

HÔPITAL CANTONAL DE FRIBOURG
UNITÉ DE NUTRITION
1700 FRIBOURG
☎ 026/426.71.59
Fax : 026/426.72.66

L'allergie au soja

L'allergie est une réaction exagérée de l'organisme au contact d'une substance naturelle. Les manifestations peuvent être de l'urticaire, de l'asthme, des diarrhées... Parfois, elles sont plus violentes et peuvent aller jusqu'au choc anaphylactique.

En cas d'allergie, il n'existe pas de médicament pour la soigner. Le seul moyen d'éviter les symptômes est d'**éliminer totalement l'aliment provoquant l'allergie : le soja.**

C'est difficile, en pratique, parce que le soja se trouve dans beaucoup de produits de manière invisible. Pour éviter d'en consommer, il est primordial de **lire attentivement toutes les étiquettes des produits achetés.**

Du soja peut être « caché » dans de nombreux aliments :

- Sauces (épicées, Worcestershiresauce, pour gril...), sauces à salades, produits asiatiques, poissons en conserve à l'huile, potages...
- Mélange de farines spéciales, biscuits contenant des oléagineux, pains spéciaux, certaines biscottes, viennoiseries, chocolat, certaines céréales du petit déjeuner, mélange bircher aux oléagineux, pain d'épices...
- Bouillons et mélanges d'assaisonnements
- Mets prêts du commerce, préparations panées ou sous forme de beignets, certaines saucisses, terrines, pâtés et charcuteries...
- Certains laits artificiels et les produits destinés aux nourrissons (farines).

Attention à ne pas accepter un plat dont la composition exacte n'est pas connue ou pour lequel on s'est contenté d'enlever la partie qui contenait du soja.

Penser aussi à regarder la composition des savons et des cosmétiques (notamment les excipients). Enfin, sachez que le soja peut se trouver à des endroits insolites : encre utilisée par les journaux, paillason, aliments et lait pour animaux, ...

Liste des mots-clés suggérant la présence de soja

(Cette liste est indicative et non exhaustive)

Farine, fève, son, pousse, germe, gruau et flocons de soja
Protéines de soja
Albumine de soja
Lécithine de soja (lire ci-dessous)
Huile de soja
Fécule de soja
Gomme végétale
Sauce soja
Pâtes au soja
Yogourts au soja
Substitut de lait
Lait de soja (Tonyu)

Tempeh
Yuba
Miso
Shohyu
Natto, Nimame, Okara, Kinako, Kouridofu, Tamari
Soyabean, Yasoja, Soyana
Tofu

Attitude à tenir concernant la lécithine de soja

Elle devra être éliminée de l'alimentation uniquement lors de forte allergie avec réaction immédiate importante (à définir avec le pédiatre). Toutes les lécithines sont indiquées par le numéro **E322** (lécithine de soja, œufs, graines de légumineuses, maïs, arachide).

Aliments pouvant contenir de la lécithine de soja :

- yogourts, laitages, crèmes glacées
- margarines
- poudres chocolatées, chocolats

Les allergies croisées

On peut trouver dans d'autres aliments des substances allergisantes proches de celles du soja, qui déclenchent aussi une réaction allergique. Les principales allergies croisées avec le soja concernent les légumineuses (arachides, pois, lentilles...). Ces aliments sont à exclure si le bilan allergologique démontre une allergie à ces aliments.