



Je suis allergique aux poissons...



Document donné par (tampon):

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant du poisson ou des ingrédients dérivés du poisson. 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 ?

L'allergie au poisson de mer ou d'eau douce peut parfois concerner une espèce de poisson en particulier. On distingue alors :

- les **salmonidés** (poissons à chair rose-orangée comme truite, saumon, omble, ombre, corégone, ...),
- les **poissons à chair blanche** (colin, cabillaud-morue, dorade, bar, loup, hoki, sole, ...),
- les **scombridés** (poissons au corps allongé et irisé comme sardine, hareng, thon, maquereaux, bonites...),
- les **poissons cartilagineux** (raie, roussette/saumonette, esturgeon, ...).

Pas d'éviction inutile ! Grâce à des tests, votre allergologue vous précisera les aliments à éviter et ceux que votre organisme tolère, comme par exemple le thon et le maquereau en boîte dont l'allergène est hydrolysé. Dans le doute, une éviction de TOUS les poissons peut être mise en place, surtout dans le cadre de la restauration collective.

Cette allergie n'est pas systématiquement associée à une allergie aux mollusques (*moule, escargot, calamar,...*) ou aux crustacés (*crabe, crevette, ...*), aux algues ni aux médicaments iodés.

Par ailleurs, il ne faut pas la confondre avec une intoxication à l'histamine, une allergie à l'*Anisakis* (parasite des poissons de mer) ou une infection à *Ciguatera* (toxine présente dans certains poissons tropicaux).



Comment repérer le poisson dans les produits alimentaires ?

Le poisson fait partie des 14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO), il est facilement **identifiable**. Cependant, l'espèce n'est pas toujours bien mentionnée.

- **Pour les produits préemballés** : la présence de poisson doit figurer obligatoirement dans la liste des ingrédients de manière distincte (en **gras**, ou en *italique*, ou en MAJUSCULE, ou de couleur différente ou souligné).



Ingrédients : Surimi : **Chair de POISSON* 40% (COLIN d'Alaska et ou MERLU du Pacifique)**, eau, blanc d'OEUFE (d'élevage au sol) rehydraté, amidon de BLE, huile de colza, recule de pomme de terre, sucre, arôme naturel d'herbes, arômes naturels (CRUSTACES, BLE) sel, colorant: extrait de paprika. Peut contenir MOLLUSQUES. Sauce mayonnaise : Huile de colza, MOUTARDE de Dijon (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre d'alcool, sel), eau, jaune d'OEUFE, sucre, sel, vinaigre d'alcool, jus de citron concentré, colorant : extrait de carotte, arôme naturel de romarin.



Ne pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage !

Toujours vérifier la liste des ingrédients. Le poisson peut parfois se retrouver masqué dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas.



- **Pour les produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...) : depuis 2015, la réglementation européenne « INCO » (n°1169/2011) impose aux professionnels l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont le poisson, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations.

Et les autres aliments à base de poisson ?

L'huile de poisson commercialisée en Europe en tant que complément alimentaire riche en Oméga 3 et les œufs de poisson sont tolérés par la plupart des personnes allergiques au poisson.

La gélatine de poisson est de plus en plus utilisée à la place de la gélatine porcine ou bovine mais, tout comme les arômes de poisson, il vaut mieux éviter d'en consommer car 10 à 30% des patients allergiques au poisson y sont également allergiques.

L'étiquetage de précaution sur l'étiquette des aliments, qu'est-ce que j'en fais ?

La consommation des produits portant la mention « traces » est autorisée dans la grande majorité des cas. Cet étiquetage n'est pas clairement réglementé.

« traces éventuelles de... »

« traces de ... »

« peut contenir ... »

« susceptible de contenir des ... »

« fabriqué dans un atelier qui utilise ... »

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.**



Situations à risque ? Où et quand faire particulièrement attention ?

Le bain de friture peut servir aussi bien pour les frites que pour les poissons frits ou en beignets.

Les vapeurs de cuisson ou la manipulation de poisson peuvent déclencher une manifestation allergique.

Certains produits cosmétiques ou de la vie courante peuvent être fabriqués à partir de poisson (complément alimentaire vitaminique, savon, rouge à lèvres, peinture, insecticide, ...).



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, apéritif, cocktail, repas, banquets...

IMPORTANT = PREVENIR systématiquement l'entourage de la personne allergique : enseignants, personnels encadrants, collègues, amis, famille, ... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage, s'assurer qu'elle est au courant de l'allergie.

À l'étranger : Allergie / Poisson



Anglais : Allergy / Fish	Allemand : Allergie / Fisch	Espagnol : Alergia / Pescado
Italien : Allergia / Pesce	Portugais : Alergia / Peixe	Arabe : Hisasia حساسية / samaka سمكة