



Peu de données sont disponibles sur l'évolution de l'allergie au sésame.

Cependant, une étude menée auprès de 234 enfants a démontré que **l'allergie disparaissait dans environ 30 % des cas vers l'âge de 3 ans.**



Les personnes allergiques au sésame **présentent souvent d'autres allergies alimentaires.**



Les réactions allergiques provoquées par le sésame se manifestent différemment d'une personne à l'autre.



Les boulangeries peuvent être une **source de contamination croisée**, puisque les graines de sésames sont couramment utilisées comme garniture sur le pain.

### **Aliments à éviter en cas d'allergie au sésame**

- Gomasio (sel de sésame)
- Huile de sésame
- Houmous
- Tahini (beurre de sésame)

### **Sources possibles de sésame**

(liste non exhaustive)

- Assaisonnements / mélanges d'épices
- Aqua LibraMD
- Barres granola
- Biscottes Melba
- Bretzels
- Céréales
- Chapelure
- Chutneys
- Craquelins et croustilles
- Fines herbes
- Galettes de riz
- Halva
- Marinades, trempettes et vinaigrettes
- Pâtés
- Pâtisseries
- Risotto
- Salades
- Sauces
- Saucisses
- Tartinades
- Viandes transformées, ainsi que tous ses substituts

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