

Allergie au pollen et aliments

Le syndrome d'allergie orale est aussi appelé syndrome pollen-aliment. Ce syndrome est causé par le fait que les protéines qu'on trouve dans certains fruits et légumes frais et certaines noix ressemblent à celles présentes dans des pollens, et cette « réactivité croisée » peut entraîner des symptômes d'allergie comme des picotements dans la bouche et la gorge. Pour en savoir plus, visitez le site allergiesalimentairescanada.ca/pollen-aliment.

Saison du pollen Printemps ●
 Été ●
 Fin de l'été - automne ●
 Automne ●

Des allergies à ces pollens →
 peuvent déclencher des réactions à ces aliments ↓

Fruits



- Abricot
- Banane
- Cantaloup
- Cerise
- Kiwi
- Melon d'eau
- Melon miel
- Orange
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Tomate

Légumes



- Ail
- Bette à carde
- Brocoli
- Carotte
- Céleri
- Chou
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Oignon
- Persil
- Poivron
- Pomme de terre blanche

Légumineuses*



- Arachide
- Fève de soya

Noix*



- Amande
- Noisette



*La survenue de picotements dans la bouche ou la gorge après avoir mangé des arachides, des fèves de soya, des amandes ou des noisettes peut indiquer la présence d'allergies plus graves à des légumineuses ou d'autres noix. Voir un allergologue si de tels symptômes sont notés.