



Les **principaux allergènes** de la moutarde sont le **Sin a 1 (moutarde jaune)** et le **Bra j 1 (moutarde d'Inde)**. Ces protéines font parties des deux variétés principales de graines de moutardes utilisées en cuisine et dans la fabrication des aliments transformés.



Il y aurait une **association positive** entre l'allergie à la moutarde et une **sensibilisation au pollen d'armoise et aux acariens**.



La moutarde contient des **molécules irritantes (isothiocyanates et capsaïcine)** qui rendent **complexe** le diagnostic d'allergie. Ces particules provoqueraient, chez certains individus, des **réactions non immunitaires** qui seraient responsables de certains résultats faussement positifs obtenus lors de tests de provocation cutanée à la moutarde.

*En raison d'un risque élevé de contamination croisée, les personnes allergiques à la moutarde devraient éviter de consommer des herbes et des épices sèches commerciales. Il est préférable d'opter pour des herbes, des légumes, de l'ail et des oignons frais pour assaisonner ses plats.*

## Sources possibles de moutarde (liste non exhaustive)

- Bouillons et soupes
- Cari et autres mets indiens
- Charcuteries et saucisses
- Cornichons et autres légumes marinés
- Fromage fondus (ex. Cheez Whiz, Singles de Kraft)
- Ketchup
- Mayonnaise
- Mélanges d'épices
- Panure et pâte à frire
- Relish
- Sauces, trempettes et vinaigrettes du commerce

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

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