par des préparations à base de soja. Cependant, le recours à ce type de préparations reste courant. Or, ces pratiques augmentent le risque de développer une allergie au soja.

Un point positif: la **réaction allergique au soja disparaît souvent spontanément avec l'âge.**

CONSEIL

En cas d'allergie au lait de vache, il est vivement recommandé d'utiliser des hydrolysats de protéines et non des préparations à base de soja. Si le choix se dirige tout de même vers des préparations à base de soja, l'introduction de celui-ci doit se faire en concertation avec l'allergologue quelque soit l'âge de l'enfant.



5.4 Y A-T-IL UN SEUIL LIMITE EN DEÇÀ DUQUEL IL N'Y A PAS DE RÉACTION ?

Actuellement, le soja est un allergène reconnu mais il existe peu d'informations quant aux doses qui constituent le seuil de tolérance individuel dans l'allergie au soja. De plus, ce seuil varie fortement selon les personnes.



5.5 COMPOSANTS EN CAUSE

L'allergie au soja est causée par des **parties de protéines contenues dans les graines**. L'hypersensibilité à une de ces protéines suffit à développer une allergie au soja.

L'exposition à l'allergène est non seulement fonction de la présence ou non de soja mais aussi des transformations nécessaires pour fabriquer le produit.

En effet, les traitements, thermiques et autres, entraînent des modifications structurelles et fonctionnelles des protéines, et donc des **modifications du potentiel allergène** des produits finis. Par exemple, dans les produits fermentés (comme le miso), les protéines sont digérées par des micro-organismes. Ces produits ne contiennent donc normalement plus de protéines allergènes.

De même, les **huiles de soja**, étant purifiées, ne doivent normalement pas contenir de protéines.

Par conséquent, les **lécithines de soja**, dérivées de cette fraction huileuse, ne devraient pas causer d'allergie. Mais, des **traces de protéines ne sont pas impossibles** et les produits contenant des huiles de soja et/ou de la lécithine de soja pourraient par conséquent quand même provoquer une réaction allergique chez les personnes très sensibles. En ce qui concerne l'élimination de l'huile de soja et des aliments qui contiennent des dérivés d'huile de soja comme les lécithines de soja, cela doit être discuté au cas par cas avec l'allergologue en fonction de la sensibilité de la personne à ces différents ingrédients.



Le soja était typiquement un “allergène caché”. Heureusement, avec les nouvelles lois imposant l'étiquetage des allergènes, **le soja doit être mentionné dans la liste des ingrédients** quelle que soit la quantité présente.^[5]



6. QUAND MANGE-T-ON DU SOJA ?

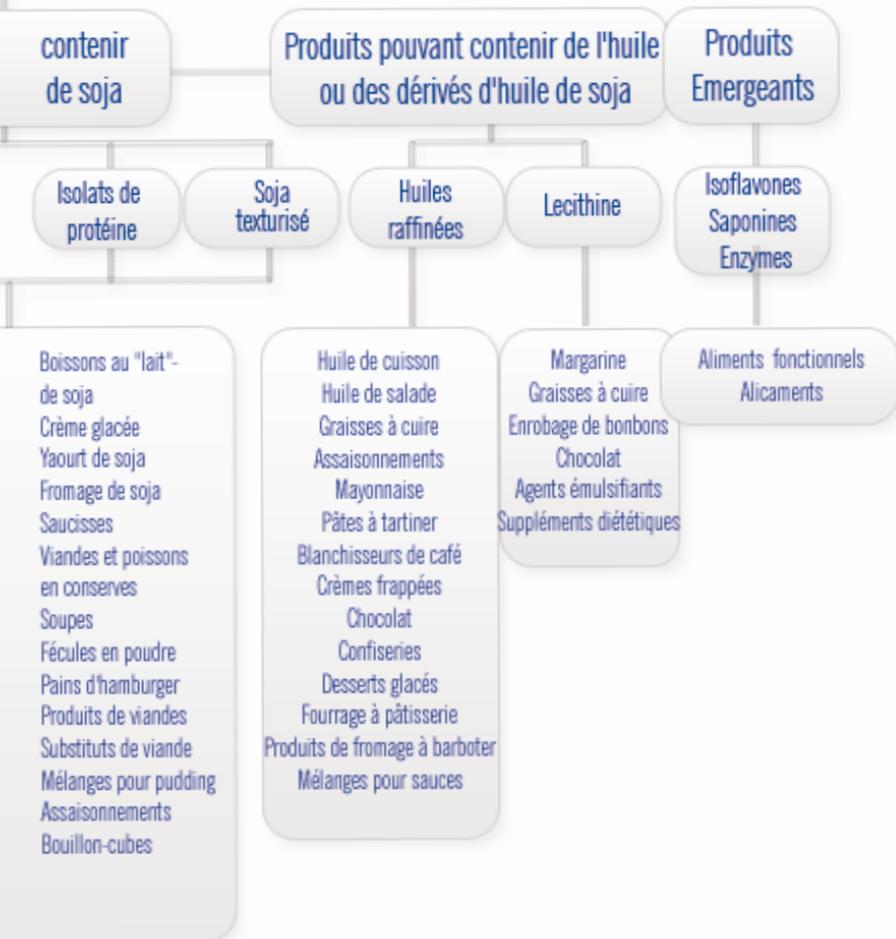


Une alimentation sans soja est rendue difficile de par sa **présence dans de nombreux produits**. Par conséquent, les personnes allergiques au soja doivent impérativement lire la liste des ingrédients et les mises en garde sur les étiquettes des produits qu'ils souhaitent acheter (par exemple: contient du soja, allergènes présents: soja, etc.). Cependant, en utilisant des produits de base pour cuisiner, il est possible d'éviter le soja dans son alimentation.

Le schéma ci-joint donne une idée des **différents types de produits** dans lesquels le consommateur peut trouver du soja sous différentes formes.



de soja



Le soja dans les produits de l'industrie alimentaire
Source : L'HOCINE et al. (2007) [8]



6.1 LE SOJA DANS LES PRODUITS TRADITIONNELS



Fèves de soja :

Fraîches, surgelées et séchées. Lorsqu'elles sont vendues dans leurs gousses, on parle d'edamame ou de haricot de soja.

Farine de soja :

Riche en protéines, pauvre en glucides, souvent mélangée à d'autres farines afin d'augmenter la teneur en protéines, souvent utilisée dans le pain, les pâtisseries et les biscuits.



Jus / Boisson de soja :

Boisson, non lactière, riche en protéines, pauvre en lipides et en calcium et sans cholestérol. Elle est souvent appelée à tort "lait de soja" [6]



Huile de soja :

Consommée en cuisine, elle sert aussi à fabriquer la margarine et certaines huiles de cuisson lorsqu'elle est sous une forme très raffinée.

Tofu :

Fabriqué à partir de jus de soja, qui une fois caillé, donne une purée, elle-même transformée en une sorte de fromage qui peut être utilisé tendre, ferme ou frit. Vu sa richesse en protéines, il est très en vogue aujourd'hui dans les pays occidentaux notamment chez les végétariens, comme substitut de viande ou du poisson.



Tempeh :

Fabriqué à partir de graines fermentées et a une consistance plus ferme que le tofu.



Miso :

Fabriqué à partir d'une pâte de soja fermenté, à haute teneur en protéines, de goût très prononcé et très salé, il peut être utilisé dans les soupes, les sauces et comme aromate.

Sauce de soja :

Fabriquée à partir de graines de soja fermentées et d'une céréale torrifiée.



Shoyu :

Sauce à base de soja, fermentée et vieillie, avec un goût plus doux que la sauce de soja.



Tamari :

Sauce de soja fermentée, sans blé, au goût plus prononcé que le shoyu.

Okara :

Pulpe égouttée des haricots de soja (résidu de fèves de soja), obtenue de la fabrication du jus de soja. Sa fine texture émiettée, enrichit et épaissit les soupes et améliore la texture des pains et des pâtisseries. On peut aussi l'ajouter aux céréales, crêpes, pâtes à frire, biscuits, hamburgers et ragoûts. Il apparait également dans le burger végétal de la cuisine végétarienne.



Yuba :

Pellicule mince qui se forme à la surface du jus de soja qui a refroidi après cuisson. Elle est séchée et mise en forme et ressemble à des crêpes très fines. Après avoir été réhydratée, le yuba peut être roulé de la même façon qu'une crêpe et fourré de légumes. Les feuilles de yuba peuvent être vendues fraîches ou séchées



6.2 LE SOJA COMME INGRÉDIENT OU ADDITIF

Le soja est utilisé par l'industrie alimentaire pour ses propriétés nutritionnelles mais surtout pour ses propriétés fonctionnelles. Les formes sous lesquelles on retrouve le soja dans les denrées alimentaires sont très variées. Le soja et ses dérivés répondent aux besoins technologiques des produits alimentaires industriels à un coût moindre que les ingrédients d'origine animale. Le soja est le plus souvent présent sous forme de lécithine de soja ou de protéines de soja.

- ◆ **La lécithine de soja** est dérivée de la fraction huileuse du soja et est utilisée comme émulsifiant (E322). Elle est par conséquent très souvent utilisée dans l'industrie alimentaire, en boulangerie-pâtisserie, chocolaterie, biscuiterie, confiserie, fabrication de crèmes glacées. Elle permet d'alléger n'importe quelle matière grasse simplement en ajoutant de l'eau gélifiée par la lécithine. Dans les margarines, elle permet de marier graisses et eau. La lécithine de soja agit aussi comme agent de texture ou comme antioxydant.
- ◆ L'industrie agroalimentaire a mis au point des techniques permettant de valoriser les **protéines de soja** en alimentation humaine. On retrouve ainsi des protéines de soja sous différentes formes dans de nombreux aliments préparés tels les saucisses, viandes préparées et même crèmes glacées, chocolat et céréales, pâtes, jus de fruit et barres énergétiques. Elles sont même introduites dans les préparations pour nourrissons.

Ci-dessous, une **liste non exhaustive de différentes dénominations d'ingrédients et d'additifs** pouvant suggérer la présence de soja dans une denrée alimentaire :

- ◆ Farine de soja, farine végétale;
- ◆ Protéines de soja, protéines végétales (sans autre précision), protéines végétales texturisées, protéines hydrolysées, concentré ou isolat de protéines végétales ou de soja;
- ◆ Huile de soja, graisses végétales, huiles végétales, matière grasse végétale;
- ◆ Lécithines de soja, lécithines (sans autre précision), émulsifiants (E322), lécithine (de soja), agents épaississants, agents de texture;
- ◆ Glutamate mono-sodique (E621), exhausteur de goût (sans précisions);
- ◆ Féculé végétale, chapelure, amidon.



Remarque :



Le soja fait partie des allergènes dont la présence DOIT à présent être mentionnée sur l'étiquette dans la liste des ingrédients (voir chapitre suivant) et ce, quelle que soit la quantité présente. Par conséquent, les produits contenant un ou plusieurs ingrédients cités dans la liste (voir page 16) et étant dérivés de soja doivent le mentionner clairement. Si un doute subsiste, contactez le vendeur ou le fabricant pour de plus amples informations.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le soja est aussi utilisé dans de nombreux produits non-alimentaires comme lotions et crèmes corporelles, savons, nourriture pour animaux domestiques, glycérine, adhésifs et lubrifiant. La lécithine de soja est utilisée dans les produits pharmaceutiques, les vitamines, les cosmétiques et les produits de beauté ainsi que dans des endroits plus insolites tels l'encre utilisée pour les journaux, fibre textile, etc.



7.1 L'ÉTIQUETTE NOUS INFORME DE LA PRÉSENCE DE SOJA DANS LES ALIMENTS

En ce qui concerne les denrées alimentaires préemballées, l'**étiquetage** est le seul moyen pour le consommateur allergique de s'informer clairement sur la composition exacte d'un aliment et donc de la présence ou non d'un allergène dans cet aliment.

Le soja fait partie des allergènes dont la présence **DOIT être mentionnée sur l'étiquette dans la liste des ingrédients** et ce, quelle que soit la quantité présente.

7.1 LA RÉGLEMENTATION EN VIGUEUR

Les législations belge ^[5] et européenne ^[2] relatives à l'étiquetage des denrées alimentaires préemballées énumèrent les mentions devant obligatoirement figurer dans l'étiquetage. Ces mêmes textes intègrent également l'obligation de mentionner clairement la présence d'ingrédients allergènes. Les personnes présentant une allergie au soja devront s'intéresser particulièrement à la liste des ingrédients qui est l'élément de l'étiquette qui les renseignera sur la présence éventuelle de soja dans l'aliment.

LA LISTE DES INGREDIENTS

La liste des ingrédients est constituée de l'énumération de tous les ingrédients du produit, dans l'ordre décroissant de leur importance de poids au moment de la préparation. Elle doit être précédée de la mention "ingrédients". Si un ingrédient est lui-même composé de plusieurs ingrédients, ces derniers sont considérés comme des ingrédients du produit fini et doivent donc figurer dans la liste des ingrédients de ce produit.

Ingrédients

Farine 6 céréales 52% (froment, seigle, épautre, avoine, arge, soja) -
Sucre candi - Huile et graisse végétale - Poudre à lever (carbonate
acide de sodium) - Sel



L'ÉTIQUETAGE DES ALLERGENES

Afin d'aider les personnes allergiques et ainsi leur permettre de faire des choix en toute connaissance de cause, la réglementation rend obligatoire l'étiquetage des 14 ingrédients (gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait et produits laitiers, fruits à coque, céleri, moutarde, graines de sésame et sulfites + mollusques et lupin) qui sont considérés comme étant les allergènes les plus fréquents. Et ceci, quelle que soit la quantité présente dans le produit. Lorsqu'ils sont présents dans une denrée alimentaire, ces ingrédients doivent être mentionnés dans l'étiquetage par une référence claire au nom de l'ingrédient (sauf si la dénomination de vente renvoie à l'ingrédient).

7.2 ATTENTION AUX PIÈGES!!

Dans la pratique, la lecture des étiquettes n'est pourtant pas facile. Par exemple :

- ◆ Les fabricants peuvent **modifier leurs recettes** ou utiliser différents ingrédients selon le lot de production. Le fait d'avoir déjà mangé un aliment, dont la liste des ingrédients ne comporte pas la présence de soja, ne garantit donc pas au consommateur allergique de pouvoir en consommer sans risque à un autre moment. En effet, selon les prix sur le marché, l'origine des ingrédients peut varier. Cependant, les allergènes doivent toujours être étiquetés et il est donc indispensable de revérifier à chaque fois la liste des ingrédients.
- ◆ **La composition d'un aliment peut varier selon les fabricants.** Il faut donc toujours vérifier la liste des ingrédients à chaque achat, même si on ne s'attend pas à ce que l'aliment contienne du soja.
- ◆ Certaines listes d'ingrédients sont quasi **illisibles** à cause de la taille trop petite des caractères ou encore le choix d'une couleur peu visible.

A retenir: avant tout achat d'un aliment, toujours lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent des protéines de soja et si nécessaire tout dérivé de soja. Il est important de lire la liste des ingrédients lors de chaque achat. En effet, les fabricants peuvent modifier leurs recettes ou changer d'ingrédients en fonction du prix et de la disponibilité des matières premières.



DEUX PETITS TESTS EN MAGASIN

Pour éviter le soja dans son alimentation le consommateur est invité à regarder attentivement la liste des ingrédients des produits qu'il achète.

C'est ce que le CRIOC a analysé, 230 produits de l'alimentation générale et d'autre part, 150 produits du rayon "alimentation pour bébé".

◆ Alimentation générale

Parmi les 230 produits préemballés, les catégories de produits contenant le plus souvent du soja, surtout sous la forme de lécithine, sont les confiseries et snacks sucrés, les produits céréaliers en particulier les biscuits, les pâtes à tartiner et les matières grasses à tartiner comme les margarines. Sous forme de protéines, le soja est présent dans les viandes préparées et les chips et dans les biscuits, en particulier les spéculoos et bien sûr dans tous les produits à base de soja comme les "jus/lait", "yaourt" et crèmes de soja.

◆ Aliments pour l'enfant de 0 à 3 ans

Le soja est présent sous forme de protéines dans les **préparations pour nourrisson** et les préparations de suite disponibles dans les pharmacies et les magasins lorsque le mot "soja" est clairement indiqué dans le nom du produit, comme par exemple, Aptamil Soja, Nutricia Bambix Soja, Nutrilon Soja, etc. Mais le soja est également présent dans plus de six produits sur dix sous forme d'huile ou de lécithine de soja, ce qui ne se voit que lorsqu'on analyse la liste des ingrédients. Donc en cas d'allergie déclarée au soja et en fonction des conseils de l'allergologue, ces préparations devront faire l'objet d'une attention particulière.

Dans le rayon "alimentation petit enfance", le soja est peu présent, sauf dans les biscuits et desserts contenant des biscuits, où le soja est souvent présent.

Pour les autres catégories de produits comme les petits pots et les céréales destinées à épaissir les biberons, les produits de l'échantillon ne contenaient pas de soja.





8. COMMENT PRÉVENIR UNE ALLERGIE AU SOJA ?



L'allergie au soja a pour point commun avec l'allergie au lait de vache qu'elle peut toucher des nourrissons bien avant la diversification de l'alimentation du bébé.

S'il y a un risque pour un enfant à naître de développer une allergie alimentaire (par exemple, parce qu'il y a d'autres membres de la famille qui sont allergiques), il faudra être très vigilant pour lui éviter de devenir lui aussi allergique. La première chose à faire sera d'en parler avec l'allergologue et le/la pédiatre et d'envisager avec eux le risque pour le bébé à naître en fonction de la situation familiale.

En cas d'allergie au lait de vache, les spécialistes conseillent de remplacer le lait "standard" par un lait hypoallergénique (HA), ou mieux par une préparation pour nourrisson à base d'hydrolysate de protéines. On déconseille d'utiliser des préparations à base de soja car il existe un risque plus élevé pour un enfant allergique au lait de vache de développer une allergie au soja.

Chez les enfants plus âgés allergiques à l'arachide, il y a aussi des risques de développer une allergie au soja.



8.1 ENFANT DE 0 À 6 MOIS : ALIMENTATION EXCLUSIVEMENT LACTÉE

D'une manière générale, pour prévenir le développement d'une allergie alimentaire, on retardera le moment où l'enfant entrera pour la première fois en contact avec les aliments allergisants. On recommande donc quelques précautions en ce qui concerne l'alimentation du nouveau-né :

- La meilleure solution c'est d'encourager l'**allaitement maternel** exclusif jusqu'à 6 mois. S'il y a un risque que l'enfant développe une allergie, l'allergologue peut conseiller à la mère d'éviter, durant toute cette période, de consommer les aliments les plus allergisants (l'arachide, l'œuf, le lait de vache ainsi que le(s) aliment(s) au(x)quel(s) réagissent les autres membres de la famille).
- En cas d'impossibilité d'allaiter ou en complément de l'allaitement, et s'il y a un risque familial d'allergie au lait de vache, utiliser des préparations hypoallergéniques pour nourrissons (lait 1er âge HA jusque 4 mois et ensuite lait 2ième âge HA) ou mieux des préparations à **base d'hydrolysat de protéines**, plutôt que des préparations à base de soja et suivre les conseils d'un pédiatre et d'un(e) diététicien(ne).
- Ne pas entamer la diversification avant 6 mois.

8.2 ENFANT DE 6 MOIS À 1 AN : ALIMENTATION DIVERSIFIÉE

- Retarder la **diversification** de l'alimentation après 6 mois. Introduire de nouveaux aliments un à un de manière progressive en observant un délai de quelques jours entre chaque nouvel aliment.
- **Eviter les 14 aliments allergisants** (gluten, poisson, crustacés, œuf, arachide, soja, lait et produits laitiers, noix, céleri, moutarde, graines de sésame et sulfites + mollusques et lupin) pendant la première année, voire même plus longtemps.
- En cas d'allergie ou de risque d'allergie aux protéines de lait de vache, utiliser des préparations **hypoallergéniques** pour nourrissons (préparations de suite hypoallergéniques (HA) et éviter les préparations à base de soja. Il existe en effet un risque de développer une allergie croisée (lait de vache/soja).

8.3 ENFANT À PARTIR DE 1 AN

On peut introduire progressivement tous les aliments en étant particulièrement attentif en ce qui concerne les 14 aliments allergisants et en suivant les conseils du pédiatre. On évitera cependant les fruits à coque et les arachides avant trois ans.



9. QUE FAIRE EN CAS D'ALLERGIE DÉCLARÉE AU SOJA ?

En cas de symptômes d'allergie, la première recommandation est d'identifier avec le plus de précision possible l'aliment/ingrédient responsable de cette allergie afin de l'éliminer de son alimentation.

Pour l'alimentation des enfants allergiques au soja, le régime consiste toujours à exclure les aliments contenant des protéines de soja. En ce qui concerne l'huile de soja et des aliments qui contiennent des dérivés de l'huile de soja (par exemple, les lécithines de soja), l'élimination n'est à priori pas nécessaire, sauf avis contraire de l'allergologue en fonction de la sensibilité de la personne à ces différents ingrédients.



Il faudra également être attentif à la consommation des autres légumineuses (pois, lentilles, haricots secs, etc) qui pourraient être à l'origine d'une allergie croisée.

En ce qui concerne l'**alimentation lactée** (biberons), éviter le soja, les préparations pour nourrisson, les préparations de suite et "laits/drinks" de croissance à base de soja : jus/lait de soja (de consommation courante, comme laits infantiles), crèmes et desserts au soja, le tofu et produits végétaux de substitution de la viande.

En ce qui concerne la diversification, de l'alimentation, on peut introduire progressivement tous les aliments en étant attentif à suivre le **régime d'éviction** mis en place par le/la diététicien(ne) en accord avec l'allergologue. Ci-joint en page 32, un exemple de régime d'éviction proposé sur le site du Cercle d'investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire (CICBAA) [7]



1. RÉGIME D'ÉVICTION PRÉCONISÉ PAR LE CICBAA

SUPPRIMER DE L'ALIMENTATION :

- Le soja sous toutes ses formes : graines, germes, farine, «lait/jus» de soja (de consommation courante, comme laits infantiles), crèmes dessert au soja, sauce au soja, le tofu.
- Les produits comportant dans leur composition les mentions suivantes : protéines de soja, protéines

VÉRIFIER LA COMPOSITION DES PRODUITS SUIVANTS :

- Les préparations à base de viande hachée : steak haché, veau haché (s'ils ne sont pas garantis 100 % pur bœuf, ou veau);
- Les préparations à base de volailles panées ou sous forme de beignets : nuggets, cordon bleu . . . ;
- Les terrines de viandes et de légumes, certaines charcuteries;
- Les pains spéciaux, certaines biscottes et cracottes;
- Les biscuits du commerce, particulièrement les produits diététiques ;
- Les poudres de protéines : compléments alimentaires utilisés dans l'alimentation des sportifs et dans les régimes amaigrissants;
- Les sauces exotiques.

CONSEILS ANNEXES :

- Huiles et lécithines de soja. Elles ne sont pas concernées par les conseils d'éviction sauf avis de l'allergologue.
- Ne pas consommer de repas dans les restaurants de types asiatiques et orientaux (présence de soja dans de nombreux plats) et dans les "Fast food" (la farine de soja entre dans la composition des pains spéciaux ainsi que l'huile de soja, qui peut se trouver dans les sauces).



Remarque : les listes d'éviction seront adaptées en fonction de la sensibilité du patient. Pour ce faire, une discussion avec un(e) allergologue est indispensable.

Rappel: avant tout achat d'un aliment, lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent des protéines de soja et si nécessaire tout dérivé de soja. Il est important de lire la liste des ingrédients lors de chaque achat.

En ce qui concerne les produits non préemballés (pains et pâtisseries, plats préparés, charcuteries, ...) s'assurer de la composition du produit auprès du vendeur ou du fabricant. En cas de doute, s'abstenir.



10. GLOSSAIRE

Allergènes : antigènes responsables d'allergies.

Anticorps : substance sécrétée par l'organisme pour lutter contre un antigène (aussi appelé allergène).

Antigène : substance étrangère, provoquant la formation d'anticorps, entre autres.

Choc anaphylactique : réaction sévère et généralisée pouvant associer des symptômes cutanés, respiratoires, cardio-vasculaires et gastro-intestinaux et entraîner la mort. Elle survient la plupart du temps 1 à 30 minutes après l'exposition à l'aliment.

Fruits à coque: fruits disposant d'une coque solide comme les noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de cajou, noix du Brésil, etc.. Ces fruits peuvent être source d'allergie.

Histamine : Substance chimique fabriquée par l'organisme, qui dilate les petits vaisseaux sanguins, contracte les muscles lisses autour des bronches et stimule les sécrétions gastriques. L'histamine est sécrétée après exposition à un allergène, ou lors de phénomènes inflammatoires.

Œdème : gonflement d'un organe ou d'un tissu dû à une accumulation ou un excès intratissulaire de liquides.

Œdème de Quincke : ou angio-oedème se manifeste par un gonflement localisé de la peau assez bien limité blanc ou légèrement rosé. Les lésions siègent de préférence sur le visage (lèvres, paupières).

ORL : Oto-rhino-laryngologie, spécialité de la médecine qui s'occupe de la zone "nez-gorge-oreilles".

Prévalence d'une allergie: nombre de personnes souffrant d'une allergie à un moment donné dans une population donnée.

Protéines: molécules présentes chez tous les êtres vivants et dans tous les tissus de l'organisme. Leurs fonctions sont très variées et sont étroitement liées à la forme que prennent ces molécules dans l'espace.

Réaction immunologique ou allergique : réaction entre un antigène et un anticorps.



Seuil réactogène ou seuil de tolérance: dans le cas d'une allergie alimentaire, c'est la plus petite quantité de l'allergène à laquelle un individu réagit par des symptômes allergiques. Ce seuil varie d'une personne à l'autre.

Système immunitaire: réseau complexe de cellules et d'organes qui permet à l'organisme de se défendre contre les envahisseurs (bactéries, virus,...). Il permet aussi d'éliminer les cellules anormales qui peuvent mener à un cancer. Le système immunitaire protège donc contre les maladies.

Test de provocation orale : test réalisé à l'hôpital et consistant à ingérer des doses progressivement croissantes de l'aliment et à observer la survenue de réactions.



11. LIENS UTILES

CRIOC

Centre de Recherche et d'Information des Organisations de
Consommateurs
"Paepsem Business Park"
Boulevard Paepsem 20
1070 Bruxelles
Tél. +32 (0)2 547 06 11
Fax : +32 (0)2 547 06 01
Site web: www.crioc.be

CIRIHA

Centre d'Information et de Recherche Sur les Intolérances
et l'Hygiène Alimentaire
Haute Ecole Lucia de Brouckère
Institut Arthur Haulot
Avenue Emile Gryzon, 1 (bat. 4C, r.d.c.)
1070 Bruxelles
Tél/fax. : +32 (0)2 526 74 95
Site web: www.ciriha.org

FPA

Fondation pour la Prévention des Allergies asbl
Rue de la Concorde, 56,
1050 Bruxelles
Tél/Fax: +32 (0)2 511.67.61
Site web: www.oasis-allergies.org

Astma en Allergiekoepel vzw

Park Heuvelhof 1
3010 KESsel-Lo
Tél. +32 (0)16.25.31.11
Fax. +32 (0)16.25.31.16
Gratis infolijn: 0800/84321
Website: www.astma-en-allergiekoepel.be

ONE

Office de la Naissance et de l'Enfance
Chaussée de Charleroi 95
1060 Bruxelles
Tél: +32 (0)2 542.12.11
Fax: +32 (0)2 542.12.51
Site web: www.one.be

CEDE

Club Européen des Diététiciens de l'Enfance
<http://www.cede-nutrition.org/>

SPF

Service Public Fédéral Santé publique,
Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
Eurostation II
Place Victor Horta, 40 bte 10
1060 Bruxelles
Tél.: +32 (0)2 524.71.11 -
Call Center: +32 (0)2 524.97.97
Site web: www.health.fgov.be

Kind en Gezin

**Pour de l'information générale sur l'alimentation
des enfants de 0 à 3 ans**
Hallepoortlaan 27
1060 Brussel
Tél. : +32 (0)2 533 12 11
Fax : +32 (0)2 534 13 82
Website: www.kindengezin.be

CICBAA

Site du Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques
en Allergologie Alimentaire
Site web: www.cicbaa.org



12. RÉFÉRENCES

- [1] MULIER S., HANSENS L., CHAOUAT Ph. et CASIMIR G., L'allergie alimentaire chez l'enfant : étude d'une cohorte belge, Service de Pneumologie et d'Allergologie, Clinique de l'Anaphylaxie alimentaire, Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola, ULB, Rev MEd Brux, 2006 n°27, p.82 - 86
- [2] Directive 2003/89/CE du Parlement européen et du Conseil du 10 novembre 2003 modifiant la directive 2000/13/CE en ce qui concerne l'indication des ingrédients présents dans les denrées alimentaires.
- [3] CANTANI A., LUCENTI P., Natural history of soy allergy and/or intolerance in children, and clinical use of soy-protein formulas, *Pediatr Allergy Immunol* 1997, n°8, p.59-74.
- [4] FOUCARD T., MALMHEDEN Y. A study on severe food reactions in Sweden - is soy protein an underestimated cause of food anaphylaxis? *Allergy* 54 1999, p. 261-265.
- [5] Arrêté royal du 13 février 2005 modifiant l'arrêté royal du 13 septembre 1999 relatif à l'étiquetage des denrées alimentaires préemballées (qui traduit en droit belge la Directive 2000/13/CE relative au rapprochement des législations des États membres concernant l'étiquetage et la présentation des denrées alimentaires ainsi que la publicité faite à leur égard).
- [6] REGLEMENT n° 1898/87/CEE DU CONSEIL du 2 JUILLET 1987 concernant la protection de la dénomination du lait et des produits laitiers lors de leur commercialisation
- [7] P. Sergeant, G. Kanny, D.A. Moneret-Vautrin, mai 2006, régime d'éviction du soja, disponible sur le site du CICBAA (www.cicbaa.org/pages_fr/regimes/soja_2006.pdf)
- [8] L'HOCINE Lamia, JOYCE I. Boye, Allergenicity of soybean: new developments in identification of allergenic proteins, cross-reactivities and hypoallerginization technologies, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, Volume 47, Issue 2, p.127 - 143., February 2007



Edition 2007

Référence catalogue: 478-07

D-2007-2492-83

© CRIOC Reproduction autorisée moyennant accord préalable de l'éditeur et mention de la source.