

# LES COLLES DES PETITS ALLERGIQUES



La solidarité, c'est bon pour la santé.



# Remerciements

Nous tenons tout particulièrement à remercier nos partenaires pour leur précieuse collaboration et leur expertise dans la rédaction de cette brochure :

**Caroline Etienne**, diététicienne pédiatrique, éducatrice pour la santé et coordinatrice du CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires).

**Charlotte Nicolas**, diététicienne pédiatrique au CIRIHA.

**Nadia Steenbeek**, de la « Prévention des Allergies asbl ».

La « Société Belge de la Coeliaquie asbl ».

**Lorrie Quarta**, diététicienne pédiatrique spécialisée en allergologie.

Nous adressons un remerciement particulier au Chef **Alain Boschman** qui, avec un talent remarquable, a confectionné des recettes adaptées à nos petits allergiques. Vous trouverez ces recettes estampillées dans la partie III.

Merci à **Isabelle Balestin**, enseignante à l'école communale du Crochet de Froidchapelle pour sa collaboration et son témoignage.

Ce nouvel outil a pu voir le jour grâce à leur contribution. Il facilitera l'accompagnement des enfants allergiques dans leur quotidien.

# Sommaire

## I. Notions théoriques

1 Introduction .....	6
2 Et notre corps ? Comment réagit-il ? .....	6
3 Les allergies alimentaires.....	7
Définition et symptômes .....	7
Les substances responsables d'allergies et d'intolérances .....	8
Diagnostic.....	9
Traitement .....	9
Témoignage .....	10
4 Les aliments le plus souvent incriminés dans les allergies et les intolérances chez l'enfant.....	11
Le lait.....	12
L'intolérance au lactose.....	12-13
L'allergie aux protéines du lait de vache.....	14
Le soja.....	15
L'œuf.....	16
L'arachide.....	17
Les fruits à coque.....	18
Le poisson.....	19
Le blé.....	20
Autres allergènes alimentaires.....	21
Les allergies croisées .....	21
5 La maladie cœliaque .....	22

## II. Vie pratique

1. Prise en charge des principaux symptômes.....	25
L'eczéma et la dermatite atopique .....	25
L'asthme.....	25
Les œdèmes oropharyngés .....	26
Les troubles digestifs.....	26
L'anaphylaxie.....	26
2 Etiquetage : la liste des ingrédients .....	27
3 Le Projet d'Accueil Individualisé (PAI).....	30
4 Organisation de la vie pratique à l'école et à la maison .....	31
Rôles et implication des parents.....	31
Rôles et implication des acteurs scolaires .....	31
La direction .....	31
Les enseignants, éducateurs et surveillants.....	31
Le personnel de cuisine.....	32
La gestion de la trousse d'urgence .....	32
Les sorties et voyages scolaires.....	33

III .Recettes utiles pour petits gourmands .....	34
--	----

IV. Pour en savoir plus .....	64
-------------------------------	----

V. Bibliographie .....	66
------------------------	----

# I. Notions théoriques

## 1. Introduction

Il est difficile d'estimer la fréquence de l'allergie alimentaire dans la population. Elle varie assez fort d'un pays à l'autre. Elle semble assez fréquente chez les enfants.

Fort heureusement, l'allergie alimentaire tend à diminuer voire disparaître avec l'âge mais elle toucherait quand même un peu plus de 3% des adultes.

Aujourd'hui, de plus en plus d'aliments s'avèrent potentiellement allergisants.

Parmi cette multitude d'allergènes alimentaires, nous avons choisi de développer les plus courants : le lait, le soja, les œufs, l'arachide, les fruits à coques, le poisson et le blé.

Les allergies peuvent altérer la qualité de vie de l'enfant et de sa famille en s'accompagnant de répercussions sur le plan diététique, psychologique, social et financier.

Il est donc important que la démarche diagnostique soit correctement menée afin de ne pas confondre une allergie avec une intolérance alimentaire dont les prises en charge sont différentes.

**Favoriser la circulation de l'information, le dialogue entre les parents, l'équipe éducative et les enfants ...**

**Protéger l'enfant et l'intégrer dans le groupe classe, dans l'école ...**

**Tels sont les enjeux de ce livret...**

## 2. Et notre corps ? Comment réagit-il ?

### **Dans le cadre de l'allergie :**

L'allergie est une réaction excessive de notre système de défense, le système immunitaire.

Celui-ci identifie un élément de l'environnement habituellement inoffensif comme ennemi pour l'organisme. Il va développer des armes spécifiques (les anticorps = IgE spécifiques) contre cette substance, appelée « allergène ». Une allergie peut être provoquée par exemple par des animaux, des pollens, des acariens (« poussière de maison »), certains aliments, des médicaments ou des piqûres d'insectes.

Les réactions allergiques concernent environ 25% de la population belge.

## Pour arriver à l'allergie, il faut toujours deux étapes

La première étant une rencontre entre notre corps et un élément extérieur (le lait, le soja...). Le système immunitaire identifie cet élément ; chez l'allergique, il va le considérer comme un ennemi et va fabriquer des anticorps. C'est la « sensibilisation » à l'allergène. Jusqu'ici, l'allergie est invisible. Cette phase peut se passer à tout moment de la vie. La recherche des IgE<sup>1</sup> dans le sang permet de savoir s'il y a sensibilisation ou non.

La deuxième étape est la réaction allergique. Si le corps rencontre à nouveau l'élément, le système de défense va le reconnaître. C'est là que la réaction allergique se déclenche.



### Attention

Une personne peut être sensibilisée à un élément extérieur sans développer de réaction par la suite.

## Dans le cadre des intolérances alimentaires :

Les intolérances alimentaires sont des réactions qui entraînent l'apparition de symptômes, semblables ou pas, aux réactions allergiques.

Cependant, elles n'impliquent pas le système immunitaire mais plutôt d'autres voies métaboliques : déficits enzymatiques (exemple : carence en lactase, enzyme qui permet la digestion du lactose d'où l'intolérance au lactose), absence ou diminution de la capacité à éliminer ou transformer une substance ...

Généralement, l'intolérance n'est pas totale et l'individu peut encore consommer de faibles quantités de l'aliment.

## 3. Les allergies alimentaires

### Définition et symptômes :

Chez certaines personnes prédisposées à l'allergie, des allergènes contenus dans les aliments peuvent provoquer des réactions qui ne sont ni empoisonnements ni intoxications et qui se traduisent par :

- des réactions cutanées : éruptions de boutons, rougeurs, urticaire, œdèmes, démangeaisons, eczéma.
- des réactions respiratoires et du système ORL : yeux qui coulent, picotent, nez bouché ou qui coule, renflements, éternuements, toux, respiration sifflante, crise d'asthme.
- des réactions au niveau des muqueuses : picotements sur la langue, les lèvres, le palais, dans la gorge, gonflement de la bouche et de la gorge.
- des réactions digestives : douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées.

<sup>1</sup> L'immunoglobuline E est une catégorie d'anticorps du sang impliqués notamment dans les réactions allergiques mais aussi dans la lutte contre les parasites.

Il existe un autre symptôme, plus rare mais plus grave : le choc anaphylactique<sup>2</sup>, qui peut conduire à la mort en l'absence d'un traitement approprié. Il associe des symptômes cutanés, respiratoires et cardiovasculaires.

## Les substances responsables d'allergies ou d'intolérances :

La plupart des aliments peuvent en principe causer une allergie alimentaire. Toutefois, en Europe, 14 allergènes et substances alimentaires semblent présenter davantage de risques allergiques ou d'intolérances.

C'est pourquoi, conformément à la législation, leur mise en évidence est obligatoire sur les étiquettes des denrées qui les contiennent.

### Les 14 allergènes et substances sont :

- les céréales contenant du gluten,
- les crustacés,
- l'œuf,
- l'arachide (ou cacahuètes),
- le poisson,
- le soja,
- le lait (dont le lactose),
- le céleri,
- la moutarde,
- le sésame,
- le lupin,
- les mollusques,
- les sulfites en concentration de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre.
- les fruits à coque: amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia ou du Queensland.



### Le saviez-vous ?

Lorsque l'on souhaite manger à l'extérieur de la maison ou acheter des produits non préemballés, les opérateurs ont l'obligation d'informer toute personne qui formulerait une demande quant à la présence d'un des 14 allergènes dans les plats. L'information peut être communiquée par écrit (panneau, carte, etc.) ou oralement.

<sup>2</sup> Voir partie II. Prise en charge des différents symptômes.



## Diagnostic :

Le diagnostic est posé par le médecin suite à différents tests et à une anamnèse (antécédents, symptômes, interrogatoire alimentaire...) :

- des tests cutanés sont réalisés par un spécialiste avec des extraits d'allergènes contenus dans une minuscule goutte de liquide ou un petit morceau de l'aliment soupçonné.
- une prise de sang mesure la concentration d'anticorps IgE spécifiques dirigés contre l'allergène en cause.
- des tests de provocation orale ou labiale réalisés obligatoirement en milieu hospitalier.



### Le saviez-vous ?

On propose parfois des tests sanguins qui ont pour objectif la recherche d'anticorps d'IgG<sup>3</sup> mais ceux-ci ne sont pas indicateurs d'allergies.

La grande difficulté est de détecter l'aliment responsable.

On s'orientera dans un premier temps vers les aliments souvent mis en cause tels que ceux repris dans la liste des 14 allergènes.

Lorsque le diagnostic est difficile à établir, le spécialiste, éventuellement aidé d'un(e) diététicien(ne) pour l'analyse et le suivi, demandera au patient de tout noter dans un carnet afin de bien analyser la situation.

Ceci permettra de déterminer la ou les substances susceptibles de provoquer des allergies et pour la ou lesquelles des tests spécifiques devront être réalisés.

Il est également important de savoir que l'enfant et l'adulte peuvent réagir de manière totalement différente à un même allergène.

## Traitement :

Le traitement consiste à éliminer les aliments qui engendrent des réactions.

Afin de garder une alimentation saine, équilibrée sans carence et sans allergène, il est vivement conseillé de consulter un(e) diététicien(ne).

Son aide peut s'avérer précieuse, notamment pour trouver des aliments de substitution, pour donner quelques conseils culinaires, pour apprendre à déchiffrer les étiquettes...

---

<sup>3</sup> L'IgG ou l'immunoglobuline G est l'une des protéines du système immunitaire appelée plus communément anticorps.

## Témoignage :

*La raison pour laquelle je témoigne est la suivante :*

*Je suis maman de 3 enfants ayant tous des allergies alimentaires et respiratoires différentes.*

*Pour les personnes qui ne sont pas concernées, les allergies semblent un problème dérisoire. Tant qu'elles ne sont pas décelées, vous ne comprenez pas la raison pour laquelle votre enfant est sans cesse malade. Il ingurgite alors des tonnes d'antibiotiques, de sirop et bien d'autres choses encore ... Jusqu'au jour où votre médecin vous conseille d'aller faire des tests d'allergies soit cutanés, soit par prise de sang. Soudain, le verdict tombe : votre enfant est allergique !*

*Pour ma part la liste fut longue : poisson, œuf, fruits rouges, chats, chiens, graminées, lait de vache, arachides et soja.*

*Vous pensez alors être sorti des ennuis parce qu'il y a « une raison » à tous ces maux (rhumes, eczéma, asthme...) ... et qu'il y a un traitement approprié : traitement médicamenteux et éviction totale des allergènes !*

*Détrompez-vous, c'est là que le combat commence ...*

*Faire les courses et cuisiner sont devenus de véritables parcours du combattant.*

*Il faut aussi analyser chaque étiquette avant l'achat de biscuits, fromages, charcuteries afin de vérifier s'ils ne contiennent pas d'allergènes.*

*Une fois ces enquêtes menées, je pouvais enfin établir une liste des aliments « inoffensifs » et des magasins où les acheter.*

*Outre le problème de santé, les allergies peuvent rapidement devenir un problème social. Votre enfant craint de participer aux goûters d'anniversaire ou simplement d'aller au restaurant. Vous vous sentez alors responsable et impuissant car il est parfois difficile d'obtenir un menu adapté ou de choisir un gâteau « sans allergène ».*

*Face à ce problème et souhaitant que mes enfants puissent fêter leur anniversaire comme les autres, je me suis mise en quête de recettes pour réaliser gâteaux, biscuit... Après de longues recherches et de nombreux essais, j'ai enfin trouvé « le » gâteau parfait que tout le monde apprécie. Une petite chose toute simple mais magique car désormais votre enfant ne se sent plus « différent ».*

*Pour ma part, je trouve qu'il y a trop peu de personnes ressources ou d'outils spécialisés (site internet, groupes de paroles...) pouvant venir en aide aux parents d'enfants allergiques. Il s'agit d'un problème complexe face auquel on peut vite se sentir dépassé.*

*Par ce témoignage, je tiens à dire aux parents qui se retrouvent dans cette situation de ne pas se décourager. J'en profite par ce biais pour remercier la Mutualité chrétienne et Monsieur Boschman d'avoir pris en considération mon appel à l'aide et de mener un projet dans le respect de la différence.*

*Merci.*

*Isabelle Balestin.*

## 4. Les aliments le plus souvent incriminés dans les allergies et intolérances chez l'enfant :

le lait

le soja

l'oeuf

l'arachide



les fruits à  
coque

le poisson

le blé





# Le lait

Le lait est un aliment de base, surtout chez le nouveau-né et les petits enfants. Il constitue avec ses dérivés (fromages et yaourts) notre principale source de calcium, un minéral indispensable pour notre capital santé osseux.

La consommation de lait peut entraîner des symptômes au niveau d'un ou plusieurs systèmes (cutané, digestif, respiratoire...) qui seront d'intensité plus ou moins importante. On envisagera alors, soit une intolérance au lactose, soit une allergie au lait.

## L'intolérance au lactose

Il s'agit d'une intolérance au sucre du lait (lactose) due à une insuffisance voire à une absence totale (transitoire ou définitive) de la production d'une enzyme intestinale appelée lactase qui permet la digestion du lactose.

### Symptômes et diagnostic

Les symptômes sont parfois similaires à ceux de l'allergie aux protéines de lait de vache mais la prise en charge et les conséquences sont différentes.

L'intolérance se manifeste par des crampes d'estomac, des nausées, des ballonnements, des flatulences ainsi que des diarrhées.

Le diagnostic le plus fiable est le test respiratoire au lactose effectué en milieu hospitalier.

### Traitement

Il faut supprimer de l'alimentation les sources de lactose. Néanmoins, la plupart des personnes tolèrent de petits apports car l'enzyme est toujours présente mais en faible quantité. Dans ce cas, il est préférable de consommer le lait ou le produit à base de lait au cours ou à la fin du repas.

Pour un enfant, il est primordial d'essayer de maintenir une consommation journalière de produits laitiers (en fonction de la tolérance) pour atteindre un apport en calcium suffisant. On s'orientera vers des fromages à pâte dure (gruyère, gouda...) ou des produits pauvres ou sans lactose mieux tolérés !



## Le saviez-vous ?

- L'utilisation du lait d'autres espèces animales (chèvre, brebis, jument, ânesse, chamelle) est contre-indiquée car ils contiennent aussi du lactose !
- Le « lait » de soja est un jus végétal sans lactose qui peut éventuellement remplacer en partie le lait, s'il est enrichi en calcium (ce après l'âge de 1 an).

Il faut absolument déchiffrer les étiquettes car le lactose peut se trouver dans certains produits tels que les charcuteries, les confiseries et même dans certains médicaments (dans ce cas, l'aide du pharmacien est indispensable).

Il existe des gélules contenant de la lactase synthétique permettant la consommation de petites quantités de lactose sans éprouver de réactions. Elles se révèlent, malgré leur prix assez élevé, utiles dans la vie quotidienne ou lors de déplacements.

Afin de suivre un régime alimentaire équilibré (éviction du lactose en évitant les carences possibles en certains nutriments, comme le calcium), il est vivement conseillé de solliciter l'aide d'un(e) diététicien(ne) expérimenté(e).



# Le lait

## L'allergie aux protéines du lait de vache

### Définition

Induite par les protéines du lait, l'allergie est plus contraignante puisqu'une simple trace d'allergène dans l'alimentation peut favoriser l'apparition de symptômes plus ou moins graves.

### Symptômes

Les manifestations cliniques sont principalement gastro-intestinales, cutanées et/ou respiratoires, la plus grave étant le choc anaphylactique (voir chapitre II).

Cette allergie guérit avant l'âge de 3 ans dans 40 à 80 % des cas.

### Le traitement

Le traitement repose sur l'éviction totale des protéines lactées. Il faut donc consommer des substituts de lait enrichis en calcium afin de maintenir une couverture calcique.

L'aide d'un(e) diététicien(ne) est recommandée afin que l'enfant suive une alimentation adéquate et qu'il puisse être éduqué à la lecture d'étiquettes, ainsi que ses proches.



### Le saviez-vous ?

- L'utilisation du lait d'autres espèces animales (chèvre, brebis, jument, ânesse, chamelle) est contre-indiquée du fait que la composition des protéines est la même que celle du lait de vache. Le médecin déterminera si ces laits peuvent être consommés ou non.
- L'allergie aux protéines de soja est parfois couplée à l'allergie au lait de vache.

### Conseils

Il faut être attentif aux ingrédients des préparations commerciales car elles peuvent contenir du lait sous différentes dénominations. Sa déclaration est obligatoire lorsqu'il est contenu dans un aliment emballé.

Exemple : du lait dans du jambon, des pâtisseries, des biscuits, du chocolat...

Il faut faire attention aussi aux shampooings, pommades... qui peuvent contenir des protéines de lait.

# Le soja



L'allergie au soja est plus fréquente chez l'enfant que chez l'adulte. Elle disparaît dans 70% des cas à 10 ans.

## Définition

Le soja appartient à la famille botanique des fabacées (légumineuses) comme les pois, les haricots et l'arachide. Il se retrouve dans de nombreuses préparations (asiatiques et végétariennes) et sous différentes dénominations telles que :

le tonyu, un jus de soja,

le tofu, un jus de soja caillé,

le tempeh, un tofu fabriqué à partir de graines de soja fermentées,

le miso, à base de pâte de soja fermenté,

le tamari, une sauce fermentée,

mais aussi le douchi, le koji, le natto, l'okara, le teriyaki, le shoyu...



## Attention

On peut le trouver également dans les aliments sous forme de farine, d'huile végétale, de lécithine E322 comme par exemple dans des steaks hachés, des produits enrichis en protéines (barres, biscuits, poudres...).

Pour rappel, la réglementation européenne pour l'étiquetage des denrées alimentaires oblige que le soja soit mentionné et mis en évidence en cas de présence.

## Symptômes

La personne allergique au soja risque de développer des symptômes respiratoires (asthme, rhinite), cutanés (urticaire, angio-œdème, dermatite atopique) ou digestifs (nausées, vomissements...) dans les cas les plus graves, mais rarement heureusement, une réaction anaphylactique.

## Traitement

Le traitement repose sur l'éviction totale ou partielle de l'allergène en fonction du type d'allergie.



# L'œuf

## Définition :

L'allergie à l'œuf est l'une des principales allergies chez les enfants de moins de trois ans.

La mention de l'œuf est obligatoire au niveau des étiquettes lorsqu'il est présent.

## Symptômes :

Les manifestations de l'allergie peuvent autant être immédiates que retardées. Les données montrent que la moitié des enfants allergiques à l'œuf acquièrent une tolérance à 3 ans. Ces enfants doivent impérativement avoir un suivi médical régulier car ils sont plus à risque de développer d'autres allergies et/ou de l'asthme.

## Traitement :

Le traitement de l'allergie repose sur un régime d'éviction de l'allergène. Ce dernier peut aussi se retrouver dans des médicaments, des cosmétiques (shampoings, crème...) et certains vaccins. Il est donc impératif de toujours signaler la présence de cette allergie.

Le régime sera spécifique à l'enfant et à son allergie, certains pouvant encore consommer des aliments ou préparations contenant de l'œuf bien cuit (gâteau, biscuit sec).

## Conseils :

L'œuf étant présent dans beaucoup d'aliments, la personne allergique aura tendance à réaliser ses propres recettes de gâteau, sauce...

Pour remplacer un œuf, on peut utiliser par exemple :

- 60g de compote de pommes ou ½ banane écrasée (dans les préparations sucrées : gâteaux...).
- 1 càs de fécule (pomme de terre, maïs) + 30 ml d'eau ou de jus végétal.

Voir tableau de substitution pour d'autres exemples (page 36).



## Le saviez-vous ?

Des substituts d'œufs commerciaux sont également disponibles. Ils sont faciles à utiliser mais ils sont assez coûteux. Ils sont composés d'amidon de maïs, fécule de pomme de terre, épaississants (cellulose, farine de guar), émulsifiants (mono et diglycérides d'acides gras de palme).



# L'arachide (cacahuète)



L'allergie à l'arachide est la plus étudiée car c'est une allergie très fréquente et qui évolue rapidement.

## Définition :

L'arachide fait partie de la famille des fabacées (famille des légumineuses).

Elle possède de bonnes qualités nutritionnelles. La mise en évidence sur les étiquettes est obligatoire.

On peut retrouver ce produit dans les céréales petit déjeuner, gâteaux, biscuits, pains, en-cas (mélange de noix, biscuits salés...), laits (en cosmétique), glaces (aide à la gélification), barres, boissons et soupes hyperprotéinées, substituts de viandes et charcuteries...

L'huile d'arachide est en général très raffinée en Belgique. Elle pourrait en principe être consommée par les allergiques uniquement dans le cadre de préparations « maison ». Sa consommation est donc souvent autorisée par le médecin. Son aval est indispensable !

## Symptômes :

Les manifestations sont souvent graves avec des chocs anaphylactiques.

## Traitement :

Le traitement repose comme pour toute allergie sur l'éviction de l'allergène. Toutefois, il est possible en fonction du type d'allergie et des symptômes de pouvoir en consommer en petites quantités.

## Conseil :

Lors de sorties, il convient de rester vigilant à la cuisine asiatique, africaine et de type « fastfood » car l'arachide y est souvent utilisée.



# Les fruits à coque

## Définition :

Les fruits à coque sont aussi appelés « fruits secs » ou « fruits oléagineux ». Pour rappel, l'arachide ne fait pas partie de ce groupe mais elle peut y être reprise !

Les fruits à coque regroupent la noix, la noisette, l'amande, la pistache, la noix de Pécan, la noix de cajou ou noix d'Anacardie, la noix du Brésil ou Noix d'Amazonie et la noix de macadamia ou noix du Queensland.



## Attention

Même s'ils ne sont pas repris dans la définition, la noix de coco, la châtaigne (ou le marron) et le pignon de pin doivent être évités également en cas d'allergie aux fruits à coque.

## Symptômes :

On retrouve des réactions croisées entre les fruits à coque, l'arachide et le sésame. Les réactions sont souvent immédiates et les chocs anaphylactiques se produisent essentiellement chez les enfants.

## Traitement :

En fonction du diagnostic, le ou les fruits à coque concernés devront être supprimés.

Ils font partie des 14 allergènes à déclaration obligatoire. Dans la prise en charge, la lecture de l'étiquetage s'avère essentielle.



## Le saviez-vous ?

Attention aux sources cachées comme : le muesli, les barres de céréales, les céréales petit déjeuner, certains pains, les fromages « spéciaux », les glaces, pâtisseries, la mortadelle (pistache)...

# Le poisson



## Définition :

L'allergie au poisson touche les enfants et les jeunes adultes. Elle est persistante dans le temps.

## Symptômes :

Les réactions peuvent se déclarer suite à l'ingestion de poisson, l'inhalation (vapeurs de cuisson) ou par simple contact.

On observe surtout des symptômes immédiats :

- digestifs : symptômes intenses = vomissements, diarrhées...
- cutanés : syndrome allergique oral (rougeurs...)
- cardiovasculaires et respiratoires (rhinite, asthme)
- neurologiques (perte de connaissance)
- choc anaphylactique

Il existe aussi des réactions liées à la consommation de poisson qui ne sont pas des allergies ! Il s'agit de l'intolérance à l'histamine ou l'intoxication alimentaire au poisson. Le poisson qui n'est pas bien conservé se charge en histamine et sa consommation est responsable de symptômes (rougeurs, céphalées, palpitations, ...) semblables à ceux de l'allergie.

## Traitement :

Il consiste en l'éviction totale de l'allergène.

Sa déclaration est obligatoire dans les denrées alimentaires préemballées et non préemballées.

Il peut être consommé sous différentes formes (œufs, laitances, chair ...).

On peut le retrouver dans les cubes de bouillon, la sauce Worcestershire, la sauce Nuoc nam, la sauce dressing Caesar, les kroupouks et autres : sauce armoricaine, sauce homardine, sauce marinière, sauce Marengo...

# Le blé



## Définition :

L'allergie au blé est induite par les protéines du blé dont celles formant le gluten. Il s'agit d'une réelle allergie qui concerne surtout les jeunes enfants.

Cette allergie est souvent temporaire et disparaît lors de la croissance et de l'acquisition des résistances immunitaires.

## Symptômes :

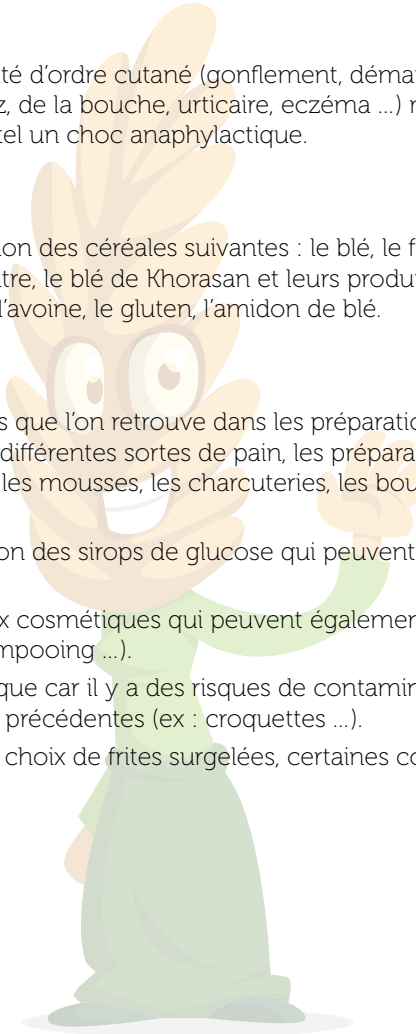
Les symptômes sont en majorité d'ordre cutané (gonflement, démangeaisons ou irritation de la gorge, du nez, de la bouche, urticaire, eczéma ...) mais peuvent s'avérer beaucoup plus graves tel un choc anaphylactique.

## Traitement :

Le traitement repose sur l'éviction des céréales suivantes : le blé, le froment, l'avoine, le seigle, l'orge, l'épeautre, le blé de Khorasan et leurs produits dérivés : la farine, la semoule, les flocons d'avoine, le gluten, l'amidon de blé.

## Conseils :

- Être attentif aux ingrédients que l'on retrouve dans les préparations commerciales comme les différentes sortes de pain, les préparations panées, les beignets, les quenelles, les mousses, les charcuteries, les boulettes, pains de viande, les pâtisseries...
- Être attentif à la composition des sirops de glucose qui peuvent contenir du blé.
- Être vigilant par rapport aux cosmétiques qui peuvent également contenir du blé (ex : lait hydratant, shampooing ...).
- Utiliser une friteuse spécifique car il y a des risques de contaminations croisées liées aux cuissons précédentes (ex : croquettes ...).
- Être vigilant par rapport au choix de frites surgelées, certaines contiennent du blé !



# Autres allergènes alimentaires

L'enfant n'est pas à l'abri d'autres allergies alimentaires. Leur prise en charge est semblable à celle des allergies plus courantes. Un suivi médical et un accompagnement diététique restent indispensables.

Quelques exemples : allergies à la moutarde, aux crustacés, aux mollusques, au sésame, au lupin, au céleri ...



## Attention

L'allergie au lupin est une allergie sévère ! La farine de lupin peut être utilisée dans la fabrication du pain brioché, des préparations sans gluten, des pâtisseries, biscuits, spéculoos, bouchées apéritives...



## Le saviez-vous ?

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la cuisson n'enlève pas l'allergénicité de l'aliment et peut même l'augmenter.

# Les allergies croisées

Lorsqu'une personne est réactive à un allergène (pollen, fruits...), le contact avec un élément ressemblant à cet allergène peut entraîner des conséquences similaires. Ces manifestations allergiques sont appelées allergies croisées.

Ainsi, une personne allergique au pollen pourrait réagir à certains fruits et légumes frais (par exemple : entre le pollen de bouleau et la pomme, la carotte, la noisette, la pomme de terre).

Des allergies croisées peuvent également exister entre certains aliments (banane, kiwi, avocat, châtaigne, sarrasin, noix...) et le latex, ou entre des aliments d'une même famille.

# 5. Maladie cœliaque

## La maladie cœliaque

### Définition :

La maladie cœliaque est souvent confondue avec les allergies au blé ou aux isolats de blé. Mais il s'agit en fait d'une maladie inflammatoire auto-immune induite par l'ingestion de gluten, un ensemble de protéines contenues dans certaines céréales.

Le corps produit des anticorps qui engendrent une inflammation et une destruction des cellules de la muqueuse intestinale.



### Le saviez-vous ?

C'est entre autres le gluten qui donne les aspects moelleux et élastique des pains, pâtisseries et autres préparations pâtisseries.

### Symptômes :

Les symptômes de la maladie cœliaque peuvent s'avérer très différents d'un enfant à l'autre. On observe ainsi différents cas de figure :

- Présence de symptômes gastro-intestinaux : diarrhées, maux de ventre, nausées et vomissements associés à une perte de poids et à une cassure de la courbe de croissance.
- Présence de symptômes extra-intestinaux : on peut observer des symptômes cutanés (dermatite), neurologiques (épilepsie), des troubles hormonaux (aménorrhée) et une anémie.
- La maladie silencieuse : c'est la situation où, malgré une prise de sang et une biopsie révélatrices de la maladie, il y a une absence de symptômes physiques.
- La maladie latente : c'est la situation où la prise de sang indique des résultats positifs à la maladie et où les symptômes sont présents mais... où la biopsie ne montre pas d'atteinte intestinale. Cela signifie que la personne n'est pas considérée comme étant cœliaque mais qu'il faut rester prudent.

### Diagnostic :

La première étape consiste à réaliser une prise de sang pour mesurer le taux d'anticorps. Si les résultats laissent supposer la présence de la maladie, on va réaliser une biopsie qui validera ce diagnostic.

## Traitement :

Le seul traitement de la maladie est l'éviction totale du gluten à vie. À ce jour, il n'existe pas de traitement médicamenteux.

### ?? Le saviez-vous ?

En fonction de l'état de l'intestin, une intolérance au lactose transitoire peut également être présente. Dans ce cas, l'alimentation devra aussi être pauvre en lactose.

## Dans quels aliments trouve-t-on du gluten ?

Dans les céréales suivantes : SEIGLE – ORGE- FROMENT (BLE)- EPEAUTRE-AVOINE et dans tous les produits dérivés : flocons, farines, sons, gruaux, pâtes alimentaires, semoule, blé en grains, les gnocchis, les croûtons, les pâtes à tartes, la chapelure, les biscottes, les aliments composés/préparés (crêpes, sauces...), le seitan ainsi que la pâte à tartiner au spéculoos, la bière, certaines épices, les fromages (Fol Epi®) ...etc.

### !! Attention

Attention également au blé de Khorasan, qui fait partie des céréales interdites.

## Les aliments dépourvus de gluten:

Il existe de nombreuses alternatives au gluten qui se présentent sous différentes formes : les céréales (le riz, le millet (mil), le maïs, le sarrasin (kasha), le quinoa, le teff, le fonio...), les farines (riz, sarrasin, maïs, quinoa, soja, châtaigne, crème de riz, fécule, maïzena, polenta, ...), les légumineuses et les tubercules (la pomme-de-terre, la patate douce, ...).

## Législation et intervention des organismes assureurs

Le règlement d'exécution (UE) N° 828/2014 de la Commission du 30 juillet 2014 précise les exigences applicables à la fourniture d'informations aux consommateurs concernant l'absence ou la présence réduite de gluten dans les denrées alimentaires. Les mentions sont définies comme suit :

- à « très faible teneur en gluten » pour les produits contenant moins de 100mg de gluten/kg d'aliment.
- « sans gluten » pour les produits contenant moins de 20mg de gluten/kg d'aliment.



## Le saviez-vous ?

Les personnes atteintes de la maladie cœliaque ont droit à une intervention de l'assurance soins de santé et indemnités (soit 38€/mois) pour l'alimentation spécifique nécessaire à leur traitement.

Une demande doit être introduite auprès du médecin-conseil de l'organisme assureur.

## La sensibilité au gluten non cœliaque

La SGNC est une forme d'intolérance au gluten que l'on rencontre plus fréquemment chez les adultes.

Cette sensibilité, dont les mécanismes ne sont pas encore bien connus, ne doit pas être confondue avec la maladie cœliaque ou encore l'allergie au blé.

Celle-ci est diagnostiquée lorsque l'existence de la maladie cœliaque et de l'allergie au blé (ou une autre céréale) est exclue et lorsqu'un test d'exclusion – réintroduction au gluten a été effectué.

La sensibilité au gluten non cœliaque se manifeste par des symptômes ressemblant à ceux du syndrome du côlon irritable ou de la maladie cœliaque.

Il s'agit principalement de troubles gastro-intestinaux (douleurs abdominales, ballonnements, désordres intestinaux...) qui peuvent s'accompagner d'autres symptômes : fatigue, mal de tête, douleurs articulaires, anémie, dépression ....



## II. Vie pratique

### 1. Prise en charge des principaux symptômes

#### L'eczéma ou la dermatite atopique

C'est une maladie chronique et fréquente qui touche plus ou moins 15% des enfants chez qui les symptômes peuvent disparaître et revenir successivement.

C'est une inflammation de la peau qui se caractérise par des rougeurs, un gonflement de la peau et par l'apparition de petits sacs (ou vésicules) contenant un liquide clair. Elle se manifeste d'abord sur les joues ensuite sur le cou et enfin sur les membres et l'ensemble du corps. Le symptôme prédominant étant les démangeaisons.

Une peau atopique se dessèche et laisse passer les allergènes : les « agresseurs » y pénètrent, la peau ne retient pas l'eau d'où, elle gratte.

Cette maladie nécessite donc des soins qui doivent être intégrés dans le quotidien de l'enfant (hygiène, hydratation...).



#### Le saviez-vous ?

Ne pas confondre l'eczéma et l'urticaire. Ce dernier se caractérise par des démangeaisons et l'apparition de plaques rouges « en relief » ou de petits boutons. Ils apparaissent et disparaissent en quelques heures voire en quelques jours.

#### L'asthme

L'asthme est une maladie respiratoire qui touche 10 à 12% des enfants. Elle se caractérise par une inflammation des bronches et une obstruction de ces dernières par du mucus.

On observe chez l'enfant asthmatique des crises de gêne respiratoire, une respiration difficile et sifflante.

L'allergie peut être une cause importante d'asthme qui nécessite un traitement régulier.

Grâce aux traitements, à une bonne prévention, les asthmatiques peuvent mener une vie presque normale.

## **Présence d'un enfant asthmatique en classe : quelles mesures mettre en place ?**

- Éviter les animaux (à plumes et à poils), la poussière (tapis, couvertures, coussins, coin lecture...).
- Éviter les fumées (cigarettes...), les odeurs fortes (colles, peintures...).
- Adapter les sorties à l'état de l'enfant (respiration sifflante, toux...) et aux conditions climatiques (temps brumeux, temps froid...).
- Avant toute activité (sportive ou autre) et/ou sortie, s'informer du traitement à appliquer.

## **Les œdèmes oropharyngés**

L'œdème de Quincke ou oropharyngé témoigne d'une réaction immédiate et se traduit par des symptômes tels qu'un gonflement du visage, des lèvres ou des paupières.

Il se peut que la gorge et la langue gonflent également, c'est alors un signe de gravité nécessitant une hospitalisation.

## **Les troubles digestifs**

Chez les jeunes enfants, ils se traduisent par des douleurs abdominales et des vomissements. La diarrhée peut se déclarer une à deux heures plus tard.

## **L'anaphylaxie**

C'est la manifestation allergique la plus grave car elle peut être mortelle. Elle est caractérisée par l'association de divers symptômes (cutanés, respiratoires, cardiovasculaires et digestifs) qui se produisent très rapidement. Elle est rare mais le nombre de cas tend à augmenter selon l'âge des enfants.

Il faut également avoir à l'esprit que les manifestations allergiques peuvent être intensifiées par des facteurs comme le stress, la prise de médicaments (anti-inflammatoires) ou l'effort physique.

## 2. Etiquetage : la liste des ingrédients

La lecture des étiquettes est un outil clé dans la prise en charge d'une allergie. Elle va permettre de faire des choix justes concernant les produits alimentaires qui s'offrent à nous.

Il faut savoir que l'étiquetage est régi par la loi : le règlement européen 1169/2011 concernant l'information du consommateur. Celui-ci va beaucoup plus loin que les normes précédentes car il concerne aussi bien les denrées alimentaires préemballées que non préemballées.

Aujourd'hui, il est obligatoire de donner des informations relatives aux allergènes **pour les produits préemballés ET non préemballés**. Ceci rend la déclaration obligatoire dans des commerces de type boulangerie, boucherie, dans les lieux de restauration rapide (snacks, sandwicheries...) ou ordinaire (restaurants).

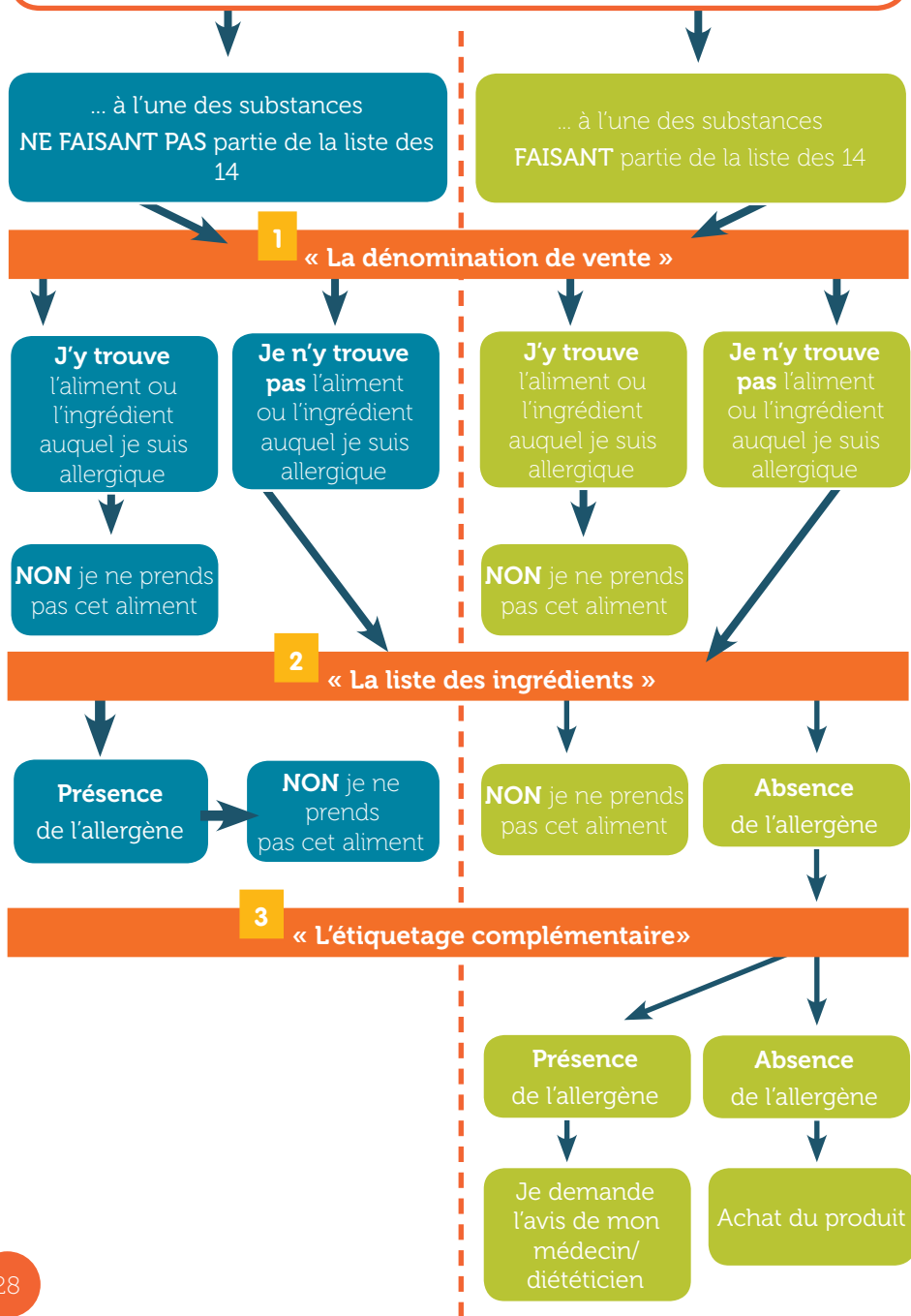
### Ces nouvelles recommandations permettent donc de trouver les informations :

- pour les produits préemballés : par la mise en évidence (gras, souligné, autre couleur...) des allergènes à déclaration obligatoire de la liste des 14, et sous une référence claire.
- pour les produits non préemballés : sur un support écrit accessible ou une information orale avant la conclusion de la vente.

### Quand lire une étiquette quand je suis allergique ?

**OBLIGATOIREMENT** avant chaque achat : les compositions et les recettes peuvent changer d'un lot à l'autre. De plus, les produits de même dénomination ne sont pas les mêmes d'une marque à l'autre.

# Comment lire une étiquette quand je suis allergique...



1

## « La dénomination de vente »

Elle précède souvent la liste des ingrédients, à ne pas confondre avec le nom commercial du produit.

# Fraisi'cakes

Petits cakes fourrés à la fraise

Information nutritionnelle	/100g	1 cake (30g)	%AJR*
Energie	360 kcal	109 kcal	5%
Matières grasses	10g	3.1g	5%
Dont acides gras saturés	1.6g	0.5g	2%
Glucides	64g	19g	7%
Dont sucres	34g	10g	11%
Fibres alimentaires	1.5g	0.4g	-
Protéines	4.7g	1.4g	3%
Sel	0.78g	0.23g	4%

2

## « La liste des ingrédients »

Mise en évidence OBLIGATOIRE des allergènes repris dans la liste des 14 de façon visible.

**Gâteaux moelleux fourrés (28%) à la purée de fraise.** Ingrédients : sirop de glucose-fructose, farine de blé (24.3%), purée de fraise (16.8%), **œufs** (12.3%), sucre, huile de colza, stabilisant (glycérol), purée de pommes (2.6%), **lait** écrémé (1.2%) et **lait** entier ( 0.8%) en poudre (équivalent lait 19%), jus de pomme concentré (1%) (équivalent jus de pommes 5.8%), poudres à lever (diphosphate disodique, carbonate d'acide de sodium), émulsifiants (E472b, E475), sel, cacao maigre en poudre, arômes, correcteur d'acidité (acide citrique), gélifiant (pectines), épaississant (farine de graines de caroube). **Peut contenir du soja.**

3

## « L'étiquetage complémentaire »

Il n'est pas obligatoire.

Il est de deux types : il peut s'agir d'une liste récapitulative des allergènes (« contient : ») présents dans le produit (attention, il peut y avoir des erreurs) ou d'un étiquetage préventif.

Il s'agit alors d'une protection du producteur ou commerçant vis-à-vis d'un risque de présence. On retrouve ces mentions sous différentes formes : « produit dans un atelier qui utilise... », « traces possibles de... », « peut contenir... »...

## Comment faire son choix pour les produits non préemballés ?

Lors d'une consultation, il est recommandé de préparer vos sorties au restaurant avec votre médecin ou votre diététicien(ne) en se posant les questions suivantes :

1. De quel commerce ou lieu de restauration s'agit-il ?
2. Quels sont les risques de contamination du produit ?
3. Comment choisir son produit ?

### 3. Le Projet d'Accueil Particulier Individualisé (PAI)

La circulaire n°4888 du 20 juin 2014 fait le point sur la part des actes et des responsabilités quant à la prise en charge de soins et de médicaments pour les élèves accueillis en enseignement ordinaire et spécialisé.

L'allergie alimentaire, qui nécessite un régime particulier et la prise éventuelle de médicaments, est donc reprise dans les cas de figure.



#### Le saviez-vous ?

En Belgique, le projet d'accueil n'est pas obligatoire et encore méconnu. Cependant, il est vivement recommandé car il vise à l'intégration du jeune allergique au sein d'une collectivité sans être l'objet de stigmatisation.

#### Il doit être :

- Un document écrit, rédigé en concertation avec les intervenants concernés par la prise en charge (direction, acteurs scolaires), l'enfant et ses parents, le service PMS/PSE et le médecin traitant ;
- Signé par l'ensemble des personnes concernées ;
- Réactualisé chaque année ou au cours de l'évolution de la maladie.

#### Il doit contenir :

- Les modalités pratiques réalisables des adaptations et mesures mises en place dans la prise en charge de l'enfant allergique : les procédures pratiques, de surveillance et d'urgence, ce dans le cadre de l'école et de ses activités extra muros.
- La prescription médicale précisant le(s) traitement(s) et aménagements nécessaires.

#### Il doit être complété par :

- Un document de consentement spécifique des parents pour l'administration du remède adéquat ;
- La mise en œuvre de formations continuées spécifiques à la prise en charge d'enfants allergiques et aux gestes de premiers secours.

## 4. Organisation de la vie à l'école et à la maison :

### Rôles et implication des parents :

Les parents d'un enfant allergique doivent veiller à la mise en place et au suivi du PAI au sein de l'établissement scolaire.

Ils devront assurer, selon les modalités du PAI, la préparation d'une partie ou de la totalité des collations et/ou repas pour l'enfant (étiquetés et emballés hermétiquement selon la sévérité de l'allergie).

Au-delà de ces aspects pratiques, les parents ont pour mission d'aider l'enfant à se prendre en charge, notamment en identifiant l'allergène, en refusant les propositions d'échange lors des collations et/ou repas, en se lavant les mains après certaines manipulations et en indiquant le lieu où se trouve sa trousse d'urgence.

Astuce pour les parents : pensez à prévoir des collations et un repas « secours » qui peut être congelé au sein de l'établissement !

### Rôles et implication des acteurs scolaires :

#### La direction

Il est important que la direction définisse la politique de l'établissement quant aux allergies alimentaires : accueil d'un enfant allergique, proposition de formations spécifiques aux premiers secours pour le personnel scolaire, encadrement adapté lors des sorties scolaires...

#### Les enseignants, éducateurs et surveillants

Il est indispensable que ces acteurs connaissent l'allergie de l'enfant et sa prise en charge. En pratique, cela implique :

- L'identification de l'allergène : les sources visibles et invisibles, par exemple : la pâte à sel (farine de blé), la nourriture pour poissons et lapins (arachide, riz, farine de poisson, œufs, soja...), les savons liquides (huile d'amande douce...).
- Éviter les sources de contamination : échanges de couverts, gobelets, instruments de musique, collations mal emballées...
- Une surveillance accrue des prises alimentaires lors des collations (récréations), et repas de midi et veiller au respect des interdits et échanges alimentaires.
- D'être attentif à l'environnement des repas surtout par rapport à la propreté des tables.
- La reconnaissance des signes de la manifestation allergique et la capacité d'utiliser la trousse d'urgence et/ou de donner les premiers soins.

- La participation des autres élèves de la classe : dédramatisation de l'allergie par des histoires, jeux ..., organisation de collations ou repas festifs sans allergènes...

## Le personnel de cuisine

Tout comme le personnel encadrant, il est important que le personnel de cuisine ait connaissance de l'allergie de l'enfant et de sa prise en charge, plus particulièrement s'il est amené à consommer une préparation du restaurant scolaire.

En pratique, cela implique de :

- S'informer sur l'allergène, ses différentes appellations et ses sources cachées.
- Mettre en place des procédés de fabrication de repas sans le ou les allergène(s) incriminé(s) dans le cas où l'école dispose de ces moyens.
- Connaître et éviter les sources de contamination : appliquer les procédures d'hygiène en cuisine, débiter la production par la préparation d'un composant ou du repas sans allergène(s), ne pas travailler plusieurs préparations sur un même plan de travail, ne pas mélanger les ustensiles de cuisson et de service, prévoir un endroit de stockage pour les aliments particuliers (nommés et emballés hermétiquement).
- Faire valider les menus, les recettes et les procédés de fabrication par les parents.
- Vérifier l'étiquetage systématique des ingrédients utilisés, les compositions changeant régulièrement.

## La gestion de la trousse d'urgence

La trousse d'urgence doit contenir le protocole d'action en cas de réactions allergiques. Elle doit impérativement se retrouver dans un endroit stratégique et accessible.

Il faut veiller à ce qu'elle suive l'élève dans les sorties scolaires ou lors de changements de bâtiments pour certaines activités scolaires.





## Les sorties et voyages scolaires :

Dans la plupart des cas, un enfant allergique peut parfaitement partir en voyage. Cependant, il est important de préparer ces sorties à l'avance afin de garantir une prise en charge alimentaire et médicale adéquate.

Pratiquement, cela implique de :

- Signaler l'allergie de l'enfant : prévoir le double du PAI avec le protocole d'urgence, réaliser une carte d'identité « allergique » synthétisant les informations relatives à l'allergie et les personnes à contacter en cas d'urgence.
- Vérifier et emporter la trousse d'urgence.
- Surveiller les prises alimentaires de l'enfant : pour les séjours de courte durée, les repas seront fournis par les parents ; pour les séjours de plus longue durée, il convient de prévenir l'économiste et le cuisinier afin d'anticiper l'adaptation du régime (si le PAI le permet) et de réserver un endroit de stockage pour les préparations spécifiques.
- Éviter les échanges de repas entre élèves et surveiller les achats alimentaires effectués par l'élève concerné.



### Le saviez-vous ?

Lors d'un voyage en avion, il est important de signaler son allergie au commandant de bord afin d'obtenir la sécurité de ne pas faire un choc anaphylactique à bord.

Le saviez-vous ? Dans le cas d'une allergie aux arachides ; le simple fait d'ouvrir un emballage de cacahuètes à bord d'un avion pressurisé libère des particules d'arachides qui peuvent provoquer un choc anaphylactique !



### III. Recettes utiles pour petits gourmands

Pour un enfant, vivre avec une allergie alimentaire est sans aucun doute contraignant et exige une vigilance constante de la part des parents et de l'entourage.

Lorsqu'une allergie est diagnostiquée, c'est le quotidien de toute la famille qui est bouleversé ! Outre le régime d'éviction de l'allergène, c'est tout un ensemble de « comportements » qui doivent être adoptés. Il faut apprendre à décoder les étiquettes pour identifier l'allergène, adapter les recettes, anticiper les sorties ...

L'allergie peut également engendrer des moments d'appréhension et de frustration chez les enfants, notamment lors de repas pris en collectivité comme les goûters d'anniversaires, les fêtes de familles, les sorties au restaurant...

Afin que ces repas puissent rester des moments de plaisir et de convivialité, nous avons rassemblé diverses recettes gourmandes, sans « certains » allergènes et faciles à réaliser en classe ou à la maison.

Une partie de celles-ci ont été élaborées par le Chef, Alain Boschman, qui a accepté de mettre son talent au service de cet ouvrage.

Même si elles ne conviendront pas à tous, nous espérons que ces recettes apporteront davantage de goût et de créativité dans l'alimentation quotidienne des enfants allergiques et de leurs proches.

# 1. Conseils d'hygiène générale et conseils propres aux enfants allergiques

Lors de l'organisation d'un atelier culinaire en classe, il est primordial de respecter les règles d'hygiène alimentaire. D'autant plus, pour des préparations sans allergènes. Voici les règles d'or des petits chefs pour un atelier « sans danger » :

## *Je me lave les mains et je me débarrasse des microbes !*

Il faut toujours commencer par se laver les mains. C'est ce que font tous les chefs avant de se lancer dans leurs créations !

### **Quand ?**

- Avant et après chaque repas
- Avant et après avoir manipulé des aliments
- Après être allé aux toilettes
- Après avoir toussé ou s'être mouché
- À chaque fois que je le juge nécessaire

### **Comment ?**

En respectant les différentes étapes qui constituent « un lavage des mains » correct (voir le schéma page 36)



*J'utilise le matériel de cuisine réservé aux préparations sans allergènes (planches à découper, couverts, plats...).*



*Je m'assure que mon plan de travail soit propre.*



*Je relis ma recette et je choisis mes ingrédients en fonction des allergènes à éviter.*



*Je respecte la fraîcheur des aliments et la chaîne du froid.*



*Je veille à ne pas jeter inutilement.*



*C'est terminé ? Je veille à ce que le matériel soit lavé et rangé correctement dans un endroit propre et indépendant.*



*Je pense également à bien nettoyer et ranger les plans de travail.*



## **Attention**

Avant de se lancer dans une recette, il est important de lire les étiquettes, même pour les produits connus et souvent utilisés.



**1** Mouillez vos mains.



**2** Mettez du savon Liquide



**3** Moussez, Frottez 20 secondes.  
N'oubliez pas de Laver entre vos doigts et Le dessus de vos mains



**4** Rincez 10 secondes



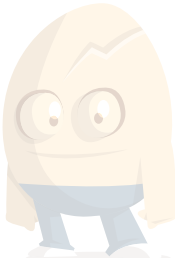
**5** Séchez vos mains



**6** Fermez Le robinet

## 2. Tableau de substitution

Si vous souhaitez adapter certaines recettes, il existe des solutions alternatives aux principaux allergènes. Vous trouverez dans le tableau ci-dessous quelques idées de substitutions possibles :

Allergènes	Substitutions
<p><b>L'œuf</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60g de compote de pommes ou 1/2 banane écrasée (dans les préparations sucrées : gâteaux...) = 1 œuf</li> <li>• 1 càs de fécule (pomme de terre, maïs) + 30 ml d'eau ou de jus végétal. = 1 œuf</li> <li>• de la gélatine (mousse, flan, bavarois) : 12g de gélatine pour 1 L d'eau = 12 œufs</li> <li>• de l'agar-agar : 2g dans 500ml d'eau pour les flans</li> <li>• du yaourt entier (cake, muffin) : 60g de yaourt = 1 œuf</li> <li>• des purées de légumes (pour les cakes salés, les blinis...) : 60g de purée de légumes = 1 œuf.</li> <li>• de l'« Egg replacer » (vendu en pharmacie).</li> </ul>

## Le lait de vache



Les jus végétaux :

- Le jus de riz (enrichi en calcium et en vitamines D)
- Le jus de soja
- Le jus d'amande (fruit à coque)
- Le jus d'avoine (gluten)



### Attention

Ces substituts végétaux contiennent d'autres allergènes et sont donc à utiliser avec précaution !!

## Le beurre

- Margarine sans produits laitiers (dans les préparations sucrées)
- Huile d'olive ou huile de tournesol (préparations salées et sucrées)
- La purée d'amandes (pâtisseries)

## La crème fraîche

- Crèmes végétales (riz, avoine...)
- Tofu soyeux

## Farine de blé



- Farine de riz
- Farine de sarrasin
- Farine de châtaignes
- Farine de maïs
- Maïzena, fécule de pomme de terre ou de riz (pour épaissir les sauces, potages et préparations sucrées)
- Farines du commerce sans gluten (vérifier la composition car elles peuvent contenir d'autres allergènes comme l'oeuf et le lait.

La gomme de guar est un additif alimentaire (E412) qui permet d'améliorer la texture des préparations sans gluten (aération de la pâte, moelleux...). Il faut compter une cuillère à café pour 200g de farine.

## Levure chimique

(peut contenir de l'amidon de blé)

Bicarbonate de soude

## 3. Recettes

Vous trouverez, pour chacune des recettes proposées, un tableau signalant par un système de feux la présence ou non d'allergènes;














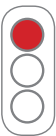


### Mode d'emploi

Par exemple, dans la recette *des brownies au chocolat* (détaillée en page 41), on détecte la présence de blé et d'oeuf, signalée par un feu rouge.

Les allergènes (lait, soja, arachide, poisson) qui ne figurent pas dans la composition sont quant à eux marqués d'un feu vert.

Le feu orange concerne les aliments pouvant contenir des traces d'autres allergènes. Dans ce cas, il sera nécessaire de vérifier l'étiquetage de l'aliment choisi.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						



Ce symbole signifie qu'il est nécessaire de consulter l'étiquette de l'aliment afin de détecter la présence éventuelle d'autres allergènes.

# Recettes sucrées





# Brownies au chocolat















## Ingrédients :

- 75g de chocolat noir (sans lait et sans fruits à coque)
- 100g de margarine (sans lait et sans soja)
- 75g de sucre
- 2 œufs battus
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 75g de farine de blé

**Variante : possibilité d'ajouter 150g d'un mélange d'oléagineux (noix, amandes, noisettes,...)**

## Préparation :


1. Graisser ou chemiser un moule.
2. Faire fondre le chocolat avec la margarine à feu doux.
3. Incorporer le reste des ingrédients et bien mélanger.
4. Faire cuire le brownie pendant 30 minutes à 180°C.
5. Attendre 10 minutes avant de le démouler et servir avec un peu de sucre glace.

le lait	le soja	l'œuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# La mousse au chocolat

## Ingrédients















Pour 6 portions :

- 400g de tofu soyeux
-  50g de chocolat noir à 70% de cacao (sans lait)
- 2-3 càs de sirop d'agave
- 1 càs de purée d'amandes

**Matériel spécifique : blender**

## Préparation :

1. Placer les carrés de chocolat avec 50 ml d'eau dans une casserole et faire chauffer à feu très doux.
2. Dès que l'eau est chaude, retirer du feu et mélanger pour obtenir une pâte lisse.
3. Verser le chocolat fondu dans le bol du blender, ajouter le tofu soyeux, le sirop d'agave et la purée d'amandes.
4. Mixer longuement : 3-5 minutes en faisant des pauses.
5. Répartir dans des verrines et laisser reposer une nuit au frais.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						















# Crêpes

## Ingrédients :

- 250g de farine (ou mix pâtisserie sans gluten)
- 1 sachet de flan vanille (1 dose = 1/2 litre)
- 2 càs de sucre
- 2 càs d'huile de tournesol
- 1/2 L de jus végétal (soja ou riz)
- 1 pincée de sel

## Préparation :

1. Verser la farine dans un plat. Faire un puits et y verser la moitié du liquide.
2. Ajouter la poudre de flan et mélanger.
3. Incorporer le sucre, le sel et la matière grasse puis le reste du liquide.
4. Laisser reposer une heure au frais.
5. Bien graisser la poêle de cuisson et y cuire les crêpes.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

Cette recette est tirée du livre «Allergique et Gourmand», Fondation pour la prévention des allergies asbl, juin 2004.

# Smoothies

## Le punchy :

- 300 ml « jus » de soja
- 1 banane
- 1 pomme
- 40g de flocons d'avoine
- 2 càc de miel

## Le Rosies'smoothie :















- 200ml jus de 2 oranges ou de jus 100% pur jus
- 150g de framboises
- 1 banane
- 4 glaçons

## Le vitamix :

- 1 grosse orange
- 2 mandarines
- 1/4 de pamplemousse rose
- 1 quartier de citron

## Préparation

Mélanger les différents ingrédients dans un blender jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et mousseux


le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

Uniquement pour «le punchy»

# Cakes aux pommes















## Ingrédients

Pour 8-10 cakes :

- 150g de farine (ou farine de riz)
- 50g de sucre brun
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 càc de bicarbonate ou 1 càs de gomme de guar
-  1/3 de sachet de levure (sans gluten)
- 1/4 de tasse d'huile de tournesol
- 1/2 tasse d'eau
- 2 pommes lavées, épluchées et coupées en dés.

## Préparation :

1. Mélanger la farine et les autres ingrédients secs.
2. Y ajouter ensuite l'huile et l'eau petit à petit en mélangeant soigneusement jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. En dernier lieu, incorporer les dés de pommes.
4. Répartir la pâte dans des caissettes en papier. Cuire les cakes au four à 200°C pendant 20 minutes.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# Gâteau à la vanille



## Ingrédients :

### Gâteau :

- 120g de farine
- 120g de sucre
- 1 paquet de sucre vanillé
- 80g de margarine (sans lait)
- 170g de compote de pommes
- 1 paquet de levure chimique
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel

### Glaçage :

- Crème à fouetter au soja

**Toujours vérifier les ingrédients !**

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 160°C. Mélanger tous les ingrédients du gâteau, en les ajoutant un par un, dans l'ordre.
2. Verser le mélange dans un moule rond de 20 cm légèrement graissé avec de la margarine et cuire au four de 20 à 25 minutes.
3. Quand le gâteau a complètement refroidi, fouetter la crème au soja.
4. Garnir le gâteau avec la crème et des fruits frais (au choix).

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé









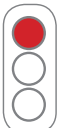





# Clafoutis

## Ingrédients :

- 3 càs de crème de riz
- 1/2 tasse d'eau
- 100g de sucre semoule
- 1 paquet de sucre vanillé
- 80g de farine
- 80g de margarine (sans lait)
- 25cl de jus de soja
- Une pincée de sel
- Environ 250 à 300g de fruits (pommes, cerises, prunes...)



## Préparation :

1. Chauffer l'eau, y jeter la crème de riz et laisser épaissir.
2. Hors du feu, incorporer en fouettant le jus de soja, le sucre et la farine tamisée.
3. Faire fondre la margarine et l'ajouter à la pâte.
4. Dans un moule à tarte, disposer les fruits et y verser la pâte.
5. Enfourner une demi-heure à 210°C et saupoudrer de sucre vanillé.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						















# Happy cookies

## Ingrédients :

- 85g de farine
- 40g de sucre glace
- Un paquet de sucre vanillé
- 40g de maïzena
- 1 mini pincée de sel
-  90g de margarine végétale (sans lait)
-  10g de cacao

## Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, la maïzena, le sucre glace, le sel et le cacao.
2. Rajouter la margarine.
3. Bien pétrir la pâte puis l'étaler au rouleau sur une feuille de papier cuisson (environ 0,5 cm).
4. À l'aide d'emporte-pièces, réaliser une vingtaine de cookies et leur dessiner des yeux et une bouche.
5. Laisser les cookies reposer un bon  $\frac{1}{4}$  d'heure avant de les cuire 15 min au four préchauffé à 160°C.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						



# Recette de cookies « santé »












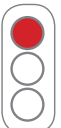


## Ingrédients :

Pour une dizaine de pièces

- 2 bananes mûres,
- 80g de flocons d'avoine,
- 50g de noix de coco râpée.

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Ecraser les bananes pour obtenir une purée onctueuse. Y ajouter les flocons d'avoine et la noix de coco râpée.
3. Former des petits tas sur la plaque de four munie d'un papier sulfurisé et cuire 15-20 minutes à 180°C.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# Bûche au chocolat

## Ingrédients

Pour la pâte :

- 125g de maïzena
- 125g de sucre semoule
- 4 œufs

Pour la crème au chocolat :

- 1/2L de jus de soja non sucré
- 3 càs de fécule de maïs
- 3 bâtons de chocolat noir (sans lait)
- 2 càs de cacao non sucré

**Prévoir 2 càs de sucre glace et quelques figurines de Noël pour la décoration.**

## Préparation :

1. Commencer par préparer la crème au chocolat : diluer la fécule dans une partie du jus de soja.

Faire chauffer le reste du jus de soja avec le cacao et le chocolat noir coupé en morceaux. Quand le chocolat est fondu, ajouter la fécule et laisser épaissir doucement sur le feu. Réserver la préparation dans un bol et la laisser refroidir au frigo.

2. Préparer la pâte.

- Préchauffer le four à 180°C.















- Fouetter les œufs avec le sucre pendant 15 minutes.

- Y incorporer la fécule délicatement et verser la pâte dans le moule muni d'un papier cuisson. Cuire 15-20 minutes à 180°C.

3. Sortir la pâte du four et l'enrouler dans un linge humide dans le sens de la longueur.


4. Laisser refroidir, puis dérouler afin de garnir la pâte de crème au chocolat.

5. Saupoudrer ensuite de sucre glace et y déposer les garnitures de fêtes.

le lait	le soja	l'œuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						















# Charlotte aux fraises :

## Ingrédients :

- 350g de fraises
- 100g de sucre en poudre
- Un paquet de sucre vanillé
- 8g d'agar-agar ou 4 feuilles de gélatine
- 3 càs d'eau
- 250g de fromage frais
- 15cl de crème fouettée
-  1 paquet de biscuits boudoirs sans gluten

## Préparation :

1. Laver et équeuter les fraises.
2. Mixer les fruits avec le sucre.
3. Délayer l'agar-agar dans 3 càs d'eau et porter à ébullition.
4. Ajouter la solution aux fruits mixés, puis le fromage frais et la crème.
5. Tremper les biscuits dans la préparation, garnir le moule en les posant tout autour puis le placer au surgélateur pendant 5 min. Cela évite que les biscuits ne se déplacent lorsque l'on verse la préparation.
6. Remplir avec la mousse aux fraises et placer au réfrigérateur pendant 12h

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

Cette recette est tirée du livre «Allergique et Gourmand», Fondation pour la prévention des allergies asbl, juin 2004.

# Glace aux fruits rouges

















## Ingrédients :

- 500 g de fruits rouges (fraises framboises...) surgelés
- 200 g de sucre
- 6 dl de crème fraîche soja dessert

## Préparation :

1. Faire chauffer doucement les fruits, si possible sans aucun liquide, jusqu'à ce qu'ils aient éclaté et se soient vidés de leur jus.
2. Mélanger les fruits rouges avec le sucre puis incorporer la crème soja. Mélanger soigneusement et placer au réfrigérateur pendant quelques heures, le temps de refroidir.
3. Verser ce mélange dans votre sorbetière. Conserver au congélateur dans un récipient hermétique

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# Recettes salées



# Chips de légumes















## Ingrédients :

Pour 6 portions

- 1 kg de légumes racines (panais, carottes, carottes violettes, betteraves, patates douces,...), huile de tournesol, fleur de sel.

## Préparation :

1. Eplucher et laver les légumes.
2. Les couper le plus finement à la mandoline.
3. Les laisser sécher 15 minutes sur un torchon.
4. Faire frire les légumes dans un bain d'huile.
5. Les égoutter sur du papier absorbant et les saler très légèrement.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						















# Potage d'Halloween

## Ingrédients :

- 600g de chair de potiron
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Persil frais
- Un peu de margarine (sans lait)

## Préparation :

1. Peler et découper le potiron et la courgette en petits cubes.
2. Emincer l'oignon et le blanc de poireau.
3. Faire fondre la margarine et y faire revenir les légumes quelques minutes.
4. Couvrir d'eau, ajouter le cube de bouillon de volaille et laisser cuire environ 40 minutes.
5. Mixer et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre et ajouter le persil haché.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						



# Velouté de poireaux et curry doux



## Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 300 g de poireaux
- 2 échalotes
- Un peu d'huile de colza
- 5 dl d'eau ou de bouillon de volaille
- 2 dl de crème soja
- Sel et poivre
- Curry doux

## Préparation :

1. Eplucher et nettoyer le poireau et les échalotes, les hacher finement puis les faire revenir avec l'huile de colza dans une casserole.
2. Couvrir de bouillon de volaille ou d'eau et cuire pendant 20 min sans couvercle.
3. Mixer le potage et y ajouter la crème de soja cuisine .
4. Rectifier la consistance et l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le curry doux.
5. Servir dans des bols chauds.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé

# Rouleaux de printemps

## Ingrédients :

- 4 càs d'huile.
- 125g de carottes râpées
- 50g de chou chinois finement râpé
- 60g de pousses de soja
- 60g de vermicelles de riz
- 16 feuilles de riz

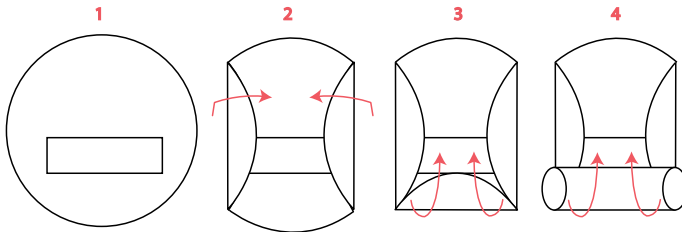
Sauce :

- 1 pincée de poivre
- 1 càs de sucre
- 2 càs de sauce soja

## Préparation :

1. Cuire rapidement les légumes râpés au wok dans un peu d'huile.
2. Cuire séparément les pousses de soja et les vermicelles de riz pendant 3 minutes dans de l'eau salée et les ajouter dans le wok.
3. Laisser étuver pendant 3 à 5 minutes puis ajouter les ingrédients de la sauce. Laisser refroidir.
4. Réaliser ensuite une quinzaine de rouleaux en suivant le schéma ci-dessous.
5. Frire les rouleaux dans un wok pendant quelques minutes dans 2 càs d'huile.

**On peut également ajouter des lamelles de poulet, de porc ou de bœuf dans la préparation.**



le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé

Cette recette est tirée du livre «Allergique et Gourmand», Fondation pour la prévention des allergies asbl, juin 2004.

# Pâte à pizza















## Ingrédients

Pour 1 boule de pâte

- 50g de farine de maïs
- 1 càc de levure sans gluten
- 120g de farine de riz complet
- 2 càs d'huile d'olive
- 10cl d'eau tiède
- Un peu de sel

## Préparation :

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients. Fariner un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte et la mettre directement sur une feuille de cuisson.
2. Garnir selon les goûts et cuire 30 minutes à 180°C.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# Nuggets de poulet















## Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 filets de poulet coupés en gros dés
- 3 càs d'huile d'olive
- 8 càs de corn flakes écrasés (sans fruits à coque)
- Sel et poivre

## Préparation :

1. Mettre les dés de poulet dans un bol.
2. Ajouter l'huile et bien masser le tout.
3. Mettre les corn flakes écrasés dans un sac de congélation et y ajouter les filets de poulet. Saler et poivrer.
4. Faire frire quelques instants dans une poêle bien chaude.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# Pomme de terre surprise















## Ingrédients :

- 4 pommes de terre (chair ferme)
- 1 oignon
- 200g de lardons
- 3 càs de crème culinaire végétale (soja ou riz)
- Ciboulette
- Sel, poivre

## Préparation :

1. Faire cuire les pommes de terre au four (environ 40 minutes à 180°C).
2. Pendant ce temps, émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec les lardons.
3. Découper les pommes de terre au 2/3 et creuser délicatement la chair de celles-ci.
4. Dans un saladier, écraser la chair obtenue au mélange lardons, oignons.
5. Ajouter la crème culinaire et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer légèrement.
6. Garnir les pommes de terre de cette farce et les enfourer 10 à 15 minutes à 180°C.

**Variante : on peut également y ajouter des champignons.**

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						















# Salade sucrée/salée :

## Ingrédients :

- 600g de carottes fraîchement râpées
- 4 tranches d'ananas au jus
- 300g de jambon (sans lait)
- Persil frais
- 3 càs de vinaigre de cidre
- Sel, poivre
- Facultatif : noix, pommes, curry

## Préparation :

1. Couper les tranches d'ananas en morceaux, mélanger avec le reste des ingrédients et assaisonner.
2. Laisser reposer 30 minutes au frigo.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# Cabillaud aux fines herbes fraîches



## Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 600 g de filets de cabillaud

### Marinade:













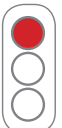

- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron
- 1 càc d'herbes de Provence
- Quelques brins de persil ciselés
- Quelques brins de ciboulette ciselés
- Sel et poivre noir du moulin

Pour la cuisson:

- 1 càs d'huile d'olive

## Préparation :

- 1 Mariner le poisson avec tous les ingrédients de la marinade pendant une bonne demi-heure.
2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu élevé. Y déposer les filets de poisson et les cuire quelques minutes de chaque côté, en ne les retournant qu'une seule fois. Ils sont prêts dès qu'ils se défont facilement avec une fourchette.
3. Servir ce poisson avec du riz aux tomates ou encore avec des pommes de terre.

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# Poulet aux légumes du soleil



## Ingrédients :

Pour 4 personnes:

- 1 poulet de +/- 2kg
- 3 càs huile d'olive
- 1 gros oignon rouge grossièrement haché
- 3 tomates italiennes coupées en 4
- 1 petit poivron jaune
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 5 grosses gousses d'ail
- Pommes de terre grenaille soigneusement lavées
- 6 dl bouillon de poulet
- Huile d'olive pour badigeonner
- Paprika
- 2 branches de thym
- Sel et poivre

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 160°.
2. Ficeler le poulet et bien le rincer à l'intérieur comme à l'extérieur. L'assécher avec du papier essuie-tout. Saler et poivrer généreusement l'intérieur, puis y mettre les branches de thym.
3. Verser l'huile dans une cocotte assez grande pour contenir tous les ingrédients. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent, sans le laisser brunir. Retirer la cocotte du feu avant d'y mettre le poulet.
4. Ensuite, répartir les légumes, l'ail et les pommes de terre tout autour du poulet. Arroser les légumes de bouillon.
5. Juste avant de mettre la cocotte au four, badigeonner le poulet d'huile d'olive et le saupoudrer de sel, de poivre et de paprika, pour lui donner de la couleur.

6. Cuire pendant 2 heures, à couvert. Sortir la cocotte du four. À l'aide d'une cuillère, remuer un peu les légumes, puis remettre le poulet au four et poursuivre la cuisson pendant encore 30 minutes, à découvert.

7. Le poulet est prêt lorsque la cuisse se détache facilement à l'aide d'une fourchette.

### Attention à la composition du bouillon de volaille

le lait	le soja	l'oeuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé



# Quiche sans pâte aux épinards

















## Ingrédients :

- 300g d'épinards frais ou surgelés
- 2 oignons finement hachés
- 4 œufs battus
- 450g de fromage blanc
- 200g de fromage râpé
- Sel, poivre, un peu d'ail




**Variante : on peut également y ajouter des lardons précuits ou du jambon.**

## Préparation :

1. Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5/6) et beurrer un moule à tarte.
2. Faire cuire les épinards dans une casserole sur feu moyen tout en remuant.
3. Les égoutter et y incorporer les oignons, les œufs, le fromage blanc, le fromage râpé, l'ail pressé, le sel et le poivre.
4. Verser le mélange dans le moule et l'enfourner à découvert pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit ferme.

le lait	le soja	l'œuf	l'arachide	les fruits à coque	le poisson	le blé
						
						

# Récapitulatif des allèrgènes

Titre de la recette		le lait	le soja	l'oeuf
				
Brownies au chocolat	p.41	●	●	●
Mousse au chocolat	p.42	●	●	●
Crêpes	p.43	●	●	●
Le punchy	p.44	●	●	●
Le Rosies'smoothie	p.44	●	●	●
Le vitamix	p.44	●	●	●
Cakes aux pommes	p.45	●	●	●
Gâteau à la vanille	p.46	●	●	●
Clafoutis	p.47	●	●	●
Happy cookies	p.48	●	●	●
Recette de cookies « santé »	p.49	●	●	●
Bûche au chocolat	p.50	●	●	●
Charlotte aux fraises	p.51	●	●	●
Glace aux fruits rouges	p.52	●	●	●
Chips aux légumes	p.55	●	●	●
Potage d'Halloween	p.56	●	●	●
Velouté de poireaux et curry doux	p.57	●	●	●
Rouleaux de printemps :	p.58	●	●	●
Pâte à pizza	p.59	●	●	●
Nuggets de poulet	p.60	●	●	●
Pomme de terre surprise	p.61	●	●	●
Salade sucrée/salée	p.62	●	●	●
Cabillaud aux fines herbes fraîches	p.63	●	●	●
Poulet aux légumes du soleil	p.64	●	●	●
Quiche sans pâte aux épinards	p.65	●	●	●



## IV. Pour en savoir plus

### **CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)**

Le CIRIHA est la « cellule nutrition santé » de l'Institut de Recherches de la Cocof et propose de nombreuses brochures et dépliants sur les allergies et les intolérances alimentaires (également téléchargeables sur le site web).

**Avenue Emile Gryzon, 1 (bât 4C, rdc)**

**1070 Bruxelles**

**Tél./Fax : 02/526.74.90**

**Email : [info@ciriha.org](mailto:info@ciriha.org)**

**Site : <http://www.ciriha.org>**

### **La Prévention des Allergies asbl**

Cette asbl fournit de l'aide, des conseils et des informations aux personnes souffrant d'allergies. Elle propose également de nombreuses brochures et dépliants téléchargeables sur le site web.

L'asbl dispose également d'une bibliothèque accessible du lundi au vendredi de 9h à 16h sur rendez-vous.

**Contact : Samuel PIRET : 02/518.18.74.**

**Rue de la Concorde, 56**

**1050 Bruxelles**

**Tél. : 0476/09.06.45 (uniquement les mardis de 9 à 12h)**

**Email : [fpa@oasis-allergies.org](mailto:fpa@oasis-allergies.org)**

**Site : [www.oasis-allergies.org](http://www.oasis-allergies.org)**

### **S.B.C. (Société Belge de la Coeliaquie)**

L'objectif principal de l'Association est d'informer les personnes coeliaques qui se trouvent souvent démunis face aux contraintes liées à un changement brutal de leur régime alimentaire et de leur permettre d'évoluer vers un mieux-être global.

**Avenue Jean Brusselmans, 12 bte 13**

**1140 Bruxelles**

**Tél : 02 705 13 22**

**Email : [asbl.sbc@gmail.com](mailto:asbl.sbc@gmail.com)**

## Asbl Promusport :

Promusport est une asbl active dans les domaines de l'activité physique, de la prévention et de la promotion de la santé en partenariat avec la Mutualité chrétienne du Hainaut oriental.

**Rue du Douaire, 40**

**6150 Anderlues**

**Tél. : 071/548.318.**

**Email : [mcho.promusport.inforsante@mc.be](mailto:mcho.promusport.inforsante@mc.be)**

**Site : [www.promusport.be](http://www.promusport.be)**

## Le service Infor Santé :

Le service Infor Santé est le service de promotion de la santé de la Mutualité chrétienne.

Il propose une aide méthodologique à la mise en place de projets de promotion de la santé (par exemple : mettre sur pied un projet santé dans une école, une association... autour d'une thématique santé comme l'activité physique, l'alimentation, la santé dentaire, le bien-être...).

Il réalise des programmes de prévention et de sensibilisation (outils pédagogiques) sur différents thèmes pour un public d'adultes, de jeunes, d'enfants ou de professionnels. Il met à disposition du grand public et des professionnels des dépliants et des brochures. Beaucoup de sujets y sont traités : alimentation, tabac, sommeil, cholestérol, diabète, contraception...

Pour en savoir plus, il suffit de consulter les pages internet : [www.mc.be/inforsante](http://www.mc.be/inforsante) et/ou contacter le service Infor Santé le plus proche :

### **Mutualité Saint-Michel**

Boulevard Anspach 111-115, 1000

Bruxelles

Tél. : 02 501 55 19

Courriel : [infor.sante.bxl@mc.be](mailto:infor.sante.bxl@mc.be)

### **Mutualité chrétienne du Brabant Wallon**

Boulevard des Archers 54, 1400 Nivelles

Tél. : 067 89 36 87

Courriel : [infor.sante.bw@mc.be](mailto:infor.sante.bw@mc.be)

### **Mutualité chrétienne Hainaut oriental**

Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues

Tél. : 071 54 83 18

Courriel : [infor.sante.ho@mc.be](mailto:infor.sante.ho@mc.be)

### **Mutualité chrétienne Hainaut - Picardie**

Rue St Brice 44, 7500 Tournai

Tél. : 069 25 62 64

Courriel : [infor.sante.mchp@mc.be](mailto:infor.sante.mchp@mc.be)

### **Mutualité chrétienne de Liège**

Place du XX Août 38, 4000 Liège

Tél. : 04 230 16 14

Courriel : [infor.sante.liege@mc.be](mailto:infor.sante.liege@mc.be)

### **Mutualité chrétienne Province de Luxembourg**

Rue de la Moselle 7, 6700 Arlon

Tél. : 063 21 18 80

Courriel : [infor.sante.lux@mc.be](mailto:infor.sante.lux@mc.be)

### **Mutualité chrétienne Province de Namur**

Rue des Tanneries 55, 5000 Namur

Tél. : 081 24 48 47

Courriel : [infor.sante.namur@mc.be](mailto:infor.sante.namur@mc.be)

### **Mutualité chrétienne Verviers-Eupen**

Rue Laoureux 25-29, 4800 Verviers

Tél. : 087 30 51 97

E-mail : [infor.sante.verviers@mc.be](mailto:infor.sante.verviers@mc.be)

## V. Bibliographie

- Perrin L.-F., « Allergologie pratique ». Masson (3ème édition). Paris. 1998. 202 pages.
- Dutau G., « Le dictionnaire des allergènes ». Phase 5. Paris. 1997.
- D.A.MONERET-VAUTRIN, G. KANNY, M.MORISSET, « Les allergies alimentaires de l'enfant et de l'adulte », Ed. Masson, 2006.
- Bidat E., « Allergie alimentaire chez l'enfant ». Archives de Pédiatrie 2006.
- Bidat E., Loigerot C., « Les allergies alimentaires chez l'enfant », MILAN, 2003.
- Bidat E., Rancé F., « Allergie alimentaire chez l'enfant ». Editions Médecine et Hygiène (Genève), Editions Médecine et Enfance (Paris), 2000.
- Rancé F., « L'accueil en collectivité d'un enfant atteint d'allergies alimentaires », Archives de pédiatrie 17, 1731-1733, 2010.
- Rancé F., « Scolarisation et allergie alimentaire ». [www.allergienet.com](http://www.allergienet.com)
- Kanny G., Morisset M., Flabbée J., Beaudouin E., Parisot L., Moneret-Vautrin D.A., « L'accueil des enfants à risque d'allergie alimentaire à l'école. Le projet d'accueil individualisé à l'école ». Rev Fr Allergol Immunol Clin, 2002.
- EUFIC., « L'allergie et l'intolérance alimentaire ». [www.eufic.org/article/fr/expid/basics-allergie-intolerance-alimentaire/](http://www.eufic.org/article/fr/expid/basics-allergie-intolerance-alimentaire/)
- Fondation pour la prévention des allergies asbl, « Allergique et Gourmand », juin 2004.
- CIRIHA, « Les allergies et intolérances alimentaires : comment les gérer au quotidien ? », 2011.
- Circulaire n°2003-135 du 08/09/2003, Accueil en collectivité des enfants et des adolescents atteints de troubles de la santé évoluant sur une longue période.
- Circulaire n°4888 du 20/06/2014, soins et prises de médicaments pour les élèves accueillis en enseignement ordinaire et en enseignement spécialisé.
- Bulletin officiel du ministère de l'éducation nationale et du ministère de la recherche, spécial n°9, 28/06/2001.
- OASIS allergie asbl, « Bon pour toi, pas bon pour moi », <http://www.oasis.allergies.org/>



Une réalisation d'Infor Santé, le service de Promotion de la santé de la Mutualité chrétienne, [www.mc.be/infosante](http://www.mc.be/infosante) et de l'asbl Promusport [www.promusport.be](http://www.promusport.be)



The logo for Promusport, featuring a stylized orange 'P' with a white dot above it, followed by the word 'romusport' in a black, sans-serif font. The entire logo is contained within a white rounded rectangle.