

# Allergie aux œufs

En plus de l'information générale sur les allergies alimentaires, nous vous présentons certains faits que devraient connaître les personnes allergiques aux œufs.

## Oeufs crus et cuits

Certaines personnes atteintes d'une allergie bénigne aux œufs peuvent manger sans risque de petites quantités d'œufs cuits, mais avoir une réaction aux œufs crus. Même si la cuisson peut modifier la structure des protéines de l'œuf cru, certaines des protéines allergènes sont résistantes à la chaleur, de sorte que même les œufs cuits peuvent déclencher une réaction. Consultez votre allergologue avant de consommer de nouveaux aliments contenant des œufs.

## Se débarrasser d'une allergie aux œufs

Les études montrent que chez de nombreux enfants allergiques aux œufs, l'allergie disparaît au bout de quelques années. Cependant, dans certains cas, une allergie grave peut durer toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits qui contiennent des œufs dans l'alimentation de votre enfant.

## Présence d'œuf dans la viande de poulet

Il peut arriver que des œufs soient présents dans les carcasses des oiseaux femelles adultes.

### Lisez les étiquettes

Si vous êtes allergique aux œufs, la seule façon d'éviter une réaction consiste à éviter tous les aliments et produits qui contiennent des œufs et des dérivés d'œufs. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde comme « peut contenir des œufs ». Lisez attentivement la liste des ingrédients et apprenez à reconnaître les autres noms sous lesquels peuvent se présenter les œufs, par exemple, albumine. Ne consommez pas un aliment ou un produit n'ayant pas de liste d'ingrédients ni s'il y a un risque que le produit ait été en contact avec des œufs. S'il n'y a pas suffisamment d'information sur le produit pour que vous puissiez prendre une décision, vous pouvez communiquer avec le fabricant ou poser des questions à une personne bien informée dans un restaurant ou dans un point de vente.

Même si des procédés comme le rinçage et le refroidissement à l'eau aident à enlever les traces d'œufs, des analyses ont montré qu'il peut en rester des quantités résiduelles dans et sur les carcasses de volaille adulte et, par conséquent, dans les produits faits de volaille adulte. Ainsi, des personnes atteintes d'une grave allergie aux œufs ont eu des réactions après avoir consommé des produits transformés à base de poulet contenant de la viande de volaille adulte. Avant de consommer des produits contenant de la viande de volaille, examinez attentivement les étiquettes pour voir si elles comportent des mises en garde quant à la présence possible d'œufs.



## Sources d'œufs

Les protéines qu'on trouve dans les œufs de poule sont très semblables à celles qui sont présentes dans les œufs de cane, d'oie, de caille et d'autres oiseaux. Par conséquent, les personnes allergiques aux œufs de poule peuvent aussi avoir des réactions en consommant des œufs d'autres espèces. Consultez votre allergologue avant de consommer des œufs ou des produits préparés avec des œufs de cane, d'oie, de caille ou d'autres oiseaux.

### Autres noms pour les œufs

Albumine, albumen  
Conalbumine  
Globuline  
Livétine  
Lysozyme  
Ovo (qui signifie « œuf »), p. ex., ovalbumine, ovomucine, ovotransferrine  
Silico-albuminate  
Succédané d'œufs, p. ex., Egg Beaters  
Vitelline

### Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des œufs

Aliments enrobés de pâte/frits  
Desserts, p. ex., crème pâtissière, meringue, pudding et crème glacée  
Lécithine  
Mayonnaise  
Nougats, massepain  
Pâtes (pâtes fraîches, certains types de pâtes sèches, p. ex., nouilles aux œufs)  
Produits de boulangerie (dont certains types de pains) et mélanges à cuire au four  
Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., boulettes et pain de viande  
Quiches, soufflés  
Sauces, p. ex., béarnaise, hollandaise, Newburg, tartare  
Substituts de matières grasses, p. ex., Simplex  
Succédanés d'œufs/de matières grasses  
Tartes à la crème  
Vinaigrettes crémeuses, sauce à salade



### Autres sources possibles d'œufs

Bière d'épinière de fabrication artisanale, mélanges pour boissons maltées  
Cocktails/boissons alcoolisées, p. ex., lait de poule et *whiskey sour*  
Glaçage  
Mélanges de poisson, p. ex., surimi (utilisé dans la préparation du simili-crabe/homard)  
Mousses/garnitures fouettées sur le café  
Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., galettes de viande déjà préparées, hot-dogs et viandes froides  
Soupes, bouillons et consommés

### Sources non alimentaires d'œufs

Anesthésiques, p. ex., Diprivan (propofol)  
Certains vaccins, p. ex., rougeole-rubéole-oreillons (RRO)  
Matériaux d'artisanat  
Médicaments  
Produits de soins capillaires

### Vaccins

Les vaccins antigrippaux sont cultivés sur des œufs embryonnés et peuvent contenir des traces de protéines d'œufs. Consultez votre allergologue avant de recevoir un vaccin antigrippal. En ce qui concerne le vaccin RRO (rougeole-rubéole-oreillons), même s'il peut contenir des protéines d'œufs, il est habituellement considéré comme étant sécuritaire pour les enfants. Là encore, il est important de consulter votre allergologue.