

Syndrome alpha-gal

Quand une morsure de tique peut rendre allergique aux produits de mammifères

Le syndrome alpha-gal (AGS) est une allergie IgE-médiée particulière. Contrairement à la plupart des allergies alimentaires, la sensibilisation est surtout associée à des morsures de tiques. Les réactions surviennent ensuite après exposition à l'alpha-gal, un sucre présent chez la plupart des mammifères non primates et dans certains produits qui en sont dérivés.

Le message le plus important

Une réaction après un repas contenant des produits de mammifère peut apparaître plusieurs heures après avoir mangé. Ce délai inhabituel explique pourquoi l'aliment responsable est parfois difficile à identifier.

Qu'est-ce que l'alpha-gal ?

L'alpha-gal, ou galactose-alpha-1,3-galactose, est un motif glucidique présent chez de nombreux mammifères. On peut le retrouver notamment dans le bœuf, le porc, l'agneau/mouton, le gibier, le lapin et divers produits qui en sont issus.

N'en contiennent pas naturellement

Volaille · poisson · fruits de mer · œufs · végétaux.

Comment se produit la sensibilisation ?

Le mécanisme le mieux établi est la morsure de tique. Chez certaines personnes, elle entraîne la production d'IgE dirigées contre l'alpha-gal. Être mordu par une tique ne signifie cependant pas que l'on développera forcément un syndrome alpha-gal.

Qui est davantage exposé ?

Le risque est surtout lié à la probabilité de morsures de tiques. Les profils fréquemment exposés comprennent notamment :

- chasseurs et personnes manipulant régulièrement du gibier en milieu extérieur ;
- forestiers, gardes, agriculteurs et travailleurs en zone rurale ou boisée ;
- randonneurs, campeurs et personnes ayant des activités de plein air fréquentes ;
- personnes vivant ou séjournant dans des régions où les tiques vectrices sont présentes.

Prévenir de nouvelles morsures fait partie de la prise en charge

De nouvelles morsures peuvent augmenter ou réactiver la réponse IgE anti-alpha-gal. Chez certains patients qui évitent les nouvelles morsures, les IgE peuvent diminuer progressivement avec le temps.

Le syndrome existe-t-il seulement aux États-Unis ?

Région	Tiques principalement associées
États-Unis	Surtout <i>Amblyomma americanum</i> (Lone Star tick).
Europe, dont France	Principalement <i>Ixodes ricinus</i> .
Australie	Notamment <i>Ixodes holocyclus</i> .
Asie / Japon	Plusieurs espèces, dont certaines <i>Haemaphysalis</i> et <i>Amblyomma</i> .
Amérique du Sud	Plusieurs espèces d' <i>Amblyomma</i> ont été impliquées.

Des réactions parfois retardées et variables

Les symptômes apparaissent souvent 2 à 6 heures après l'exposition, parfois pendant la nuit après un dîner. Le délai peut varier ; certains abats riches en alpha-gal peuvent déclencher plus rapidement des symptômes.

Quels symptômes peut provoquer le syndrome alpha-gal ?

- urticaire, démangeaisons, rougeur ;
- angio-œdème ;
- douleurs abdominales, nausées, vomissements ou diarrhée ;
- gêne respiratoire, sifflements ;
- malaise, hypotension ou anaphylaxie ;
- chez certains patients : symptômes surtout digestifs, sans urticaire évidente.

Pourquoi puis-je tolérer un aliment une fois et réagir une autre fois ?

La réaction dépend notamment de la quantité d'alpha-gal consommée, du type d'aliment, de la sensibilité individuelle et de la présence éventuelle de cofacteurs. La sévérité peut donc varier d'une exposition à l'autre.

Les cofacteurs

À rechercher autour du repas

Alcool · exercice physique · anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Ils ne provoquent pas nécessairement la réaction à eux seuls, mais peuvent abaisser le seuil de réaction chez certaines personnes.

Toutes les viandes contiennent-elles autant d'alpha-gal ?

Non. La quantité et surtout l'allergénicité varient selon le tissu et le produit. Le tableau ci-dessous donne des repères qualitatifs et non des seuils universels.

Produit de mammifère	Repère pratique
Rein	Particulièrement riche / allergénicité élevée.
Autres abats	Souvent plus à risque que le muscle ; variable selon l'organe.
Bœuf, porc, agneau, gibier, lapin	Sources classiques d'alpha-gal, même après cuisson.
Charcuteries, pâtés, boudins	Attention aux viandes, abats, graisses et boyaux naturels.
Saindoux, suif, graisses animales	Peuvent être pertinentes chez certains patients.
Lait et produits laitiers	Peuvent contenir de l'alpha-gal, mais beaucoup de patients les tolèrent.

La cuisson ne rend pas automatiquement un produit sûr

L'alpha-gal résiste suffisamment à la chaleur pour que viande, abats ou dérivés cuits restent susceptibles de déclencher une réaction.

Où l'alpha-gal peut-il se cacher ?

La viande n'est pas la seule source possible. Il faut surtout apprendre à reconnaître les ingrédients d'origine mammalienne réellement pertinents.

Produit / ingrédient	Pourquoi y penser ?
Viandes de mammifères	Bœuf, porc, agneau/mouton, gibier, lapin.
Abats	Rein, foie, tripes, ris et autres organes ; certains sont particulièrement allergéniques.
Bouillons, fonds, jus, gravy	Peuvent contenir protéines ou dérivés de mammifères parfois peu visibles.
Sauces	Vérifier fond de veau/bœuf, jus de viande, bouillon, gélatine ou graisse animale.
Saindoux, suif, graisse animale	Dérivés directs de mammifères.
Boyaux naturels	Souvent porcins ou ovins.
Gélatine bovine ou porcine	Peut être présente dans aliments, confiseries et produits médicaux.
Produits laitiers	À discuter selon la tolérance individuelle.

Et les bonbons ?

Certains bonbons peuvent contenir de la gélatine bovine ou porcine : gummies, bonbons gélifiés, guimauves/marshmallows, certaines gelées ou confiseries. Cela ne signifie pas que tous les patients alpha-gal doivent supprimer toute gélatine : la tolérance est variable.

Et les sauces ?

Une sauce n'est pas à risque parce que c'est une sauce

Il faut regarder sa composition : fond de veau ou de bœuf, jus de viande, bouillon, gélatine, graisse animale ou autres ingrédients d'origine mammalienne.

Faut-il supprimer tous les produits laitiers ?

Pas systématiquement. Beaucoup de patients alpha-gal tolèrent le lait et les produits laitiers. L'éviction de la viande de mammifère est habituellement la mesure alimentaire de base ; l'éviction des produits laitiers ou de la gélatine est individualisée selon les réactions et le niveau de sensibilité.

Ce qui ne contient pas naturellement d'alpha-gal

Alternatives généralement adaptées

Poulet · dinde · canard · poisson · fruits de mer · œufs · fruits · légumes · céréales et autres végétaux.

Médicaments et soins : ce qu'il faut vraiment savoir

Certains médicaments, excipients ou dispositifs peuvent contenir de l'alpha-gal ou des matières d'origine mammalienne. Le risque est très variable selon le produit, la voie d'administration et le patient.

Ne stoppez jamais seul(e) un médicament nécessaire

Signalez votre syndrome alpha-gal aux médecins, pharmaciens, chirurgiens et anesthésistes afin qu'ils puissent vérifier la formulation ou le dispositif lorsque cela est pertinent.

Cetuximab : le cas le mieux documenté

Le cetuximab est un anticorps monoclonal utilisé en oncologie, notamment dans certains cancers colorectaux et ORL. Il s'agit d'un traitement anticancéreux ciblé, et non d'une chimiothérapie cytotoxique classique. L'alpha-gal présent sur la molécule peut être reconnu par des IgE préexistantes et provoquer une réaction immédiate dès la perfusion, contrairement au délai alimentaire habituel.

Syndrome alpha-gal connu + projet de cetuximab

L'équipe d'oncologie et l'allergologue doivent impérativement être informés avant la perfusion.

Autres produits médicaux à signaler ou vérifier

Produit	Repère
Gélatine bovine/porcine	Peut se retrouver dans certains médicaments, vaccins, gélules, expandeurs plasmatiques ou produits hémostatiques.
Enzymes pancréatiques porcines	Pancréatine / pancrélipase : produit d'origine porcine à signaler.
Héparine	Le plus souvent d'origine porcine. Les réactions sont rares ; vigilance accrue lors d'expositions importantes, notamment fortes doses IV.
Bioprothèses bovines ou porcines	Certaines valves ou autres implants peuvent être issus de tissus mammaliens.
Certains antivenins	Peuvent provenir d'anticorps de mammifères.
Vaccins contenant de la gélatine	Ne constituent pas une contre-indication générale : vérifier le vaccin précis et le contexte.

Gélules, glycérine, stéarate de magnésium : faut-il tout éviter ?

Non. Certains excipients peuvent être d'origine animale ou végétale, et l'origine industrielle peut varier. La simple présence du nom « glycérine » ou « stéarate de magnésium » ne prouve pas qu'un produit contient de l'alpha-gal ni qu'il provoquera une réaction. Évitez les listes d'interdictions automatiques et faites vérifier les produits pertinents au cas par cas.

Idées reçues

Idée reçue	Message SOS Allergo
« J'ai toujours mangé de la viande, donc je ne peux pas devenir allergique maintenant. »	Faux. Le syndrome peut apparaître après des années de tolérance.
« Une allergie alimentaire réagit toujours immédiatement. »	Faux : l'alpha-gal est caractérisé par des réactions souvent retardées.
« Je dois supprimer automatiquement tous les produits laitiers. »	Non. Beaucoup de patients les tolèrent.
« IgE alpha-gal positives = je dois supprimer tous les produits animaux. »	Non. Sensibilisation et syndrome clinique doivent être distingués.
« Tous les médicaments avec stéarate de magnésium sont interdits. »	Faux. L'origine et la pertinence clinique sont variables.
« Une réaction est toujours identique chez une même personne. »	Faux. Quantité et cofacteurs peuvent modifier le seuil et la sévérité.

Comment confirme-t-on le diagnostic ?

1. L'histoire clinique. Rechercher le délai, les viandes/abats ou produits cachés, les réactions nocturnes, les morsures de tiques, les activités extérieures, les cofacteurs et la variabilité d'un épisode à l'autre.
2. IgE spécifiques alpha-gal. C'est le test biologique principal. Un résultat positif n'établit pas à lui seul le syndrome : il doit correspondre à l'histoire clinique.
3. Tests cutanés. Les prick-tests commerciaux viande peuvent être peu sensibles. Dans certains centres spécialisés, des tests adaptés ou prick-to-prick avec certains aliments/abats peuvent être utilisés. Ils ne remplacent pas l'interprétation clinique.

Et la tryptase ?

La tryptase ne diagnostique pas le syndrome alpha-gal

Lors d'une réaction sévère, une tryptase prélevée précocement peut aider à documenter l'anaphylaxie. Une tryptase basale, mesurée à distance, peut être utile notamment devant des anaphylaxies sévères ou répétées ou si une pathologie mastocytaire est envisagée. Une tryptase normale n'exclut pas une anaphylaxie alimentaire.

Que faut-il éviter ?

Niveau	Conduite proposée
Éviction de base	Viandes de mammifères : bœuf, porc, agneau/mouton, gibier, lapin ; abats.
À rechercher dans les plats	Bouillons, jus de viande, fonds, sauces carnées, saindoux/graisses de mammifères, boyaux naturels.
Selon tolérance / sévérité	Produits laitiers, gélatine bovine/porcine, bonbons gélifiés.
À signaler avant soins	Cetuximab, produits à base de gélatine, enzymes pancréatiques porcines, héparine surtout à forte dose, produits/implants bovins ou porcins.
Pas d'éviction pour l'alpha-gal	Volaille, poisson, fruits de mer, œufs, végétaux.

Éviter les nouvelles morsures de tique

Vêtements adaptés · répulsifs · inspection de la peau après activité extérieure · retrait rapide des tiques · prévention adaptée pour les animaux domestiques. De nouvelles morsures peuvent réactiver les réactions à l'alpha-gal.

Message final

Le syndrome alpha-gal est une allergie inhabituelle : la sensibilisation est surtout associée aux morsures de tiques et les réactions alimentaires peuvent survenir plusieurs heures après le repas. L'objectif n'est pas de supprimer tous les produits d'origine animale ni tous les médicaments possibles, mais d'identifier les expositions réellement pertinentes, d'éviter les viandes et abats de mammifères, d'individualiser les autres évictions et de prévenir de nouvelles morsures de tiques.

Références principales

- CDC. Alpha-gal Syndrome: About; Symptoms; Products That May Contain Alpha-gal; Clinical Diagnosis and Testing; Managing Alpha-gal Syndrome. Mise à jour 2026.
 - Commins SP. Diagnosis & management of alpha-gal syndrome: lessons from 2,500 patients. Expert Rev Clin Immunol. 2020;16(7):667-677.
 - Platts-Mills TAE, et al. The alpha-Gal epitope - the cause of a global allergic disease. Revue récente sur mécanismes et produits médicaux.
 - Morisset M, et al. Anaphylaxis to pork kidney is related to IgE antibodies specific for galactose-alpha-1,3-galactose. Allergy. 2012.
 - Fischer J, et al. Travaux européens sur alpha-gal, exposition aux tiques et risque professionnel/loisir.
- Information destinée aux patients et aux aidants. Cette fiche ne remplace pas une consultation médicale ni les consignes personnalisées de votre professionnel de santé.