

# Allergie à la crevette

Reconnaître, explorer, éviter sans trop exclure

L'allergie à la crevette peut provoquer des réactions allant d'un simple prurit de la bouche jusqu'à l'anaphylaxie. Mais être allergique à la crevette ne signifie pas automatiquement être allergique à tous les produits de la mer. Identifier précisément l'espèce consommée, les circonstances de la réaction et les crustacés, mollusques ou poissons déjà tolérés permet d'adapter le bilan et d'éviter des restrictions inutiles.

## Les 3 repères essentiels

### 1 · Crevette, crustacé, mollusque et poisson : ce n'est pas la même chose

La crevette est un crustacé. Moules, huîtres et calamars sont des mollusques ; saumon, thon ou cabillaud sont des poissons. Une allergie à la crevette n'impose pas automatiquement l'éviction du poisson.

### 2 · « Crevette » ne désigne pas une seule espèce

Crevette grise, bouquet, gambas, crevette blanche ou tigrée partagent de nombreux allergènes, mais les profils cliniques ne sont pas toujours identiques. Si l'espèce est connue, notez-la.

### 3 · Test positif ≠ allergie certaine

Prick-tests et IgE spécifiques montrent d'abord une sensibilisation. Ce point est crucial chez les personnes allergiques aux acariens, car certaines IgE peuvent reconnaître à la fois acariens et crevette.

## Quels symptômes peut provoquer une allergie IgE à la crevette ?

| Zone           | Manifestations possibles                                                                             |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bouche / gorge | Démangeaisons, picotements, gonflement des lèvres ou de la gorge.                                    |
| Peau           | Urticaire, rougeur, démangeaisons, angio-œdème.                                                      |
| Digestif       | Douleurs abdominales, nausées, vomissements.                                                         |
| Respiratoire   | Toux, sifflements, gêne respiratoire, voix modifiée.                                                 |
| Général        | Malaise, vertiges, perte de connaissance ; plusieurs organes peuvent correspondre à une anaphylaxie. |

### Urgence

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

## Après une réaction : documentez précisément le produit

- Date et heure, plat exact, restaurant ou marque, photo de l'emballage et liste des ingrédients.
- Type/espèce de crevette si connu, crue ou cuite, entière ou décortiquée, quantité approximative.
- Délai avant les symptômes, description précise, médicaments utilisés, adrénaline éventuelle et compte rendu des urgences.
- Si le plat contenait plusieurs produits de la mer, notez-les séparément au lieu de conclure « allergie aux fruits de mer ».

## Contact, cuisson, carapace et principaux allergènes

### Puis-je réagir simplement en touchant des crevettes ?

Oui chez certaines personnes, surtout lors d'expositions répétées ou professionnelles. La manipulation de crevettes crues peut provoquer une urticaire de contact, des démangeaisons ou une dermatite de contact aux protéines. Cela est notamment décrit chez les poissonniers, cuisiniers et travailleurs de l'industrie des produits de la mer.

#### À retenir

Être allergique après ingestion ne signifie pas automatiquement que toucher une crevette provoquera une réaction. Le risque de contact doit être évalué à partir de votre propre histoire.

### Et la vapeur ou les aérosols de cuisson ?

Une odeur seule n'est pas forcément allergénique. En revanche, lors de certaines cuissons ou préparations, de petites gouttelettes contenant des protéines de crevette peuvent être dispersées dans l'air. Des rhinites ou asthmes ont surtout été décrits lors d'expositions fortes, notamment professionnelles.

### La carapace : peut-on être « allergique à la chitine » ?

#### Les principaux allergènes de la crevette sont des protéines

La chitine est un polysaccharide structural de la carapace ; elle n'est pas considérée comme le principal allergène de l'allergie IgE classique à la crevette. Lors d'une réaction au décorticage, les protéines allergéniques présentes sur la carapace, les tissus et les liquides de la crevette sont généralement plus pertinentes.

### La tropomyosine : pourquoi est-elle si importante ?

La tropomyosine est une protéine musculaire très conservée chez les invertébrés et relativement résistante à la chaleur. Elle constitue un allergène majeur de nombreux crustacés et explique une partie des réactions croisées avec d'autres crustacés, certains mollusques, les acariens et les blattes.

| Molécule          | Protéine                                 | Intérêt possible                                                             |
|-------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Pen a 1 / Pen m 1 | Tropomyosine                             | Allergène majeur ; aide à comprendre certains profils de réactivité croisée. |
| Pen m 2           | Arginine kinase                          | Allergène croisé chez certains patients.                                     |
| Pen m 3           | Chaîne légère de myosine                 | Information complémentaire.                                                  |
| Pen m 4           | Protéine liant le calcium sarcoplasmique | Autre allergène de crevette utile dans certains profils.                     |

### Crevette ↔ acariens : comment est-ce possible ?

La tropomyosine des acariens, notamment Der p 10, ressemble à celle des crustacés. Une personne sensibilisée aux acariens peut donc avoir des IgE reconnaissant la crevette sans forcément présenter une allergie alimentaire clinique. Le même phénomène est décrit avec la blatte.

## Réactions croisées : que faut-il vraiment éviter ?

### Crevette ↔ autres crustacés

La réactivité croisée est fréquente entre crevette, crabe, homard, langoustine, langouste et écrevisse, notamment en raison de la proximité de leurs tropomyosines. Mais la réaction clinique à tous les crustacés n'est pas automatique : les aliments déjà consommés sans réaction constituent une information essentielle.

### Crevette ↔ mollusques

Moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques, palourdes, escargots, bulots, calamars, seiches et poulpes appartiennent aux mollusques. Des réactions croisées existent, mais elles sont moins prévisibles qu'entre crustacés. Il n'est pas justifié d'exclure a priori tous les mollusques chez chaque patient allergique à la crevette.

#### POISSON ≠ CRUSTACÉ

Les poissons (saumon, thon, cabillaud, sardine, sole...) ont des allergènes dominants différents, notamment les parvalbumines. Une allergie à la crevette n'impose donc pas l'arrêt automatique des poissons déjà tolérés.

### Attention aux plats mélangés et aux contaminations

- Plateaux de fruits de mer, paella, soupes et bouillons, currys, sauces asiatiques, sushi/maki, dim sum.
- Fritures partagées, même plancha ou ustensiles, restaurants de fruits de mer et certains buffets.
- Un plat contenant poisson et crustacés peut provoquer une réaction aux crustacés sans signifier une allergie au poisson.

### Et les insectes alimentaires ?

La tropomyosine et l'arginine kinase existent aussi chez certains insectes (grillon, criquet, ver de farine). Une réactivité croisée est biologiquement possible chez des patients sensibilisés aux crustacés ou aux acariens, mais cela ne justifie pas une éviction générale sans histoire clinique.

### Et le colorant rouge carmin / cochenille E120 ?

#### Allergie distincte

Le carmin E120 est obtenu à partir d'un insecte, la cochenille. Des réactions IgE, parfois sévères, sont documentées et semblent notamment liées à des protéines résiduelles. Une allergie à la crevette ne signifie toutefois pas une allergie au carmin : il n'est pas justifié d'éviter systématiquement E120 sans réaction ou bilan spécifique.

### En pratique : ce que vous tolérez compte aussi

Dire « je mange régulièrement du saumon, des moules ou du crabe sans problème » est aussi important que décrire ce qui a provoqué la réaction. Après confirmation d'une allergie, les recommandations actuelles privilégient le maintien des aliments démontrés comme tolérés afin d'éviter des évictions inutiles.

### Lire les étiquettes

Dans l'étiquetage européen, crustacés, poissons et mollusques sont trois catégories d'allergènes distinctes. « Contient crustacés » signifie qu'un crustacé entre dans la composition ; « peut contenir crustacés » correspond à une mention de précaution liée à un risque de présence accidentelle. La conduite face aux traces doit être personnalisée.

## Exploration allergologique et SEIPA/FPIES

### Comment se déroule le bilan allergologique ?

- Interrogatoire : espèce/type de crevette, quantité, cuisson, délai, symptômes, traitement et autres produits de la mer déjà tolérés.
- Prick-tests : extraits commerciaux et, selon les centres, prick-to-prick avec l'aliment cru ou cuit lorsque cela est utile.
- IgE spécifiques : elles confirment une sensibilisation mais ne prédisent pas à elles seules la gravité d'une future réaction.
- Allergologie moléculaire : la tropomyosine (Pen a 1 / Pen m 1) peut aider à comprendre certains profils mais ne suffit pas à diagnostiquer ou exclure l'allergie.

### Le TPO à la crevette

Le test de provocation orale reste l'examen diagnostique de référence lorsque l'histoire est douteuse, les tests discordants, une sensibilisation aux acariens complique l'interprétation ou lorsqu'on souhaite vérifier une tolérance. Il est réalisé sous surveillance médicale avec des doses progressives.

#### Ne faites pas de test à domicile

Ne réintroduisez pas volontairement une crevette chez une personne ayant une histoire de réaction importante ou un diagnostic incertain sans consigne explicite de l'allergologue.

### Et le SEIPA/FPIES à la crevette ?

Le SEIPA/FPIES est une allergie alimentaire non IgE-médiée. Chez l'adulte, les crustacés et autres produits de la mer figurent parmi les déclencheurs les plus rapportés. Le tableau est différent de l'allergie immédiate : douleurs abdominales, nausées, vomissements répétés et/ou diarrhée, souvent retardés, sans urticaire ni symptômes respiratoires typiques de l'allergie IgE.

| Allergie IgE immédiate             | SEIPA/FPIES                                                             |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Souvent minutes à < 2 h            | Souvent délai plus long, typiquement de l'ordre de 1 à 4 h.             |
| Urticaire/angio-cedème possibles   | Urticaire habituellement absente.                                       |
| Respiratoire/anaphylaxie possibles | Tableau surtout digestif : douleur, vomissements, diarrhée, abattement. |
| Prick-tests / IgE souvent utiles   | Prick-tests et IgE peuvent être négatifs.                               |

### IgE négative + vomissements après crevette = pas d'allergie ?

#### Pas forcément

Dans un SEIPA/FPIES, les tests IgE peuvent être négatifs. Le diagnostic repose surtout sur la chronologie, la reproductibilité et le contexte clinique ; un TPO médicalisé est parfois nécessaire.

### L'allergie à la crevette est-elle durable ?

L'allergie aux crustacés a tendance à être plus durable que l'allergie au lait ou à l'oeuf et débute souvent plus tard dans la vie. « Souvent persistante » ne signifie toutefois pas « forcément à vie » : une réévaluation peut rester pertinente selon l'histoire et l'évolution des tests.

### Que faut-il éviter lorsque l'allergie est confirmée ?

- En premier lieu, la crevette responsable et les préparations contenant cette crevette.
- L'étendue de l'éviction aux autres crustacés dépend de l'histoire, des aliments déjà tolérés, des tests et parfois d'un TPO.
- Ne retirez pas spontanément poissons ou mollusques déjà tolérés uniquement parce qu'une allergie à la crevette est diagnostiquée.

# Éviction, trousse d'urgence et vie quotidienne

## Faut-il avoir une trousse d'urgence ?

### Selon votre profil : oui

Une allergie IgE confirmée nécessite un plan d'action écrit et une éducation à la reconnaissance des réactions. Chez les patients à risque d'anaphylaxie, un auto-injecteur d'adrénaline doit être prescrit et son utilisation régulièrement réexpliquée. La trousse peut aussi comporter, selon le plan personnalisé, antihistaminique et bronchodilatateur en cas d'asthme.

## Idées reçues

| Idée reçue                                                            | Message SOS Allergo                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| « Allergique à la crevette = allergique à tous les poissons. »        | Faux.                                                                |
| « Tous les fruits de mer sont identiques. »                           | Faux : crustacés et mollusques sont distincts.                       |
| « Je dois arrêter moules et huîtres automatiquement. »                | Pas nécessairement.                                                  |
| « IgE crevette positive = allergie certaine. »                        | Non, notamment chez les patients sensibilisés aux acariens.          |
| « Je suis allergique à la chitine de la carapace. »                   | Les principaux allergènes reconnus sont des protéines de crevette.   |
| « Allergie crevette = éviter le carmin E120. »                        | Non : l'allergie au carmin est distincte.                            |
| « Vomir plusieurs heures après avec IgE négative exclut l'allergie. » | Non : un SEIPA/FPIES est possible.                                   |
| « Cette allergie sera forcément définitive. »                         | Elle est souvent persistante, mais une réévaluation peut être utile. |

## Avant votre rendez-vous : la checklist SOS Allergo

- Nom exact du plat, photo du produit/menu, espèce/type de crevette si connu, crue ou cuite, quantité et délai avant les symptômes.
- Photos des manifestations, traitements utilisés, compte rendu des urgences, réaction éventuelle au contact/décorticage ou aux vapeurs de cuisson.
- Liste des crustacés, mollusques et poissons déjà mangés sans problème ; allergie connue aux acariens ou blattes.

### Message final

L'allergie à la crevette ne signifie pas « allergie à tous les produits de la mer ». Le bilan allergologique cherche à confirmer la responsabilité de la crevette, à comprendre les éventuelles réactions croisées et surtout à préserver les aliments déjà consommés sans réaction. Identifier précisément ce qui est réellement dangereux permet une éviction plus sûre - et moins restrictive.

## À lire aussi sur SOS Allergo

Anaphylaxie : reconnaître et agir · Auto-injecteur d'adrénaline & trousse d'urgence · SEIPA/FPIES · Lire une étiquette alimentaire · Prick-tests · Examens biologiques en allergologie · Allergies professionnelles · Acariens

## Références principales

Santos AF, et al. EAAI guidelines on the diagnosis of IgE-mediated food allergy. Allergy. 2023;78:3057-3076. doi:10.1111/all.15902.  
Santos AF, et al. EAAI guidelines on the management of IgE-mediated food allergy. Allergy. 2025;80:14-36. doi:10.1111/all.16345.  
Su BB, et al. Diagnosis and management of shrimp allergy. Front Allergy. 2024;5:1456999. doi:10.3389/falgy.2024.1456999.  
Giannetti A, et al. IgE Mediated Shellfish Allergy in Children-A Review. Nutrients. 2023;15:3112. doi:10.3390/nu15143112.  
Scala E, et al. Mollusk allergy in shrimp-allergic patients: Still a complex diagnosis. World Allergy Organ J. 2022;15:100685. doi:10.1016/j.waojou.2022.100685.  
Watanabe S, et al. Comparison of adult food protein-induced enterocolitis syndrome to crustaceans and immediate-type food allergy. Ann Allergy Asthma Immunol. 2023;131:487-493.e2. doi:10.1016/j.anai.2023.06.007.  
EFSA ANS Panel. Scientific Opinion on the re-evaluation of cochineal, carminic acid, carmines (E120). EFSA Journal. 2015;13:4288. doi:10.2903/j.efsa.2015.4288.  
Règlement (UE) n°1169/2011, annexe II : crustacés, poissons et mollusques sont des catégories d'allergènes distinctes.