



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

Les problèmes rencontrés concernent 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...

### **Les Ombellifères :**

- le céleri : rave, branche, sels de céleri (jus de tomate et sachet de potage...).
- le fenouil et les graines de fenouil,
- 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

### **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)



Service de Médecine Interne, Immunologie Clinique et Allergologie - Hôpital Central - 29, Av. de Lattre de Tassigny - 54035 NANCY Cedex  
<http://www.cicbaa.org>