L'allergie aux œufs est causée par la réaction du système immunitaire à une protéine contenue dans l'œuf. Pour qu'une allergie alimentaire survienne, deux facteurs doivent être présents : une prédisposition génétique et un contact avec l'aliment. La gravité de la réaction allergique peut être bénigne ou mettre en danger la vie de la personne qui en est atteinte, selon l'individu et la quantité d'œuf consommée.

Un médecin, de préférence un allergologue qui est membre de la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique, est la personne la mieux qualifiée pour diagnostiquer l'allergie et en évaluer le niveau de gravité. Si vous ou votre enfant avez reçu un diagnostic d'allergie aux œufs (que ce soit au blanc ou au jaune d'œuf), le seul traitement approprié est de ne pas en consommer. Ceci inclut les aliments et les produits non alimentaires contenant des dérivés de l'œuf, ainsi que les aliments susceptibles d'avoir été en contact avec des œufs. Portez une attention particulière à la section *Lisez bien l'étiquette!* de ce dépliant pour en savoir davantage.

LE PREMIER REPAS DE BÉBÉ

Les médecins et diététistes recommandent que les bébés soient nourris au sein ou avec une préparation lactée et qu'ils ne consomment pas d'aliments solides au cours des six premiers mois après leur naissance.

Lorsqu'il y a des antécédents familiaux d'allergie alimentaire, il est préférable de demander à un médecin ou un allergologue à quel moment il est approprié d'intégrer les œufs au régime alimentaire du bébé.

S'il n'y a pas d'antécédents familiaux d'allergie alimentaire, il est conseillé d'inclure les jaunes d'œufs au régime des bébés âgés de huit ou neuf mois et les blancs d'œufs cuits, aux bébés âgés de 12 mois et plus. Ce calendrier tient compte du développement du système immunitaire de l'enfant. Débutez avec une petite cuillérée de jaune d'œuf cuit chaque jour. Puis, intégrez peu à peu trois jaunes d'œuf par semaine. Le premier anniversaire de l'enfant est un bon moment pour intégrer un œuf complet à son régime.

Si un diagnostic d'allergie aux œufs est posé chez un enfant nourri au sein, il est possible que l'on recommande à la mère de cesser de consommer des œufs jusqu'à ce que la période d'allaitement soit terminée.

CONSERVER LES ŒUFS DANS LE RÉGIME ALIMENTAIRE

L'allergie aux œufs est l'une des allergies susceptibles de durer toute la vie. Parfois, lorsque l'enfant souffre d'une allergie peu sévère, le médecin peut suggérer qu'une très petite quantité d'œuf soit incluse dans son régime, notamment par le biais d'aliments cuits contenant des œufs, comme des biscuits. Si elle est bien tolérée, cette quantité peut être augmentée graduellement, en commençant par une petite quantité de jaune d'œuf dur et, par la suite, en ajoutant un blanc d'œuf, dans une omelette par exemple. Vérifiez d'abord auprès de votre allergologue si ce processus convient à votre enfant.

Heureusement, la majorité des enfants surmontent leur allergie aux œufs entre cinq et sept ans. En revanche, lorsqu'elle est sévère, l'allergie peut se maintenir durant la vie entière.

LES FAITS AU SUJET DE L'ALLERGIE AUX ŒUFS

Cause
Une réaction anormale du système immunitaire à la protéine contenue dans l'œuf.

Âge
Habituellement au cours des premières années de la vie ou lorsque les œufs sont ajoutés au régime alimentaire pour la première fois.

Diagnostic
Doit être posé par un médecin ou un allergologue qui pourra recourir à plusieurs outils dont :
- les antécédants médicaux
- les analyses de sang
- les intradermoréactions
- les tests de provocation par des aliments

Symptômes
Les réactions alimentaires surviennent généralement quelques minutes seulement après qu'un aliment ait été consommé. Il est également possible que des réactions se produisent de deux à quatre heures après la consommation de l'aliment et durent généralement moins d'une journée.

Parmi les réactions allergiques aux aliments, mentionnons :

Digestion
- Nausée
- Vomissement
- Douleur abdominale (crampes)
- Diarrhée
- Sensation de picotement dans la bouche

Peau
- Éruption cutanée
- Rougeurs
- Démangeaison
- Urticaire
- Eczéma
- Tuméfaction
- Changement dans la couleur de la peau

Passages aériens
- Écoulement nasal, éternuement
- Difficulté à respirer
- Yeux irrités, larmoyants
- Congestion nasale
- Toux, suffocation, nausée
- Respiration sifflante

Anaphylaxis
Réaction allergique sévère qui affecte plusieurs parties du corps. Elle peut mener à une perte de conscience et entraîner la mort. Une aide médicale immédiate est nécessaire. Il est recommandé que les personnes à risque aient sur eux de l'épinéphrine et qu'ils portent le bracelet *MedicAlert®*.

Traitement
- Soyez prêt. Si de l'épinéphrine a été prescrite, comme EpiPen®, assurez-vous d'en avoir sur vous et de savoir comment l'utiliser. Rendez-vous à l'urgence pour un suivi médical.
- Éviter complètement la consommation d'œufs, y compris les aliments et les produits non alimentaires faits avec des œufs, jusqu'à ce que tout symptôme d'allergie soit maîtrisé ou ait disparu (tel que déterminé par un allergologue).
- Afin de retarder ou de prévenir l'allergie, il est suggéré que l'allaitement soit maintenu au cours des six premiers mois suivant la naissance, en n'intégrant aucun aliment solide au régime alimentaire de l'enfant.

MESURES DE PRÉCAUTIONS

Pour les repas pris à l'extérieur ou lors de l'achat de pain ou de pâtisseries, demandez si des œufs ont été utilisés à l'une ou l'autre des étapes de la préparation. SOYEZ VIGILANT! Il est possible que l'on ne vous fournisse pas la réponse juste.

Toutes les personnes susceptibles d'être en contact avec l'enfant doivent être informées de son allergie. Assurez-vous que le personnel du centre de garde ainsi que les gardiens saisissent bien l'importance d'éviter que l'enfant ne consomme d'œufs et sachent quoi faire si une réaction allergique se produit.

Enseignez à un enfant allergique à ne pas partager les aliments

Il est souhaitable qu'un enfant allergique ne mange pas de nourriture provenant de buffets ou de restaurants où l'on sert des aliments enrobés de pâte frite et cuits dans une huile utilisée pour la cuisson d'autres aliments.

LISEZ BIEN L'ÉTIQUETTE

Afin de vous assurer de ne pas consommer d'aliments pouvant contenir des œufs, il est important de bien lire l'étiquette d'aliments emballés ou préparés.

Note : Dans la plupart des cas, les mots contenant «ovo» ou albumine indiquent un aliment contenant des œufs.

Ingrédients alimentaires indiquant ou pouvant indiquer la présence d'œufs. Évitez les ingrédients suivants.

- Albumen
- Albumine
- Conalbumin
- Lait de poule
- Lécithine (œuf)
- Livetine
- Lysozyme
- Œuf (blanc, jaune, déshydraté, en poudre, solide, congelé, pasteurisé)
- Œufs de canard, d'oie et de caille
- Ovalbumin
- Ovoglobulin
- Ovomacroglobuline
- Ovomucoïde
- Ovomucine
- Ovotransferrine
- Ovovitelline
- Protéine de l'ovolactohydrolyse
- Silico-albuminate
- Simplesse
- Succédané d'œuf (Egg Beaters®)
- Vitellin

Aliments contenant ou pouvant contenir des œufs

- Aliments enrobés de pâte frite
- Aliments pour bébés (certaines catégories)
- Beignes
- Biscuit
- Bonbons (centre crémeux au chocolat)
- Consommé
- Crème anglaise/ crème dessert
- Crème glacée (certains parfums)
- Crêpe
- Gâteaux
- Gaufre
- Glaçage ou crémage
- Hot dogs (certaines catégories)
- Lait de poule
- Mayonnaise
- Mélange de viandes (pain de viande, hamburger, boulettes de viande)
- Meringue
- Nouilles aux œufs
- Omelette
- Orange Julep®
- Pain doré
- Pains et brioches (la préparation ou le glaçage peuvent contenir des œufs)
- Préparation à desserts (certaines catégories)
- Quiche
- Salade César
- Salami (certaines catégories)
- Sauce béarnaise
- Sauce hollandaise
- Sauce Newburg
- Soda racinette artisanal (root beer)
- Soufflé
- Soupe aux nouilles
- Soupe aux raviolis chinois (Wonton)
- Soupe clarifiée aux œufs
- Surimi
- Tarte à la crème
- Vinaigrette (certaines catégories)

Produits non alimentaires contenant des œufs

- Anesthésique (Diprivan / Propofol)
- Certains vaccins (vaccin antigrippal)
- Certaines peintures
- Coquilles d'œufs utilisées pour la fabrication d'objets d'artisanat
- Shampooing à base d'œufs

LA PRÉPARATION DE PAINS ET DE PÂTISSERIES

L'œuf est un ingrédient important dans la préparation de pains et de pâtisseries. Lorsque vous cuisinez pour quelqu'un souffrant d'allergie aux œufs, il est possible de remplacer ces derniers par d'autres ingrédients. Pour obtenir de meilleurs résultats, utilisez des recettes qui nécessitent un ou deux œufs tout au plus. La cuisson sans œufs devient plus facile avec de la pratique.

Dans une recette, chaque œuf contenu peut être remplacé par UN des mélanges suivants :

- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte, 25 ml (1 ½ c. à soupe) d'eau et 25 ml (1 ½ c. à soupe) d'huile
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte, 15 ml (1 c. à soupe) d'eau et 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre
- 5 ml (1 c. à thé) de levure dissoute dans 50 ml (¼ de tasse) d'eau chaude
- 1 sachet de gélatine non aromatisée et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau chaude. Ne mélanger les ingrédients qu'au moment de les utiliser
- ½ banane moyenne en purée

Vous pouvez recourir aux succédanés d'œufs commerciaux, tels que les produits Kingsmill, Celimix Brand et Ener-g. Il est possible de les commander directement auprès du fabricant ou de les obtenir dans certains magasins d'aliments naturels ou dans la section des aliments naturels de quelques supermarchés.

FOIRE AUX QUESTIONS

Une personne allergique aux œufs peut-elle manger du poulet?

Dans la plupart des cas, la réponse est oui. Généralement, les anticorps qui ne tolèrent pas les œufs identifient le poulet comme n'étant pas relié aux œufs, de sorte que la personne allergique peut en manger sans danger. Plus rarement, les anticorps découvrent une similarité entre la structure protéique du poulet et de l'œuf et une réaction aux deux aliments peut alors être déclenchée.

Une personne allergique seulement au blanc d'œuf peut-elle manger le jaune d'œuf?

L'œuf contient deux composants allergènes possédant chacun des propriétés qui lui sont propres — le jaune et le blanc. Le blanc d'œuf est le composant qui entraîne les réactions les plus graves. Cependant, le fait de savoir à quelle partie de l'œuf l'enfant est allergique revêt peu d'importance. Il est très difficile de séparer parfaitement le blanc du jaune. Même une infime quantité d'un composant peut déclencher de très fortes réactions.

Une personne allergique aux œufs crus peut-elle manger des œufs cuits sans danger?

Dans la plupart des cas, cela n'est pas possible. Le blanc d'œuf, même cuit, n'est que très légèrement modifié et demeure donc allergénique. En revanche, la chaleur exerce un effet considérable sur le jaune d'œuf et certaines personnes allergiques peuvent le tolérer s'il est cuit convenablement. Il faut toutefois se rappeler qu'il est rare que l'on réussisse à séparer parfaitement les deux parties de l'œuf. Par ailleurs, même lorsqu'une allergie tend à disparaître, une personne peut manger un œuf cuit sans problème et demeurer allergique à l'œuf cru.

Si le parent est allergique aux œufs, l'enfant le sera-t-il à son tour?

Le risque qu'un enfant développe une allergie alimentaire est fortement lié aux antécédents familiaux de ses parents. Le risque d'allergie chez les enfants de parents non allergiques est de 15%. Lorsqu'un parent souffre d'une allergie, le risque que son enfant en soit atteint est de 20 à 40%. Lorsque les deux parents sont victimes d'allergie, la probabilité que leur enfant le soit à son tour se situe entre 40 et 60%. D'habitude, l'allergie spécifique dont souffre le parent n'est pas transmise directement à l'enfant; ce dernier sera plutôt davantage susceptible de souffrir d'allergie.

CONSULTEZ UN DIÉTÉTISTE

Les œufs figurent parmi les aliments les plus sains. Ils contiennent des protéines de qualité de même que des vitamines essentielles et des minéraux, dont l'acide folique, la vitamine B_{12}, le zinc et le fer. La valeur nutritive des œufs est séparée également entre le blanc et le jaune.

L'élimination des œufs d'un régime alimentaire réduit considérablement les possibilités de choix de repas et empêche de bénéficier des nombreux avantages alimentaires qu'ils fournissent.

Si vous croyez que vous ou votre enfant ne retirez pas tous les nutriments dont vous avez besoin, renseignez-vous auprès de votre médecin ou à votre CLSC, où l'on pourra vous référer à un diététiste. Vous pouvez également communiquer avec Les diététistes du Canada à l'adresse suivante : www.dietitians.ca. Un diététiste sera en mesure de vous aider à faire les choix alimentaires qui vous conviennent afin que vous puissiez maintenir une bonne santé, tout en profitant du plaisir de bien manger.

ASSOCIATION D'INFORMATION SUR L'ALLERGIE ET L'ASTHME

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des allergies aux œufs, communiquez avec l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme.

Bureau national AIAA
Case postale 100
Toronto (Ontario) M9W 5K9
Ligne sans frais : 1-800-611-7011
Téléphone : (416) 679-9521 Télécopieur : (416) 679-9524
Courriel : national@aaia.ca

AIAA Ontario
Case postale 2371
St. Mary's (Ontario) N4X 1A2
Ligne sans frais : 1-888-250-2298
Téléphone : (519) 284-4222 Télécopieur : (519) 284-0384
Courriel : ontario@aaia.ca

AIAA Colombie-Britannique/Yukon
113-445 Yates Road
Kelowna (Colombie-Britannique) V1V 1Y4
Ligne sans frais : 1-877-500-2242
Téléphone : (250) 861-6590 Télécopieur : (250) 861- 6597
Courriel : bc@aaia.ca

AIAA Région des Prairies/TN-O/Nunavut
16531-114 Street
Edmonton (Alberta) T5X 3V6
Téléphone/Télécopieur : (780) 456-6651
Courriel : prairies@aaia.ca

AIAA Québec
172, ch. Andover
Beaconsfield (Québec) H9W 2Z8
Téléphone : (514) 694-0679 Télécopieur : (514) 694 9814
Courriel : quebec@aaia.ca

AIAA Atlantique
36 Morisson Street
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3A 4M3
Téléphone/Télécopieur : (506) 365-4501
Courriel : atlantic@aaia.ca

OFFICE CANADIEN DE COMMERCIALISATION DES OEUFS

Office canadien de commercialisation des œufs
112, rue Kent, pièce 1501
Ottawa (Ontario) K1P 5P2
Téléphone : (613) 238-2514
Télécopieur : (613) 238-1967
Courriel : info@lesoeufs.ca
Site Web : www.lesoeufs.ca

2003

Allergie Asthme
association d'information

www.aaia.ca

Allergies aux œufs

Les faits