

TOUT
SAVOIR SUR
LA POMME
DE TERRE



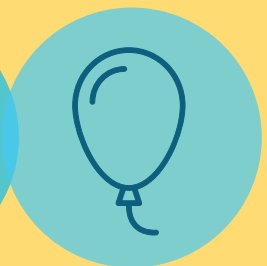
L'alliée des allergiques

UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Lorsque l'on est allergique, le système immunitaire réagit et provoque des symptômes variés, du plus bénin au plus grave : réaction cutanée, problèmes digestifs, mais aussi œdème ou même choc anaphylactique. Lorsqu'un adulte développe une allergie alimentaire, il est rare qu'il parvienne à s'en débarrasser. En revanche, les allergies chez les petits enfants (moins d'1 an) disparaissent assez fréquemment dans les premières années.



Réaction
cutanée



Œdème



Problèmes
digestifs



Choc
anaphylactique

À RETENIR

Il ne faut pas confondre l'allergie (réelle réaction du système immunitaire) et l'intolérance alimentaire (réaction le plus souvent digestive).

ET LA POMME DE TERRE DANS TOUT ÇA ?

Les cas d'allergie à la pomme de terre sont très rares et sont essentiellement rencontrés chez les enfants. C'est **la patatine**, une protéine, qui est le déclencheur principal de l'allergie à la pomme de terre. La chaleur diminue fortement son potentiel allergisant, rendant les allergies aux pommes de terre cuites extrêmement rares.

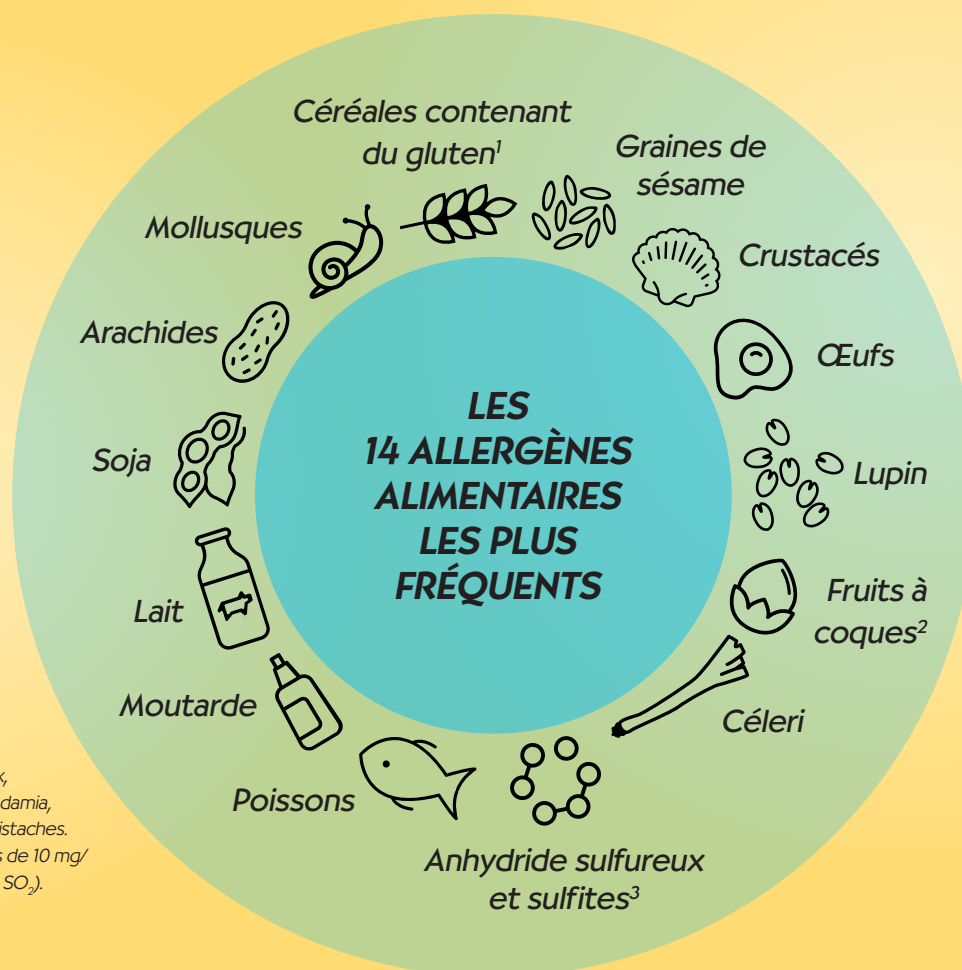
LES ALLERGIES CROISÉES

Il s'agit d'un lien entre différents aliments allergènes. Par exemple, certaines personnes sensibles au latex pourraient également développer une allergie aux pommes de terre, mais aussi

à la banane, à l'avocat ou au kiwi, et vice-versa. En cas d'allergie avérée au latex, les **tests chez l'allergologue** sont recommandés pour détecter de potentielles allergies alimentaires.

À RETENIR

Les pommes de terre cuites, quelle que soit la cuisson, ne font pas partie des aliments allergènes les plus fréquents répertoriés sur le site www.economie.gouv.fr



1. Blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées.

2. Amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches.

3. En concentration de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO₂).

Références

- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. Critical reviews in food science and nutrition 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. American Society for Nutrition 2013 ; 4 : 393S-401S.
- Ministère des Finances et des comptes publics. Fiche pratique : Allergènes alimentaires. 21/9/2015. <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Allergene-alimentaire>
- Shewry PR. Tuber storage proteins. Ann Bot 2003 (Lond) ; 91 : 755-69.