



Les allergies alimentaires

Des plaques rouges et blanches sur la peau, des démangeaisons, l'enflure des yeux, de la langue et du visage. En cas d'allergie plus grave, une réaction anaphylactique peut se produire. Note : Les symptômes apparaissent généralement dans les 30 minutes suivant la consommation de l'aliment.

Allergie alimentaire

L'allergie alimentaire, comme toutes les allergies, est une réaction du système immunitaire contre quelque chose qui est normalement sans danger pour la plupart des gens, comme les protéines du lait de vache ou de l'œuf par exemple. **Être en contact avec ces aliments n'est pas un problème pour la plupart des gens, mais si vous êtes allergique, manger ces aliments peut être dangereux.**

L'allergie alimentaire est l'une des causes les plus fréquentes de l'anaphylaxie, une réaction allergique rare mais sévère. Même de petites quantités d'aliments peuvent provoquer une réaction.

Allergie aux œufs

Les œufs sont une source de protéines importante dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Mais vous pouvez être allergique à certaines protéines qui se trouvent dans le jaune d'œuf, le blanc d'œuf voire les deux. Une allergie aux œufs, comme toute allergie, est une réaction de votre système immunitaire qui identifie ces protéines comme étant dangereuses. Lorsque vous ingérez ces protéines, votre système immunitaire est sensibilisé et il réagit en libérant des histamines qui provoquent vos symptômes allergiques. **Les personnes souffrant d'une allergie aux œufs doivent éviter à la fois le blanc d'œuf et le jaune d'œuf, car il est impossible de complètement séparer le blanc et le jaune.**

Les œufs sont l'une des causes les plus fréquentes de réactions allergiques chez les enfants.¹ L'allergie aux œufs est la deuxième allergie alimentaire (après celle au lait de vache) chez les nourrissons et les jeunes enfants.



Des études estiment que 2,5 % des jeunes enfants sont allergiques aux œufs.⁶



Heureusement, des études montrent également que chez environ 70 % des enfants souffrant d'une allergie aux œufs, cette dernière disparaît quand ils grandissent.⁷



Mais il est également montré que les allergies aux œufs chez les enfants disparaissent plus lentement qu'auparavant. Beaucoup d'enfants sont toujours allergiques après l'âge de 5 ans.

SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE AUX ŒUFS

Les réactions allergiques aux œufs varient d'une personne à l'autre et peuvent apparaître entre quelques minutes et quelques heures après avoir mangé des œufs.

Les signes et symptômes d'une allergie aux œufs peuvent inclure :

- Eruptions cutanées ou urticaire
- Congestion nasale (rare)
- Respiration sifflante ou toux (rare)
- Symptômes digestifs (maux d'estomac, diarrhée, nausées par exemple)
- Vomissements

FACTEURS DÉCLENCHANTS FRÉQUENTS DE L'ALLERGIE AUX ŒUFS

L'œuf est un ingrédient caché dans de nombreux aliments. Même certains substituts d'œufs contiennent des protéines d'œuf ou du blanc d'œuf. C'est pourquoi il est très important de lire l'étiquette ou de vous renseigner sur les ingrédients avant d'acheter ou de manger un aliment. Les ingrédients des produits alimentaires emballés peuvent changer à tout moment et sans avertissement, aussi vérifiez-en soigneusement la composition à chaque fois.

Les œufs peuvent être présents dans les aliments suivants :



Pain et pâtisseries



Mayonnaise



Bonbons



Boissons



Crème glacée



Soupes en conserve



Sauces pour salade



Plats à base de viande comme les boulettes de viande, le pain de viande ou les saucisses

Allergie au lait de vache

L'allergie au lait de vache est l'allergie la plus fréquente chez les nourrissons et les jeunes enfants. Une allergie au lait, comme toutes les allergies, est une réaction de votre système immunitaire qui identifie des protéines du lait comme étant dangereuses. Lorsque vous ingérez ces protéines, votre système immunitaire est sensibilisé et il réagit en libérant des histamines qui provoquent vos symptômes allergiques.

Entre 2 et 3 % des enfants de moins de 3 ans sont allergiques au lait de vache. **Presque tous** les nourrissons qui développent **une allergie** au lait le font au cours de leur première année de vie. Une étude montre également que les allergies au lait chez les enfants disparaissent plus lentement qu'auparavant. Beaucoup d'enfants sont toujours allergiques après l'âge de 5 ans.

Cependant, les enfants dont le sang présente des niveaux élevés d'anticorps IgE dirigés contre le lait de vache sont plus susceptibles d'être allergiques au lait toute leur vie. **Un simple test sanguin qui mesure ces anticorps peut aider** votre *médecin* à déterminer si l'allergie au lait de votre enfant pourra disparaître lorsqu'il grandira.

SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE AU LAIT DE VACHE

Parmi les signes et symptômes courants d'une allergie au lait figurent :

- Respiration sifflante ou toux légère
- Vomissements
- Eruptions cutanées ou urticaire
- Symptômes digestifs (maux d'estomac, diarrhée, nausées par exemple)
- Présence de sang dans les selles (particulièrement chez les nourrissons)

Les nourrissons et les enfants allergiques au lait sont plus susceptibles de souffrir d'eczéma (dermatite atopique) et d'autres allergies.

AUTRES SYMPTÔMES LIÉS À DES RÉACTIONS CROISÉES :

Il existe un haut degré de réactivité croisée entre le lait de vache et le lait d'autres mammifères. Une réaction croisée se produit lorsque les protéines d'un aliment sont similaires aux protéines d'un autre aliment et que votre système immunitaire les considère comme identiques. Il est souvent conseillé aux personnes allergiques au lait de vache d'éviter également le lait d'autres animaux comme les brebis, les chèvres et les bufflonnes. **Les études montrent que le risque d'une réaction allergique à du lait de brebis ou de chèvre chez une personne allergique au lait de vache s'élève à environ 90%.**

FACTEURS DÉCLENCHANTS FRÉQUENTS DE L'ALLERGIE AU LAIT DE VACHE

Il est difficile d'éviter le lait. Il ne s'agit pas seulement d'éviter les produits laitiers. **Le lait peut être un ingrédient caché dans de nombreux aliments, c'est pourquoi il est important de lire les étiquettes ou de se renseigner.** Les ingrédients des produits alimentaires emballés peuvent changer à tout moment et sans avertissement, aussi vérifiez-en soigneusement la composition à chaque fois.

Le lait peut être présent dans de nombreux aliments, y compris :



Produits laitiers comme le fromage, la crème, le beurre, les yaourts et la crème glacée



Bonbons



Pain et pâtisseries



le jambon, les saucisses, le pâté



Lait en poudre hydrolysé pour bébé



Produits alimentaires transformés comme les préparations pour gâteaux, les chips de pommes de terre, les soupes en conserve et le bouillon de poulet

Allergie à l'arachide

L'allergie à l'arachide peut provoquer beaucoup d'anxiété et de confusion. Un diagnostic d'allergie à l'arachide chez vous ou l'un de vos proches peut faire peur. **C'est en partie dû au fait que l'arachide est souvent associée à l'anaphylaxie, une réaction allergique potentiellement mortelle.** Il peut également être difficile de gérer la perte de sécurité et de spontanéité associée à un diagnostic d'allergie à l'arachide.

Une allergie à l'arachide est un type courant d'allergie alimentaire chez les enfants comme chez les adultes. Une allergie à l'arachide, comme toute allergie, est une réaction de votre système immunitaire qui identifie les protéines de l'arachide comme étant dangereuses. Lorsque vous entrez en contact avec ces protéines, le système immunitaire réagit et libère des histamines, ce qui provoque votre réaction allergique.

Les réactions allergiques à l'arachide sont la cause la plus fréquente des anaphylaxies mortelles d'origine alimentaire, le groupe le plus à risque étant celui des adolescents asthmatiques.

En fait, les études montrent que les personnes allergiques à l'arachide présentent un risque plus élevé d'anaphylaxie que les personnes allergiques à d'autres aliments, comme le lait ou les œufs.

L'allergie à l'arachide dure habituellement toute la vie ; elle ne disparaît avec le temps que chez environ 20 % des personnes qui en souffrent. **Elle peut disparaître chez certaines personnes qui ont fait des réactions graves à l'arachide précédemment. La gravité de votre réaction ne signifie donc pas que vous resterez allergique toute votre vie.**

SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE À L'ARACHIDE

L'allergie à l'arachide est la principale cause de décès liés à l'anaphylaxie alimentaire.⁵ Les symptômes de l'anaphylaxie comprennent des troubles respiratoires, un gonflement de la gorge, une soudaine chute de la pression artérielle, une pâleur de la peau ou les lèvres bleues, des étourdissements et des évanouissements.

Les symptômes plus légers d'une allergie à l'arachide sont similaires à la plupart des symptômes d'allergie :

- Démangeaisons ou urticaire
- Sensation de démangeaisons ou de picotements dans la bouche ou la gorge
- Nausées
- Écoulement ou congestion nasal(e)



1 adolescent sur 2

allergique aux fruits à coque réagit à plusieurs fruits à coque⁷⁻¹¹



1 patient sur 3

allergique à l'arachide souffre également d'une allergie aux fruits à coque⁷⁻¹¹

DÉCLENCHEURS COURANTS DE L'ALLERGIE À L'ARACHIDE

Si vous souffrez d'une allergie à l'arachide confirmée par un diagnostic, vous devez éviter l'arachide sous toutes ses formes, y compris les aliments contenant des traces d'arachide. Sources évidentes : les cacahuètes grillées, grillées à sec, salées ou nature et le beurre de cacahuète. Mais l'arachide peut être un ingrédient caché de nombreux aliments, c'est pourquoi il est important de lire l'étiquette ou de vous renseigner avant d'acheter ou de consommer des aliments. Les ingrédients des produits alimentaires emballés peuvent changer à tout moment et sans avertissement.

Plus de 10 % des patients allergiques à l'arachide ou aux fruits à coque ont ressenti des réactions dans des restaurants ou d'autres établissements alimentaires.⁶ En raison de leur utilisation commune d'arachide, les restaurants asiatiques, les glaciers et les boulangeries présentent un risque élevé pour les personnes allergiques à l'arachide. Même si vous commandez un aliment sans arachide, un risque de contamination croisée subsiste.

Les tests sont importants pour confirmer si des mesures draconiennes sont vraiment nécessaires, car de nombreux patients réagissent à l'arachide en raison d'une réactivité croisée, par exemple avec le pollen, en présentant des symptômes légers.

L'arachide peut se trouver dans de nombreux aliments et boissons, par exemple :



Produits de boulangerie comme les pâtisseries et les biscuits



Bonbons y compris ceux au chocolat



Chili



Massepain



Nougat



Desserts comme le pudding et le chocolat chaud



Plats africains, asiatiques et mexicains



Glaçages et marinades



Sauces comme la sauce chili, la sauce piquante, le pesto, le jus de viande, la sauce mole, la sauce enchilada et les sauces pour salade



Certains aliments végétariens, en particulier les substituts de viande



Aliments contenant de l'huile d'arachide extrudée, pressée à froid ou expulsée

Allergie aux fruits à coque

Il existe plusieurs types de fruits à coque : les amandes, les noix de cajou et les noix sont des exemples bien connus.

Les allergies aux fruits à coque sont un type courant d'allergie alimentaire chez les enfants comme chez les adultes.¹ Une allergie aux fruits à coque, comme toutes les allergies, est une réaction de votre système immunitaire qui identifie une chose que vous mangez ou avec laquelle vous entrez en contact comme étant dangereuse. Quand vous mangez ou même touchez des fruits à coque, les protéines entraînent une réponse de votre système immunitaire qui libère de l'histamine, ce qui provoque alors vos symptômes d'allergie. **Une allergie aux fruits à coque peut entraîner une anaphylaxie, une réaction allergique potentiellement mortelle.**

Malheureusement, une allergie aux fruits à coque dure habituellement toute la vie. Elle disparaît chez moins de 10 % des personnes allergiques. **Cependant, certaines personnes qui ont fait des réactions sévères aux fruits à coque ont vu leur allergie disparaître avec le temps. La gravité de votre réaction ne signifie donc pas nécessairement que vous resterez allergique toute votre vie.**

SYMPTÔMES D'UNE ALLERGIE AUX FRUITS À COQUE

Parmi les autres symptômes d'une allergie aux fruits à coque figurent :

- Démangeaisons intenses
- Symptômes digestifs (maux d'estomac, diarrhée, nausées)
- Difficulté à avaler
- Essoufflement
- Congestion nasale ou écoulement nasal
- Vomissements
- Démangeaisons de la bouche, de la gorge, des yeux, de la peau ou de toute autre zone

DÉCLENCHEURS DE L'ALLERGIE AUX FRUITS À COQUE

Si vous souffrez d'une allergie à un type de fruit à coque, vous courez plus de risques d'être également allergique à d'autres types de fruits à coque.⁵ De plus, la contamination entre plusieurs fruits à coque est courante pendant le processus de fabrication des produits. Ainsi, de nombreuses personnes allergiques à un fruit à coque les évitent tous.

Les fruits à coque les plus largement consommés comprennent :

- Amandes
- Noix du Brésil
- Noix de pécan
- Pignons
- Pistaches
- Noix
- Noix de cajou
- Noisettes (y compris les avelines, un type de noisettes)

Les fruits à coque peuvent aussi être un ingrédient caché dans de nombreux aliments, c'est pourquoi il est important de lire l'étiquette ou de se renseigner sur les ingrédients avant d'acheter ou de manger certains aliments. Les ingrédients des produits alimentaires emballés peuvent changer à tout moment et sans avertissement, aussi vérifiez soigneusement les ingrédients à chaque fois.

Les fruits à coque peuvent se trouver dans de nombreux aliments et boissons, par exemple :



Pesto



Extrait de noix



Huiles de noix



Marinades



Biscuits salés



Cookies



Bonbons au chocolat



Barres énergétiques



Cafés aromatisés



Céréales



Desserts congelés



Charcuterie, comme la mortadelle

En raison de l'utilisation fréquente de fruits à coque, les restaurants chinois, africains, indiens, thaïlandais et vietnamiens, les glaciers et les boulangeries présentent un risque élevé pour les personnes allergiques aux fruits à coque. **Même si vous commandez un aliment sans fruit à coque, il y a un risque qu'il soit contaminé par contact avec d'autres aliments contenant des fruits à coque.**

Les huiles et beurres qui contiennent des protéines de fruits à coque doivent également être évités. Les huiles de fruits à coque sont parfois utilisées dans les lotions solaires, les shampooings, les huiles de bain et les savons.

Allergie aux fruits de mer

Du saumon à la crevette et aux pétoncles, beaucoup de gens aiment les fruits de mer. Malheureusement, certains amateurs de fruits de mer présentent un risque de développer une allergie aux crustacés et aux poissons. Même si les deux entrent dans la catégorie des “fruits de mer”, les poissons et les crustacés sont biologiquement différents, **donc le poisson ne va pas provoquer une réaction allergique chez une personne allergique aux crustacés et vice-versa.**

Une allergie aux fruits de mer, comme toutes les allergies, est une réaction de votre système immunitaire qui identifie quelque chose avec lequel vous entrez en contact comme étant dangereux. Lorsque vous êtes allergique et que vous mangez du poisson ou des crustacés, le système immunitaire libère des histamines, ce qui cause alors vos symptômes allergiques.

Les allergies aux poissons et aux crustacés sont rares mais graves : **une allergie aux fruits de mer peut entraîner l’anaphylaxie, une réaction allergique potentiellement mortelle.**¹ **Beaucoup de gens qui développent une allergie aux fruits de mer le font à l’âge adulte** : 60 % des allergies aux crustacés et 40 % des allergies aux poissons commencent à l’âge adulte, et leurs réactions peuvent être graves.² Ces allergies peuvent être provoquées par des fruits de mer que vous aviez déjà mangés sans aucun problème, mais une fois **que vous avez développé une allergie aux fruits de mer, vous en souffrirez généralement le reste de votre vie.**³

SYMPTÔMES D’ALLERGIES AUX FRUITS DE MER

Les fruits de mer peuvent être un ingrédient caché dans de nombreux aliments, c’est pourquoi il est important de lire l’étiquette ou de se renseigner avant d’acheter ou de manger certains aliments. Les ingrédients des produits alimentaires emballés peuvent changer à tout moment et sans avertissement. Il est important également d’éviter les restaurants de fruits de mer et les marchés aux poissons, ainsi que de se trouver dans une zone où des fruits de mer sont cuisinés.

Parmi les symptômes d’une allergie aux fruits de mer figurent :

- Respiration sifflante ou toux légère
- Démangeaisons dans la bouche
- Vomissements
- Démangeaisons intenses
- Irritation de la peau (eczéma)
- Gonflement du visage
- Apparence pâle/rouge
- Symptômes de l’anaphylaxie
- Symptômes digestifs (p. ex., maux d’estomac, nausées, diarrhée)

ALLERGIE AUX POISSONS

L'allergie aux poissons n'est pas aussi commune que d'autres allergies alimentaires, mais il est important de la prendre au sérieux comme les autres, car elle peut provoquer les mêmes réactions sévères. Il existe un degré élevé de **réactivité croisée** entre les différentes espèces de poissons, de sorte que les médecins conseillent souvent à leurs patients allergiques d'éviter tous les poissons.

Il existe des milliers d'espèces de poissons, mais les allergies aux poissons sont souvent associées aux poissons suivants :

- Thon
- Cabillaud/Morue
- Saumon
- Flétan

Allergies aux fruits et légumes

Il est conseillé à tous de manger des fruits et légumes, mais si vous souffrez d'une allergie à ces aliments, cela vous fera plus de mal que de bien. Les allergies aux fruits et légumes, comme toutes les allergies, surviennent lorsque votre système immunitaire identifie certaines protéines des fruits ou légumes comme étant dangereuses. Lorsque vous ingérez ces protéines, votre système immunitaire est sensibilisé et il réagit en libérant des histamines qui provoquent vos symptômes allergiques.

De nombreux fruits et légumes peuvent provoquer des réactions allergiques. **Les fruits et légumes peuvent être des ingrédients cachés dans de nombreux aliments, c'est pourquoi il est important de lire les étiquettes ou de se renseigner.** Les ingrédients des produits alimentaires emballés peuvent changer à tout moment et sans avertissement, aussi vérifiez-en soigneusement la composition à chaque fois.

SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE AUX FRUITS ET LÉGUMES

Les signes et symptômes courants d'une allergie aux fruits ou légumes peuvent inclure :

- Démangeaisons intenses
- Symptômes digestifs (maux d'estomac, diarrhée, nausées par exemple)
- Respiration sifflante ou toux légère
- Démangeaisons dans la bouche
- Problèmes digestifs
- Congestion nasale



ALLERGIES AUX FRUITS

Tous les fruits peuvent potentiellement provoquer une réaction allergique, y compris :

- Pomme
- Abricot
- Banane
- Cerise
- Figue
- Raisin
- Kiwi
- Citron
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Melon
- Orange
- Pêche
- Poire
- Ananas
- Prune
- Framboise
- Fraise
- Tomate
- Pastèque

Beaucoup de gens mangent des fruits frais, mais ceux-ci peuvent également être mis en conserve, séchés ou marinés et se trouvent souvent dans les pâtisseries et les confitures.

ALLERGIES AUX LÉGUMES

Les légumes représentent un groupe important et diversifié d'aliments et sont connus pour fournir des éléments nutritifs essentiels.

Tous les légumes peuvent potentiellement provoquer une réaction allergique, y compris :

- Asperge
- Céleri
- Pomme de terre
- Avocat
- Concombre
- Épinard
- Chou
- Salade
- Carotte
- Oignon

Les légumes peuvent être consommés crus, blanchis ou cuits et se trouvent dans les sauces et les soupes. Ils peuvent également être séchés et utilisés comme épices.



Allergie au soja

L'allergie au soja, comme toute allergie, est une réaction de votre système immunitaire qui identifie des protéines de soja comme étant dangereuses. Lorsque vous entrez en contact avec ces protéines, votre système immunitaire libère de l'histamine, ce qui provoque vos symptômes d'allergie.

En tant que légumineuse à forte teneur en protéines, le soja est un ingrédient commun dans les préparations pour nourrissons¹ et constitue une importante source de protéines dans le monde entier. Beaucoup de végétariens et de végétaliens considèrent le soja comme un excellent moyen d'ajouter des protéines à leur alimentation.

Chez les jeunes enfants, le soja est l'un des allergènes alimentaires les plus courants.¹ En règle générale, les réactions allergiques apparaissent d'abord chez les nourrissons et les enfants de moins de 3 ans.

SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE AU SOJA

Parmi les signes et symptômes courants d'une allergie au soja figurent :

- Éruptions cutanées ou urticaires
- Respiration sifflante ou toux légère
- Démangeaisons dans la bouche
- Problèmes digestifs (p. ex. nausées, vomissements ou diarrhée)
- Vomissements

DÉCLENCHEURS DE L'ALLERGIE AU SOJA

Bien que le soja lui-même ne fasse pas partie de nombreux régimes alimentaires, il peut être un ingrédient caché dans de nombreux aliments. C'est la raison pour laquelle il est important de lire l'étiquette et de se renseigner sur les ingrédients avant d'acheter ou de manger certains aliments. Les ingrédients des produits alimentaires emballés peuvent changer à tout moment et sans avertissement, aussi vérifiez soigneusement les ingrédients à chaque fois.

Le soja et les produits fabriqués à partir de sa fève, comme le miso ou le tofu, occupent une place prépondérante dans l'alimentation en Asie. C'est pourquoi la cuisine asiatique présente un risque élevé si un diagnostic a confirmé chez vous une allergie au soja. Il existe aussi la possibilité d'une contamination due à un contact entre aliments même si vous commandez un plat exempt de soja.

L'huile de soja est également utilisée dans certains composants industriels. On peut la trouver dans le linoléum et la colle dans l'industrie du contreplaqué, où elle est considérée comme un allergène sur le lieu de travail.

RÉACTIVITÉ CROISÉE

La réactivité croisée se produit lorsque les protéines d'un aliment sont similaires aux protéines d'un autre aliment et que votre système immunitaire les considère comme identiques. **Il existe un degré élevé de réactivité croisée entre le soja et le pollen de bouleau. Jusqu'à 10 % de tous les patients allergiques au bouleau peuvent également présenter un risque de réactions au soja, y compris une anaphylaxie.**⁵ Ainsi, les

personnes allergiques au pollen de bouleau se voient souvent conseiller d'éviter de manger ou de boire de grandes quantités de soja peu transformé, comme le lait de soja,⁶ en particulier pendant la saison des pollens.

Le soja peut se trouver dans de nombreux aliments transformés, par exemple :



Soja et produits à base de soja
(comme la sauce de soja)



Préparations pour nourrissons



Produits de boulangerie



Thon et viande en conserve



Céréales



Cookies



Bonbons



Biscuits salés



Viandes transformées



Beurre de cacahuète à faible
teneur en matières grasses



Barres énergétiques et produits
de grignotage riches en protéines



Sauces



Soupes en conserve

Allergie à la viande

La maladie de Lyme n'est pas la seule raison d'éviter les piqûres de tiques : la morsure d'un certain genre de tiques peut vous amener à développer une réaction allergique à la viande rouge. L'allergie à la viande, comme toute allergie, est une réaction de votre système immunitaire qui identifie une chose avec laquelle vous entrez en contact comme étant dangereuse. Si vous êtes allergique à la viande rouge et que vous en mangez, **l'alpha-Gal (un type de sucre présent dans la viande rouge) conduit votre système immunitaire à libérer de l'histamine qui provoque vos symptômes d'allergie**. Une allergie à la viande peut entraîner une anaphylaxie, une réaction allergique potentiellement **mortelle**.

SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE À LA VIANDE

L'allergie à la viande est différente des autres allergies alimentaires car la réaction se manifeste plus tard. Les symptômes peuvent se manifester 3 à 6 heures* après avoir mangé de la viande.³⁻⁴

Parmi les symptômes courants d'une allergie à la viande figurent :

- Des démangeaisons intenses
- Un essoufflement
- Des éruptions cutanées ou urticaires
- Des symptômes digestifs (par exemple, maux d'estomac, nausées, diarrhée)



DÉCLENCHEURS DE L'ALLERGIE À LA VIANDE

Le poisson, le poulet et la dinde ne contiennent pas de sucre alpha-Gal.

Plus vous mangez de viande et plus le morceau est gras, plus la probabilité d'avoir une réaction est élevée.⁵ Certaines personnes allergiques à la viande devront également éviter la gélatine, qui peut être présente dans les desserts, les bonbons gélifiés et les produits pour perfusion médicale.⁶

Les personnes allergiques à la viande doivent éviter toutes les sortes de viandes, y compris :

- Le bœuf
- Le porc
- L'agneau
- Le chevreuil
- La chèvre
- Le bison

Source : <https://www.thermofisher.com/diagnostic-education/patient/fr/fr/allergy-types/food-allergies/egg-allergy.html>