

TOUT SUR LES ALLERGIES AUX ŒUFS

Les allergies aux œufs chez les adultes sont rares; celles-ci se manifestent plus souvent chez les enfants de 2 à 7 ans. Des études démontrent que pour la plupart des enfants, ces allergies tendent à disparaître après quelques années¹. Toutefois, si l'allergie aux œufs est grave, celle-ci pourrait durer toute la vie. Une allergie aux œufs est causée par une protéine contenue dans les œufs qui déclenche une réaction anormale du système immunitaire.

Les œufs renferment deux composantes allergènes : le jaune et le blanc. La gravité de la réaction allergique peut être bénigne, ou mettre en danger la vie de la personne qui en est atteinte, et varier selon la personne et la quantité d'œufs consommée.

Symptômes d'une allergie aux œufs

La plupart des réactions allergiques aux œufs se manifestent au niveau de la peau, notamment par des éruptions cutanées, de l'eczéma, et des rougeurs. Cependant, chaque personne réagit différemment.

Les symptômes peuvent se manifester après quelques minutes ou jusqu'à 72 heures après avoir ingéré l'aliment contenant l'œuf, et durent habituellement un jour ou deux. La gravité de la réaction ne dépend pas de la quantité d'œufs consommée. Certaines personnes réagiront en présence d'une toute petite quantité d'œuf. Les personnes atteintes d'une allergie aux œufs devraient se familiariser avec les symptômes courants de leur allergie.

Une réaction allergique grave touchant plusieurs parties différentes du corps se nomme « anaphylaxie ». Ce type de réaction peut entraîner une perte de conscience ou la mort. Des soins médicaux d'urgence sont nécessaires. Les personnes à risque devraient toujours avoir de l'épinéphrine à portée de main et porter un bracelet MedicAlert.

Diagnostic et traitement des allergies aux œufs

Un médecin, de préférence un allergologue membre de la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique, sera le mieux placé pour poser un diagnostic d'allergie et pour évaluer sa gravité.

Dans le cas d'antécédents familiaux d'allergies aux œufs, il est recommandé de consulter votre fournisseur de soins de santé pour plus de renseignements concernant l'introduction de l'œuf à l'alimentation de votre bébé.

Il n'y a présentement aucun remède pour une allergie aux œufs. Le seul traitement est d'éviter les œufs, y compris les aliments ou les produits contenant les œufs.

Soyez préparé. Emmenez avec-vous de l'adrénaline injectable en tous temps (par eg. EpiPen®, Twinject®) si prescrit et que vous savez comment l'utiliser. Appelez le 911 ou rendez-vous à une salle d'urgence à l'hôpital pour un suivi.



Lisez attentivement les étiquettes!

Afin d'éviter de consommer des aliments contenant des œufs, il est essentiel de lire attentivement les étiquettes apposées sur les aliments emballés ou prêts-à-servir. Éviter les aliments ou les produits qui n'affichent pas de liste des ingrédients. Tout mot contenant « ovo » ou « albumine » indique que l'aliment en question renferme des œufs.

Il est possible de cuisiner sans œufs

Lorsque vous cuisinez pour une personne allergique aux œufs, vous pouvez remplacer ceux-ci par d'autres ingrédients. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, choisissez des recettes qui ne nécessitent pas plus d'un ou de deux œufs.

Pour chaque œuf dans une recette, substituer UN des mélanges suivants :

- 5 ml (1 c. à t.) de poudre à lever, 25 ml (1½ c. à table.) d'eau et 25 ml (1½ c. à table.) d'huile
- 5 ml (1 c. à t.) de poudre à lever, 15 ml (1 c. à table.) d'eau et 15 ml (1 c. à table.) de vinaigre
- 5 ml (1 c. à t.) de levure dissoute dans 50 ml (¼ tasse) d'eau chaude
- 1 sachet de gélatine non aromatisée, 30 ml (2 c. à table.) d'eau chaude. Ne mélanger les ingrédients qu'au moment de les utiliser
- ½ banane moyenne en purée.



Les réactions allergiques aux aliments peuvent s'accompagner de l'un ou de plusieurs des symptômes suivants :

- Picotements dans la bouche
- Éruption cutanée, eczéma, rougeur
- Enflure (visage, lèvres, la gorge et langue)
- Congestion nasale
- Baisse de tension artérielle, accélération du rythme cardiaque
- Vomissement, diarrhée, nausée
- Changement de coloration de la peau
- Écoulement nasal, éternuement, respiration sifflante
- Difficulté à respirer, à avaler
- Anxiété, détresse, malaise, pâleur, oppression, faiblesse
- Douleur abdominale (crampes)
- Urticaire, démangeaisons
- Démangeaisons et larmoiement des yeux
- Toux, étouffement, haut-le-cœur
- Perte de conscience (dans les cas extrêmes)





Ingrédients alimentaires indiquant ou pouvant indiquer la présence d'œufs

Évitez les ingrédients suivants :

- Albumen/Albumin
- Meringue
- Conalbumine
- Œufs de canard, d'oie et de caille
- Œuf (blanc, jaune, déshydraté, en poudre, solide, congelé et pasteurisé)
- Lait de poule
- Succédanés d'œuf (Egg Beaters®)
- Globuline
- Lécithine
- Livétine
- Lysozyme
- Ovalbumine
- Ovoglobuline
- Protéines de l'ovolactohydrolyze
- Ovomacroglobuline
- Ovomucoïde
- Ovomucine
- Ovotransferrine
- Ovovitelline
- Simplese®
- Silico-albuminate
- Vitelline





Aliments contenant ou pouvant contenir des œufs

Évitez les ingrédients suivants :

- Cocktails/boissons alcoolisées
- Aliments pour bébés (certaines catégories)
- Aliments panés ou frits
- Sauce béarnaise
- Pains et brioches (préparation ou glaçage peuvent contenir des œufs)
- Vinaigrettes/sauces pour salade (p. ex., César)
- Gâteaux
- Bonbons (centres crémeux au chocolat)
- Consommé
- Biscuits
- Tartes à la crème
- Crème anglaise/crèmes dessert (poudings)
- Préparations à desserts (certaines catégories)
- Beignes
- Solides d'œufs en poudre
- Lait de poule
- Nouilles aux œufs
- Protéines d'œufs
- Succédanés d'œuf/de gras
- Pain doré
- Œufs congelés
- Sauce hollandaise
- Racinette artisanal (root beer)
- Hot dogs (certaines catégories)
- Crèmes glacées (certaines catégories)
- Crémage ou glaçage
- Saindoux et shortening
- Mayonnaise
- Mélanges de viandes (pain de viande, hamburgers, boulettes, saucisses, etc.)
- Meringue
- Sauce Newburg
- Orange Julep®
- Crêpes
- Œufs pasteurisés
- Viandes transformées et produits de charcuterie
- Quiches
- Soupe clarifiée aux œufs
- Soupe aux nouilles
- Soufflés
- Surimi
- Gaufres
- Vin
- Soupe aux raviolis chinois (won ton)

Références:

1. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/securit/2012-allergen_egg-oeuf/index-eng.php
2. Koplin, J.J., et al. Can early introduction of egg prevent egg allergy in infants? A population based study. Journal of Allergy and Clinical Immunology. 2010;126: 807-13.