




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

*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 [d'Allergies Québec](http://AllergiesQuébec.com).