



Je suis allergique au pois...

(Petit pois, pois cassé, pois blond, pois mange-tout)

Document donné par (tampon) :



Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant du pois ou des ingrédients dérivés du pois. Ce document élaboré par **ALLERGODIET**, groupe de travail de la **Société Française d'Allergologie**, vous présente des conseils pour limiter les risques d'exposition accidentelle.

Qu'est-ce que c'est ?

La famille des pois (de l'espèce *Pisum sativum*) comprend le **petit pois**, le **pois blond**, le **pois cassé** et le **pois mange-tout (gourmand)**.

Quelles différences ? Le nom du pois change selon son stade de maturité. Quand il est immature et frais (et donc vert), il est communément appelé « petit pois ». Quand il est récolté à maturité, on parle souvent de pois cassé mais aussi de pois blond (ou encore pois jaune).

Les **pois mange-tout** sont des gousses immatures contenant les graines en cours de développement (futurs petits pois), ils contiennent peu de protéines donc leur éviction n'est pas toujours nécessaire [parlez-en avec votre allergologue.

Et le pois chiche ? Il est différent du point de vue botanique, son niveau d'allergénicité est donc différent également, parlez-en avec votre allergologue.

Les pois sont issus de la **famille des légumineuses** (fabacées) qui regroupe : l'arachide, les lentilles, les pois, les haricots (frais, secs), la luzerne (ou alfalfa), les fèves, le soja, le lupin et le fenugrec. L'allergie au pois n'est pas associée systématiquement à une allergie aux autres légumineuses. **Pas d'éviction inutile !** Votre allergologue vous précisera les aliments à éviter.

Comment repérer le pois dans les produits alimentaires ?

Le pois ne figure pas parmi les Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO), il n'est pas facilement identifiable.

Il importe de lire **TOUTE** la liste d'ingrédients pour vérifier son absence.



Un « additif » de plus en plus présent... Depuis 1980, le pois est de plus en plus utilisé en agroalimentaire à la place du soja (sans OGM, riche en protéines). Les industriels l'apprécient pour ses différentes propriétés : apport protéique, émulsifiant, gélifiant, solubilisant...

On trouve ainsi de la **protéine de pois** dans les **préparations à base de viande** (saucisses, steaks, boulettes), mais aussi les **préparations pour végétariens et végétans**. Ne pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage.

Toujours vérifier la liste des ingrédients : le pois se retrouve très souvent masqué dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas.

Eviter les produits contenant dans la liste des ingrédients les mentions : **pois, pois cassé, petits pois, pois blond, pois mange-tout, pois gourmand, vermicelle de pois, protéines de pois, farine de pois, isolat de protéines de pois, protéines de pois texturées, protéines de pois réhydratées, protéines de pois hydrolysées, « protéines végétales »** : le pois n'étant pas à déclaration obligatoire, il peut donc être « masqué » derrière la mention « végétales ».

Les produits contenant les mentions : **amidon de pois, amidon végétal, amidon modifié, fibres de pois, fibres végétales** sont généralement tolérés → demandez l'avis de votre allergologue.

Comment repérer le pois dans les produits alimentaires ? (suite)



Ingrédients : Nems (91%) : Eau, légumes 23% (carotte, germe de haricot mungo, oignon), farine protéique de SOJA 15%, farine de riz 12%, vermicelle de pois réhydraté, champignon noir réhydraté, coriandre, amidon, sel, fibres de bambou, ail, citronnelle, gingembre. Friture : huile de tournesol Sauce (9%) : Eau, sucre, vinaigre d'alcool, ananas, amidon, poivron rouge, sel, huile de tournesol, jus concentré de citron, curry, gingembre



Ingrédients : Eau, sucre, purée de fraise (14%), sirop de glucose, purée de cassis (9%), farine de BLE, graisses et huiles végétales (noix de coco), purée de framboise (1%), jus de sureau concentré, jus de citron concentré, cacao maigre en poudre, émulsifiants (lécithines (SOJA)), gélifiants (pectines, gomme xanthane, gomme Tara), acidifiants (acide citrique, citrates de sodium), LACTOSE et protéines de LAIT concentrés de betterave rouge et de raisin noir, protéines de pois hydrolysées, amidon modifié, purée concentrée de cassis (0,1%), humectant (glycérol), purée



Qu'en est-il de son affichage dans les produits non préemballés (aliment sans emballage et prêt à être consommé sur place) ? N'étant pas un allergène à déclaration obligatoire, son affichage n'est pas requis, il faut donc bien questionner le fabricant ou le restaurateur.

Comment repérer le pois par ailleurs ?



On peut retrouver le pois dans les produits cosmétiques contenant : **pisum sativum** ou **pea extract**. La voie cutanée est une voie de sensibilisation.

603831 22 - INGREDIENTS: AQUA / WATER • GLYCERIN • PETROLATUM • ALUMINUM STARCH OCTENYLSUCCINATE • PARAFFINUM LIQUIDUM / MINERAL OIL • DIMETHICONE • CETEARYL ALCOHOL • COCO-GLUCOSIDE • AMMONIUM POLYACRYLOYLDIMETHYL TAURATE • BENZYL ALCOHOL • BENZYL SALICYLATE • CITRAL • CITRONELLOL • CYCLODEXTRIN • DISODIUM EDTA • EUCENOL • GERANIOL • HEXYL CINNAMYL • HYDROXYCITRONELLAL • LIMONENE • LINALOOL • 2-OLEAMIDO-1,3-OCTADECANEDIOL • PHENOXYETHANOL • PISUM SATIVUM EXTRACT / PEA EXTRACT • T-BUTYL ALCOHOL • XANTHAN GUM • PARFUM / FRAGRANCE (F.I.L. B204979/1). Les listes d'ingrédients entrant dans la composition des produits de notre marque sont régulièrement mises à jour. Avant d'utiliser un produit de notre marque, vous êtes invités à lire la liste d'ingrédients figurant sur son emballage afin de vous assurer que les ingrédients sont adaptés à votre utilisation personnelle



À l'étranger : Allergie / Pois



- Anglais : Allergy / Pea Allemand : Allergie / Erbsen
- Italien : Allergia / Piselli Espagnol : Alergia / Guisantes
- Portugais : Alergia / Ervilhas
- Arabe : Hisasia / بازيلاء / حساسية Bazila



Dans quoi j'en trouve ?

Cette liste d'exemples ne peut être considérée comme exhaustive, étant donné le changement fréquent de composition des produits et l'apparition de nouveautés (nouvelles marques, nouvelles compositions...). C'est pourquoi, il est **indispensable de vérifier la liste des ingrédients, lors de chaque achat et avant toute consommation.**



Cosmétiques
Crème, sérum,
shampooing à base de
pisum sativum ou
d'extrait de pois...



Situations à risque ? Où et quand faire particulièrement attention ?



Restauration à table

Restaurant gastronomique ou traditionnel de cuisine française ou étrangère, **cafétéria, fast food, ...**



Restauration nomade

Stand de marché, de foire, food truck, snack, **boulangeries - pâtisseries, ...**



Restauration collective

A l'école, périscolaire, au travail, en établissement de santé, ...



Restauration festive

Cercle familial, amical ou professionnel, **kermesse, goûter d'anniversaire, apéritif, repas de fêtes, banquets, ...**

IMPORTANT = PREVENIR systématiquement l'entourage de la personne allergique : enseignants, personnels encadrants, amis, famille, ... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage de l'enfant s'assurer qu'elle est au courant de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)