

Allergie aux fruits à coque : reconnaître, noter, explorer

Noisette, noix, cajou, pistache, amande... bien documenter une réaction pour aider au diagnostic

Une réaction après avoir mangé un fruit à coque ne signifie pas forcément que l'on est allergique à tous les fruits à coque. Le diagnostic repose d'abord sur le récit précis de la réaction, puis sur des tests ciblés. Identifier exactement l'aliment responsable permet d'éviter les évictions inutiles tout en sécurisant les aliments réellement à risque.

3 repères essentiels

1. « Fruit à coque » ne désigne pas un seul allergène

En Europe, l'étiquetage réglementaire regroupe notamment amande, noisette, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistache et noix de Macadamia. L'arachide n'est pas un fruit à coque : c'est une légumineuse.

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 spécifique positive montre d'abord une sensibilisation. Le résultat doit toujours être confronté à l'histoire clinique.

Quels fruits à coque faut-il préciser ?

Fruit à coque	Exemples de formes à préciser
Noisette	Entière, poudre, pâte à tartiner, praline
Noix	Entière, gâteau, salade, huile
Noix de cajou	Entière, purée, cuisine asiatique ou végétale
Pistache	Entière, glace, pâtisserie, pesto
Amande	Entière, poudre, frangipane, boisson
Pécan / Brésil / Macadamia	Mélanges, pâtisseries, chocolats

Les mélanges de fruits à coque sont particulièrement difficiles à interpréter si l'emballage a été jeté.

Quels symptômes peuvent survenir ?

Zone	Manifestations possibles
Bouche / gorge	Démangeaisons, picotements, gonflement des lèvres
Peau	Urticaire, rougeur, démangeaisons, angio-œdème
Digestif	Douleurs abdominales, nausées, vomissements
Respiratoire	Toux, gêne respiratoire, sifflements, voix modifiée
Malaise	Faiblesse, vertiges, perte de connaissance

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.

Bien documenter une réaction

Les détails du produit et des circonstances peuvent être aussi précieux que les tests

La « photo d'identité » de l'accident

Après une réaction, essayez de conserver ou noter le maximum d'informations :

- Date et heure de la réaction ;
- Aliment ou plat exact, marque et nom commercial ;
- Photo de l'emballage et de la liste complète des ingrédients ;
- Mention éventuelle « peut contenir... » ;
- Recette si préparation maison ou renseignements du restaurateur ;
- Fruit à coque identifié ou mélange ; quantité approximative ;
- Aliment cru, grillé, cuit, en poudre, pâte ou boisson ;
- Délai entre ingestion et premiers symptômes ;
- Symptômes observés et photos si possible ;
- Médicaments administrés, adrénaline éventuelle, passage aux urgences.

Pensez aussi aux cofacteurs

Autour du repas, notez s'il y avait effort physique, alcool, prise d'AINS, infection/fièvre ou circonstance inhabituelle. Certains cofacteurs peuvent modifier le seuil ou l'intensité d'une réaction chez certaines personnes.

Une réaction limitée à la bouche : est-ce la même chose ?

Chez une personne allergique au pollen de bouleau, des anticorps dirigés contre Bet v 1 peuvent reconnaître des protéines proches dans certains aliments, notamment Cor a 1 dans la noisette. Cela peut provoquer un syndrome pollen-aliment, souvent caractérisé par des démangeaisons ou picotements des lèvres, de la bouche ou de la gorge, surtout avec l'aliment cru.

Ce tableau est différent d'une allergie primaire à la noisette dirigée contre certaines protéines de stockage, comme Cor a 9 ou Cor a 14, davantage associées aux réactions systémiques. Les molécules aident à comprendre le profil, mais ne permettent jamais à elles seules de prédire exactement la gravité d'une prochaine réaction.

Quelles allergies croisées faut-il connaître ?

Association	Ce que l'on sait
Cajou ↔ pistache	Réactivité croisée particulièrement forte
Noix ↔ pécan	Réactivité croisée particulièrement forte
Noisette ↔ bouleau	Syndrome pollen-aliment fréquent via les protéines PR-10
Certains fruits à coque ↔ pêche / végétaux	Réactivité possible via les LTP chez certains patients
Fruits à coque ↔ arachide	Co-allergie possible, mais arachide ≠ fruit à coque
Fruits à coque ↔ sésame	Association possible, sans allergie systématique

Allergique à une noix ≠ allergique à toutes les noix

Une sensibilisation à plusieurs fruits à coque est fréquente, mais tous ne provoquent pas forcément une réaction clinique. Le bilan cherche à distinguer ce qui doit réellement être évité de ce qui peut être conservé dans l'alimentation.

Ce que vous mangez sans problème compte aussi

Dire « je mange régulièrement des amandes et des noisettes sans aucun problème » est une information précieuse. Une allergie confirmée à la noix de cajou ne signifie pas qu'il faut automatiquement supprimer tous les autres fruits à coque déjà consommés sans réaction.

Comment se déroule le bilan allergologique ?

Une démarche ciblée : histoire clinique, tests cutanés, IgE spécifiques et parfois test de provocation

Étape 1 - L'interrogatoire

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

- Fruits à coque déjà tolérés ;
- Arachide et éventuellement sésame ;
- Pollinose, notamment au bouleau ;
- Réactions antérieures et asthme ;
- Cofacteurs éventuels.

Étape 2 - Les prick-tests

Ils peuvent être réalisés avec des extraits allergéniques et, selon les situations et les pratiques du centre, avec l'aliment lui-même. Un test positif indique une sensibilisation : il doit toujours être interprété avec l'histoire clinique.

Étape 3 - Les IgE spécifiques

Le dosage est ciblé sur le ou les fruits à coque réellement suspects. Faire un grand « panel » sans tenir compte de l'histoire peut découvrir des sensibilisations sans signification clinique et compliquer inutilement le diagnostic.

Et les IgE moléculaires ?

Aliment	Molécule particulièrement utile	Intérêt
Noisette	Cor a 14, parfois Cor a 9	Orienté vers une allergie primaire à la noisette
Noix de cajou	Ana o 3	Marqueur diagnostique particulièrement performant
Noix	Jug r 1	Peut aider à confirmer le diagnostic selon le contexte
Noisette + bouleau	Cor a 1	Orienté davantage vers une réactivité pollen-aliment

À retenir

Une molécule n'est jamais interprétée isolément : résultat biologique + histoire clinique doivent rester concordants.

Le test de provocation orale (TPO)

Le TPO est réalisé sous surveillance médicale, avec des doses progressivement croissantes. Il peut servir à confirmer ou écarter une allergie lorsque le bilan reste incertain, vérifier qu'un fruit à coque est réellement toléré, éviter une éviction inutile ou réévaluer une allergie au cours du temps.

Ne jamais « tester » seul à domicile un aliment incertain

Le TPO est un examen médical encadré. Il n'a pas pour but de provoquer volontairement une réaction à la maison.

Pourquoi ne pas tout éviter par précaution ?

Les stratégies modernes cherchent à individualiser l'éviction. L'objectif est de sécuriser les aliments réellement à risque tout en évitant les restrictions alimentaires injustifiées, particulièrement chez l'enfant.

Après le diagnostic

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

Que fait-on lorsqu'une allergie est confirmée ?

- Éviction du fruit à coque responsable ;
- Conseils alimentaires et lecture des étiquettes ;
- Plan d'action écrit ;
- Traitement des réactions accidentelles ;
- Auto-injecteur d'adrénaline lorsqu'il est indiqué ;
- Éducation du patient et de l'entourage ;
- Avis diététique lorsque plusieurs aliments sont évités, surtout chez l'enfant.

Lire une étiquette

En Europe, les fruits à coque réglementés doivent être clairement signalés lorsqu'ils sont utilisés comme ingrédients. L'arachide est déclarée séparément.

Mention	Signification
« Contient noisette »	La noisette est un ingrédient du produit
« Peut contenir des traces de noisette »	Étiquetage de précaution lié à un risque de présence accidentelle

La conduite face aux mentions « traces » doit être individualisée avec l'allergologue plutôt que transformée en règle universelle.

Idées reçues

Idée reçue	Message SOS Allergo
« Une noix = toutes les noix »	Pas nécessairement.
« L'arachide est un fruit à coque »	Non : c'est une légumineuse.
« Mon IgE est positive, donc je suis allergique »	Non : elle montre d'abord une sensibilisation.
« Mon bilan est positif à cinq noix : allergie aux cinq »	Pas automatiquement.
« Je peux tester chez moi une noix incertaine »	Non : l'allergologue décide si un TPO médical est nécessaire.

Avant votre rendez-vous : la checklist SOS Allergo

☐ Emballage ou photo du produit	☐ Liste des ingrédients
☐ Marque et référence	☐ Date et heure de la réaction
☐ Quantité consommée	☐ Délai avant les symptômes
☐ Photos de l'urticaire / gonflement	☐ Fruits à coque mangés sans problème

Message final

Le meilleur bilan d'une allergie aux fruits à coque commence souvent avant même la consultation. Conserver l'emballage, photographier la composition et noter précisément les circonstances de la réaction peut être aussi précieux que le résultat d'un test. L'objectif de l'allergologue est d'identifier ce qui est dangereux, mais aussi ce qui peut être conservé dans l'alimentation en sécurité.

À lire aussi sur SOS Allergo

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

Références principales

Santos AF, et al. EAACI guidelines on the diagnosis of IgE-mediated food allergy. *Allergy*. 2023;78:3057-3076.
Santos AF, et al. EAACI guidelines on the management of IgE-mediated food allergy. *Allergy*. 2025;80:14-36.
Sampson HA, et al. AAAAI-EAACI PRACTALL: Standardizing oral food challenges - 2024 Update. *Pediatr Allergy Immunol*. 2024;35:e14276.
Pasioti M, et al. Current options in the management of tree nut allergy: systematic review and narrative synthesis. *Pediatr Allergy Immunol*. 2024;35:e14132.
Règlement (UE) n°1169/2011, annexe II - information des consommateurs sur les denrées alimentaires.