

# L'arachide

Lisez attentivement cette fiche si vous êtes allergique à l'arachide



## ➤ EN BREF



Arachide et cacahuète désignent la même graine. Elle est aussi appelée pistache de terre ou écrou de terre car cette plante est une des très rares espèces à fruits enterrés.

L'arachide est un aliment largement répandu dans le monde du fait de sa grande valeur nutritive.

Chez l'enfant de moins de 15 ans, l'arachide est **la deuxième cause d'allergie alimentaire**. Elle débute souvent dès les premières années de la vie.



L'allergie à l'arachide est à l'origine de **réactions allergiques cutanées et/ou digestives violentes** mais aussi de **chocs anaphylactiques**.

L'arachide se consomme sous forme de graine grillée, à l'apéritif par exemple, mais c'est aussi un allergène masqué qui se cache dans les friandises, les pâtisseries, les plats ou autres aliments préparés industriellement. Elle est également consommée fraîche, fournit de l'huile et sert à la fabrication de beurre (le beurre d'arachide est d'usage très courant en Amérique du Nord).

L'inhalation de particules d'arachide peut aussi provoquer des crises d'asthme.



# L'arachide

## ➤ Qu'est-ce que l'arachide ?

L'arachide (*Arachis hypogea* L.) est une légumineuse (sous-famille des papilionacées). Elle est de la même famille que la fève, la lentille, le petit pois, le pois chiche, le lupin et le soja avec lesquels elle peut donner des allergies croisées.



## ➤ Où trouve t-on de l'arachide ?

L'arachide est présente dans une multitude d'aliments : huile végétale, friandises (nougats, pralines, barres chocolatées, etc.), pâtisseries, desserts préparés (y compris certains desserts lactés), plats cuisinés en conserve ou surgelés, sauces de salades, notamment asiatiques, charcuteries (saucisse de Francfort), etc. Des cacahuètes pilées et aromatisées peuvent parfois remplacer l'amande dans l'alimentation industrielle.



# Que faire quand on est allergique à l'arachide?

- L'éviction reste un principe fondamental pour tout allergique à l'arachide. Cela concerne également l'application locale de produits cosmétologiques. Les patients à risque de choc anaphylactique doivent disposer, à portée de main, d'**adrénaline injectable, seul traitement d'urgence du choc anaphylactique.**
- Un malade allergique à l'arachide doit impérativement :
  - porter sur lui **une carte d'allergie à l'arachide** ;
  - **s'informer** sur la nature des aliments consommés et la présence éventuelle, sous forme masquée ou non, d'aliments susceptibles de déclencher des réactions croisées avec l'arachide ;
  - **interroger** les restaurateurs sur la nature des plats proposés, notamment pour les cuisines exotiques et refuser de consommer les plats dont on aurait simplement retiré l'arachide avant de les servir ;
  - **être vigilant** sur la manipulation d'arachide dans son environnement.



# Bon à savoir

- Depuis 2005, une directive européenne impose l'étiquetage des denrées alimentaires contenant de l'arachide.
- Il existe des bandelettes permettant de détecter la présence d'arachide mais elles restent très onéreuses.
- 5% des allergiques à l'arachide auraient des réactions croisées à d'autres légumineuses, mais ce taux peut monter jusqu'à 40% avec la farine de lupin.
- Des traces d'arachide peuvent se retrouver dans les aliments de fabrication industrielle (contaminations accidentelles).
- Le fœtus peut se sensibiliser à l'arachide par voie trans-placentaire.
- Le nourrisson peut se sensibiliser via l'allaitement maternel. Les femmes enceintes ou allaitant devraient ainsi éviter de consommer de l'arachide.
- Le nourrisson peut aussi se sensibiliser à l'arachide à partir d'onguents à base d'arachide appliqués sur le mamelon. Plus généralement, l'application sur une peau irritée (eczéma, érythème fessier, etc.) d'un émollient contenant de l'huile d'arachide peut être à l'origine d'une sensibilisation.



- Pour l'huile d'arachide, l'élimination des protéines allergisantes dépend des procédés d'extraction et de raffinage utilisés. Les huiles d'arachide extraites à froid contiennent davantage de protéines allergisantes que les huiles extraites à chaud. De même, les huiles d'arachide non raffinées contiennent davantage de protéines allergisantes.

- La méthode de cuisson des arachides influence sur leur allergénicité : l'habitude de bouillir l'arachide diminuerait considérablement son allergénicité.



- Penser à demander la mise en place d'un projet d'accueil individualisé (PAI) pour les enfants allergiques à l'arachide. Le PAI est, en effet, établi à la demande de la famille. Il se base sur les données que communique l'allergologue et précise clairement le régime alimentaire, les précautions à prendre ainsi que les soins d'urgence à prodiguer en cas de besoin. Le médecin scolaire assure ensuite la mise en place du PAI avec la famille et l'équipe éducative de l'enfant (enseignants, agent techniques et personnels de restauration scolaire etc.).
- L'allergie aux allergènes Ara h 2 et Ara h 9 de l'arachide est à l'origine de réactions potentiellement graves.



# Les applications ALK

A chaque besoin correspond une application :



## Arbrallergik

Une application pour apprendre à reconnaître les arbres allergisants en partenariat avec le RNSA



Disponible en exclusivité sur Google Market et l'Apple Store



## Allergik

Une application informative sur les allergies croisées et les risques polliniques

Disponible en exclusivité sur Google Market et l'Apple Store



## Allergeek

Parce qu'il est plus facile d'apprendre en s'amusant, le jeu Allergeek permet de faire découvrir aux enfants les principaux conseils de prévention de manière ludique et attractive.

Disponible sur PC, MAC et I-phone/I-pad

**Pour toute information complémentaire,  
contactez notre service client**

**03 29 80 71 62**

Du lundi au vendredi : 08H30 à 18H00 - Le samedi : 09H00 à 12H00

**serviceclient@alk.net**



Scanner ce code à l'aide d'un smartphone pour accéder au site mobile ALK

55270 Varennes en Argonne  
Fax 03 29 80 24 34

[www.alk.fr](http://www.alk.fr)