



L'arachide n'est pas une noix, mais bien une légumineuse. Toutefois, les personnes allergiques aux arachides **tolèrent habituellement les autres légumineuses** (pois, lentilles, fèves, etc).



On estime qu'environ 20% des enfants allergiques aux arachides développeraient avec le temps une **tolérance** à l'aliment. Cependant, il existe **un risque de récurrence de l'allergie** que l'on suppose lié, du moins en partie, à une consommation non régulière ou à une absence de consommation de l'aliment suivant la disparition de l'allergie.



On a identifié **17 protéines** capables d'induire une réaction allergique. Une personne allergique **peut réagir à une seule ou à plusieurs** de ces protéines.

Sources possibles d'arachides (liste non exhaustive)

Biscuits et autres pâtisseries ou viennoiseries

Céréales

Chocolat

Crème glacée et autres desserts surgelés

Dragées

Mets asiatiques

Noix (contamination croisée)

Nougat

Pâte d'amandes ou de noisette (contamination croisée)

Soupes ou sauces déshydratées en sachets

*Pour savoir si les produits d'usage courant contiennent des arachides, il est important de **bien lire les étiquettes** et de **contacter le fabricant**.*

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://Allergies Québec).