



Je suis allergique à l'Alpha-Gal...



Document donné par (tampon):

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant de l'Alpha-Gal (α -gal). Ce document élaboré par **ALLERGODIET**, groupe de travail de la **Société Française d'Allergologie**, vous présente tous les conseils pour limiter les risques d'exposition accidentelle.

Qu'est-ce que c'est ?

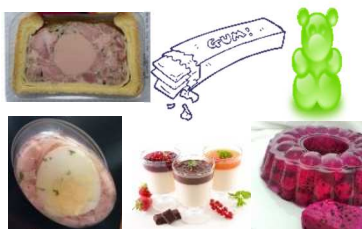
L'Alpha-Gal est un résidu de sucre présent dans les **protéines des viandes et des abats de mammifères (les rognons en sont très riches)**. La sensibilisation à l'alpha-Gal se produit souvent suite à une morsure de tique : l'organisme produit alors des anticorps (IgE) envers cette glycoprotéine (que l'on appelle l'allergène). A noter que le rôle exact des tiques reste encore flou.



Les réactions cliniques ne sont pas systématiques et certaines viandes peuvent être tolérées, il n'est donc pas nécessaire de réaliser une éviction systématique de toutes les viandes. Des cas rares ont été aussi décrits pour la gélatine et certains fromages.

Dans quoi j'en trouve ?

Les abats de mammifères et leur viande : bœuf, veau, porc, agneau, mouton, lapin, bison, cheval, kangourou,...



La gélatine alimentaire est majoritairement fabriquée à partir de porc, elle est utilisée dans la préparation de nombreux aliments : *bonbons, gommes à mâcher, crèmes glacées, gâteaux, produits allégés, boissons, aspics, terrines,...* Elle se vend sous forme de **poudre** ou de **feuilles** et rentre dans la composition de nombreuses recettes sucrées : *bavarois, mousses, charlottes, panacota, et autres desserts gélifiés,...*

Les autres dérivés issus de mammifères : dans de très rares cas, certains produits laitiers ne sont pas supportés notamment les fromages, probablement lié à la présure (enzymes utilisées pour le caillage du lait)

Remarque : la gélatine peut-être aussi présente dans le **dentifrice, les capsules de médicaments, des solutés de perfusion (remplissage) et certains médicaments (Cetuximab®, etc : anticorps monoclonal d'origine murine utilisé dans le traitement de cancers)**



Quels aliments puis-je consommer sans risque ?

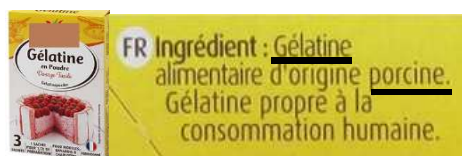
Vous pouvez remplacer la consommation de viande de mammifères par des **viandes aviaires** (volailles : poulet, dinde, canard, pintade, caille, autruche...) mais également par les **poissons et les œufs**.

La gélatine alimentaire dans les préparations peut être remplacée par de la gélatine de poisson, de l'agar-agar et de la pectine.

Il convient d'être vigilant dans les 2 à 6h après la consommation de viandes rouges et d'abats, lors d'un exercice physique, une ingestion d'alcool, une prise d'Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens), un état grippal ou de gastro-entérite et dans les jours suivant une morsure de tique.

Étiquetage des allergènes & Liste des Ingrédients ?

La gélatine est considérée comme un ingrédient en terme d'étiquetage et doit figurer sous le terme « **gélatine** » dans la liste des ingrédients. On peut néanmoins la trouver sous le code additif **E441** (additif gélifiant).



Produit pouvant contenir Alpha-Gal



Produit ne contenant pas Alpha-Gal