

Allergie à l'arachide : reconnaître, noter, explorer

Réaction, allergies croisées et bilan allergologique

L'arachide est une légumineuse, et non un fruit à coque. Une allergie à l'arachide peut provoquer des réactions allant de symptômes limités à une anaphylaxie. Le diagnostic repose sur l'histoire précise de la réaction et des tests ciblés. Être sensibilisé à l'arachide ou à d'autres légumineuses ne signifie pas automatiquement être allergique à tous ces aliments.

3 repères essentiels

1. L'arachide n'est pas un fruit à coque

L'arachide appartient à la famille des légumineuses, comme le soja, les pois, les lentilles, les pois chiches, les haricots, le lupin et les fèves. Être allergique à l'arachide ne signifie pas être allergique à toutes les légumineuses.

2. Après une réaction, gardez les preuves

Produit exact, composition, date, quantité, délai avant les symptômes, photos de l'emballage et de la réaction : ces informations orientent directement le bilan allergologique.

3. Test positif ne signifie pas automatiquement allergie

Un prick-test ou une IgE positive indique d'abord une sensibilisation. Le diagnostic doit toujours être confronté à l'histoire clinique.

Où peut-on rencontrer l'arachide ?

Situation	Exemples
Arachide entière	cacahuètes grillées, apéritif
Purée / pâte	beurre ou pâte d'arachide
Pâtisseries / confiseries	chocolat, biscuits, barres
Cuisine asiatique ou africaine	saucés, satay, plats à base d'arachide
Snacks / mélanges	mélanges apéritifs, granola
Produits transformés	farine, poudre ou pâte d'arachide dans une recette

Un produit complexe est plus difficile à analyser qu'une arachide consommée seule. Gardez l'emballage si possible.

Quels symptômes peuvent survenir ?

Zone	Manifestations possibles
Bouche / gorge	picotements, démangeaisons, gonflement des lèvres
Peau	urticaire, rougeur, démangeaisons, angio-œdème
Digestif	douleurs abdominales, nausées, vomissements
Respiratoire	toux, sifflements, gêne respiratoire, voix modifiée
Cardiovasculaire / neurologique	malaise, faiblesse, vertiges, perte de connaissance
Plusieurs organes	peut correspondre à une anaphylaxie

Urgence : suivez votre plan d'action

Gêne respiratoire, gorge serrée, voix modifiée, malaise ou réaction généralisée : utilisez l'adrénaline si elle vous a été prescrite et suivez les consignes de votre plan d'urgence.

Allergies croisées et co-allergies

Légumineuses, lupin, soja, fruits à coque et pollen : ne pas confondre sensibilisation et allergie réelle

Pourquoi les tests peuvent-ils être positifs à plusieurs légumineuses ?

Les légumineuses partagent certaines familles de protéines. Il peut donc exister une réactivité croisée des IgE entre arachide, lupin, soja, pois, lentille, pois chiche, haricot ou fève. Mais une réactivité croisée au laboratoire ne signifie pas une réaction clinique systématique à l'aliment.

Arachide et lupin : l'association à connaître

Le lupin est utilisé notamment sous forme de farine ou de protéines dans certains produits de boulangerie, pâtisseries et préparations végétales. Une véritable allergie croisée arachide-lupin est bien documentée et des réactions sévères sont possibles.

Mais allergie à l'arachide ≠ allergie automatique au lupin

Le bilan tient compte de l'histoire réelle : le patient a-t-il déjà mangé du lupin ? a-t-il réagi ? En Europe, arachide et lupin sont deux allergènes à déclaration obligatoire distincts.

Arachide et soja

L'arachide et le soja appartiennent tous deux aux légumineuses et certaines de leurs protéines peuvent être reconnues par les mêmes IgE. Pourtant, une sensibilisation biologique au soja chez une personne allergique à l'arachide ne signifie pas automatiquement allergie clinique au soja.

Et les autres légumineuses ?

Légumineuse	Ce qu'il faut retenir
Lupin	réaction croisée avec l'arachide particulièrement bien documentée
Soja	sensibilisation croisée possible ; allergie clinique non systématique
Pois	allergie possible ; protéines de pois de plus en plus utilisées
Lentille	allergie possible, notamment dans les régions méditerranéennes
Pois chiche	peut être associé à l'allergie à d'autres légumineuses
Haricots / fèves	réactions possibles mais beaucoup moins systématiques

Ne supprimez pas toutes les légumineuses « par précaution »

Si vous consommez régulièrement lentilles, pois chiches, soja ou haricots sans réaction, cette tolérance doit être signalée et peut permettre d'éviter des évictions inutiles.

Et les fruits à coque ?

Arachide ≠ fruit à coque. Les personnes allergiques à l'arachide peuvent aussi présenter une allergie indépendante à un ou plusieurs fruits à coque, mais ce n'est pas automatique. Un fruit à coque déjà consommé régulièrement sans réaction ne doit pas être supprimé uniquement parce qu'une allergie à l'arachide est diagnostiquée.

Arachide et pollen de bouleau : Ara h 8

Chez certains patients allergiques au pollen de bouleau, les IgE dirigées contre Bet v 1 reconnaissent la protéine apparentée Ara h 8 de l'arachide. Cela peut être associé à un syndrome pollen-aliment, avec surtout démangeaisons ou picotements de la bouche et des lèvres. Ce profil doit être interprété avec l'histoire clinique.

Comment se déroule le bilan allergologique ?

Histoire clinique, prick-tests, IgE spécifiques, molécules et parfois tests spécialisés

Étape 1 - L'interrogatoire

L'allergologue reconstitue : aliment → quantité → délai → symptômes → traitement → évolution.

- légumineuses déjà tolérées ;
- fruits à coque déjà tolérés ;
- éventuelles réactions au lupin ou au soja ;
- pollinose, notamment au bouleau ;
- asthme, réactions antérieures et cofacteurs éventuels.

Étape 2 - Prick-tests et IgE spécifiques

Après l'histoire clinique ciblée, l'allergologue peut proposer des prick-tests et/ou un dosage d'IgE spécifiques. Leurs résultats sont utiles mais ne doivent jamais être interprétés isolément.

Étape 3 - Allergologie moléculaire

Molécule	Ce qu'elle peut apporter
Ara h 2	marqueur particulièrement utile pour confirmer une véritable allergie à l'arachide
Ara h 6	profil proche d'Ara h 2 ; peut compléter certains bilans
Ara h 1 / Ara h 3	protéines de stockage apportant des informations complémentaires
Ara h 8	souvent associée au bouleau / syndrome pollen-aliment
Ara h 9	LTP ; peut être pertinente dans certaines populations méditerranéennes

À retenir

Le taux d'une IgE ou d'une molécule ne permet pas de prédire précisément la gravité de la prochaine réaction. Les résultats doivent rester concordants avec l'histoire clinique.

Étape 4 - TAB/BAT dans certains centres

Lorsque le diagnostic reste incertain malgré prick-tests et IgE, un test d'activation des basophiles peut être proposé dans certains centres spécialisés lorsque cette technique est disponible.

Le test de provocation orale (TPO)

Le TPO consiste à administrer progressivement l'aliment sous surveillance médicale. Il peut permettre de confirmer ou d'exclure une allergie, de réévaluer une allergie au cours du temps ou d'éviter une éviction inutile.

Ne jamais « tester » seul à domicile un aliment incertain

Le TPO est un examen médical encadré, avec des doses progressives et les moyens nécessaires pour traiter rapidement une réaction.

Pourquoi documenter précisément la réaction ?

Photo de l'emballage, composition, date, quantité, délai et symptômes peuvent éviter des tests inutiles ou aider à choisir les examens les plus pertinents. Noter également les éventuels cofacteurs : effort, alcool, AINS, infection ou circonstance inhabituelle.

Après le diagnostic

Éviction ciblée, étiquetage, plan d'urgence et maintien des aliments tolérés lorsque cela est approprié

Que faire lorsque l'allergie à l'arachide est confirmée ?

• éviction ciblée de l'arachide	• lecture des étiquettes
• plan d'action écrit	• traitement des réactions accidentelles
• auto-injecteur d'adrénaline si indiqué	• éducation du patient et de l'entourage
• accompagnement diététique si nécessaire	• maintien des aliments tolérés selon avis médical

Important

Éviter l'arachide ne signifie pas automatiquement éviter soja, lentilles, pois chiches, lupin et tous les fruits à coque. Le bilan cherche au contraire à préserver les aliments réellement tolérés.

Lire les étiquettes

En Europe, l'arachide, le soja et le lupin font partie des allergènes dont la présence comme ingrédient doit être clairement signalée. Ils sont déclarés comme trois catégories distinctes.

Mention	Signification
« Contient arachide »	l'arachide entre dans la composition du produit
« Peut contenir arachide »	mention de précaution concernant une présence accidentelle possible

La conduite vis-à-vis des mentions « peut contenir » doit être individualisée avec l'équipe d'allergologie.

Immunothérapie orale : existe-t-il un traitement ?

L'immunothérapie orale à l'arachide peut être discutée chez certains enfants et adolescents dans un cadre spécialisé. Son objectif est surtout d'augmenter le seuil de réaction et de réduire le risque lors d'une exposition accidentelle. Elle ne signifie pas que l'allergie a disparu et ne remplace pas les mesures d'urgence.

Idées reçues

« L'arachide est une noix » → Non : c'est une légumineuse.	« Allergie à l'arachide = éviter toutes les légumineuses » → Faux.
« Test soja positif = arrêter le soja » → Pas nécessairement : vérifier la pertinence clinique.	« Arachide = allergie à tous les fruits à coque » → Non : co-allergie possible mais non automatique.
« Ara h 2 élevé prédit la gravité future » → Non : il aide surtout au diagnostic.	« Je peux tester chez moi un aliment jamais consommé » → Non si le risque est incertain.

Avant votre rendez-vous : la checklist SOS Allergo

☐ emballage ou photo du produit	☐ composition complète
☐ marque et référence	☐ date et heure de la réaction
☐ quantité consommée	☐ délai avant les symptômes
☐ photos des manifestations	☐ compte rendu des urgences
☐ légumineuses tolérées	☐ fruits à coque tolérés

Message final

Une allergie à l'arachide ne signifie pas être allergique à toute la famille des légumineuses ni à tous les fruits à coque. Le bilan allergologique cherche à identifier précisément le risque lié à l'arachide, à comprendre les éventuelles réactions croisées et surtout à préserver les aliments que vous pouvez continuer à manger en sécurité.

À lire aussi sur SOS Allergo

Anaphylaxie : reconnaître et agir · Auto-injecteur d'adrénaline & trousse d'urgence · Fruits à coque · Lire une étiquette alimentaire · Prick-tests · Examens biologiques en allergologie · Syndrome pollen-aliments

Références principales

Santos AF, et al. EAACI diagnosis guideline. Allergy. 2023;78:3057-3076. · Santos AF, et al. EAACI management guideline. Allergy. 2025;80:14-36. · Abu Risha M, et al. Curr Allergy Asthma Rep. 2024;24:527-548. · Chan ES, et al. J Allergy Clin Immunol Pract. 2019. · Règlement (UE) n°1169/2011, annexe II.