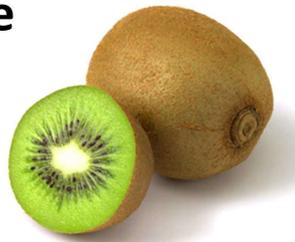




Je suis allergique au kiwi...



Document donné par (tampon):

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant du kiwi. 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 ? (famille botanique : Actinidiaceae)

L'allergie au kiwi concerne toutes les variétés de kiwis (hayward, sungold, red passion...) et n'est pas systématiquement associée à une allergie à la banane ou à l'avocat, ni aux « fruits exotiques ». **Pas d'éviction inutile !** Grâce à des tests, votre allergologue vous précisera les aliments à éviter et ceux que votre organisme tolère.

Comment repérer le kiwi dans les produits alimentaires ?

Le kiwi ne fait pas parti des allergènes à déclaration obligatoire, il ne sera pas indiqué de manière distincte.



Eviter les produits contenant dans la liste des ingrédients les mentions : « kiwi »

Se méfier aussi des appellations : « Fruits exotiques », « fruits tropicaux », « multivitamines » ou encore « multifruits » dans la dénomination de vente.

Exemples :



Ⓢ Nectar multifruits à base de concentrés. Teneur en fruits : 50% minimum. Ingrédients : Jus de fruits à base de concentrés : pomme (23,5%), orange (20%), citron (2%), raisin (<1%), fruit de la passion (<1%), banane (<1%), kiwi (<1%), purées de fruits : banane (<2%), goyave (<1%), purées de fruits à base de concentrés : mangue (<1%), abricot (<1%), eau, sucre, bêta carotène. Conservation :

Confiserie gélifiée aromatisée.

Ingrédients : sirop de glucose, sucre, gélatine, dextrose, acidifiant : acide citrique, jus de fruits concentrés : pomme, orange, citron, fraise, framboise, ananas, arôme, concentrés de fruits et de plantes : carthame, spiruline, pomme, kiwi, orange, baie de sureau, citron, mangue, fruit de la passion, cassis, aronie, raisins, agents d'enrobage : cire d'abeille blanche et jaune, cire de carnauba.



Il peut parfois se retrouver masqué dans l'alimentation.

Bien se renseigner sur sa présence dans les aliments non emballés

Dans quels produits 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.**

Le kiwi en fruit frais, en salades de fruits, en fruits séchés...



Le kiwi masqué dans les boissons (jus, smoothies, cocktail, sirop, eaux aromatisées, cocktail...)



Dans les pâtisseries (tutti frutti), les cakes, en décoration, dans desserts en verrine... :



Sources photo : openfoodfacts.fr, coursesu.com

Le kiwi « cuit » dans les compotes, les fruits au sirop, les confitures et les bonbons



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, boulangerie...



Restauration collective

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



Restauration festive

Cercle familial, amical ou professionnel, goûter d'anniversaire, apéritif, cocktail...

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, s'assurer qu'elle est avertie de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)