



Un individu allergique aux noix peut réagir à **un seul type de noix**, mais il peut également réagir à **plusieurs**. Il est démontré qu'une personne allergique à un type de noix est plus à risque de développer une allergie à d'autres noix.



Parce qu'elles font partie de la famille des légumineuses, **les arachides ne sont pas des noix**.



Il faut savoir que, même si vous êtes allergique à une seule noix, **le risque de contamination entre les différentes noix et les arachides, est très élevé**, il faut donc rester prudent avec ces aliments.

## Les noix comprennent entre autres :

Les amandes



Les noisettes



Les noix du Brésil



Les noix de cajou



Les noix de Grenoble



Les noix de macadamia



Les noix de pin



Les pacanes



Les pistaches



## L'allergie aux noix exclut généralement :

- L'arachide
- La noix de coco
- La noix de karité
- La noix de muscade

Toutefois, une personne allergique à une noix est plus à risque de présenter une allergie à d'autres noix, et devrait toujours faire preuve de prudence face à la consommation ou l'utilisation d'un de ces aliments.

## Sources possibles de noix (liste non exhaustive) :

- Aromatisants et extraits naturels (ex. extrait d'amande pur)
- Cafés aromatisés aux noix
- Céréales et barres tendres
- Charcuterie (pistaches)
- Chocolat
- Desserts congelés
- Digestif alcoolisé (ex. Amaretto et Frangelico)
- Grignotines (ex. croustilles, maïs soufflé, mélange du randonneur, etc.)
- Huiles de noix
- Imitation de produits laitiers
- Mets asiatiques ou végétariens
- Muesli et granola
- Produits de boulangerie
- Produits à tartiner (ex. Nutella)
- Sauces ou vinaigrettes (incluant le pesto)

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

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