



## **REGIME EN CAS D'ALLERGIE AUX OMBELLIFERES (APIACEES) ET AUX COMPOSEES**

Les problèmes rencontrés concernent seulement les aliments crus. Une allergie démontrée à une Ombellifère ou à une Composée ne contre-indique pas nécessairement l'ensemble des aliments de ces familles. Le problème habituel est une allergie isolée au céleri-rave cru. Il est tout à fait déconseillé par contre de prendre ces crudités avec de l'Aspirine, des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de l'alcool, après ou avant un effort physique intensif : sport, activités ménagères, danse...

Attention aux allergènes masqués que sont les épices de ces familles.

### **Les Ombellifères :**

- le céleri (**Allergène à déclaration obligatoire**) : rave, branche, graines et sels de céleri, (jus de tomate, potages et plats cuisinés)
- la carotte,
- le panais,
- les épices : carvi, cumin, coriandre, cerfeuil, anis, aneth
- le persil : lorsqu'il est présent en grande quantité dans un plat, sous forme de beurre persillé (escargots), ou dans le taboulé syrien.
- le curry : mélange de différentes épices dont la composition peut varier suivant le pays d'origine ... et selon le fabricant
- **les plats cuisinés portant les mentions épices ou aromates non précisés** (la déclaration précise n'est pas obligatoire sauf pour le céleri).

### **Les Composées :**

- le tournesol : graines de tournesol, miel au pollen de tournesol, margarine au tournesol (demander conseil à l'allergologue sur les limites à fixer aux évictions...)
- les endives,
- les laitues (cœurs et nervures blanches)