Blé

Un des neuf allergènes alimentaires les plus courants

Les réactions allergiques sont des effets indésirables graves qui surviennent lorsque le système immunitaire présente une réaction exagérée à un allergène donné. Ces réactions peuvent être déclenchées par des aliments, des piqûres d'insectes, le latex, des médicaments et d'autres substances. Au Canada, les neuf allergènes alimentaires d'intérêt prioritaire sont les arachides, les noix, les graines de sésame, le lait, les œufs, les fruits de mer (poisson, crustacés et mollusques), le soja, le blé et les sulfites (un additif alimentaire).

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique?
Lorsqu'une personne est exposée à un allergène, les symptômes d'une réaction peuvent se manifester rapidement, leur intensité évoluant de légère à grave en peu de temps. La forme de réaction allergique la plus grave de toutes est appelée « anaphylaxie ». Au nombre des symptômes figurent des difficultés respiratoires, une chute de la pression artérielle ou un état de choc, qui peuvent entraîner une perte de conscience et même la mort. Une personne qui a une réaction allergique peut éprouver **n'importe lequel** des symptômes suivants :

- bouffées de chaleur au visage, urticaire ou éruption cutanée, rougeur et démangeaison de la peau;
- enflure au niveau des yeux, du visage, des lèvres, de la gorge et de la langue;
- troubles respiratoires, difficulté à parler ou à avaler;
- anxiété, détresse, étourdissements, pâleur, sentiment d'alarme, faiblesse;
- crampes, diarrhée, vomissements;
- chute de la pression artérielle, accélération du rythme cardiaque, perte de conscience.

Comment traite-t-on les allergies alimentaires et les réactions allergiques graves aux aliments?
Il n'existe actuellement aucun traitement curatif des allergies alimentaires. La seule solution consiste à éviter complètement la substance allergène en cause. Le traitement d'urgence indiqué de l'anaphylaxie (réaction allergique grave aux aliments) comprend, entre autres, l'injection d'adrénaline, que l'on peut administrer grâce à un auto-injecteur. L'adrénaline doit être administrée dès les premières manifestations des symptômes d'une réaction allergique grave. L'injection est suivie d'un traitement complémentaire et d'une période d'observation à la salle d'urgence d'un hôpital. Si votre allergologiste a diagnostiqué une allergie alimentaire et vous a prescrit de l'adrénaline, assurez-vous de toujours avoir sur vous votre auto-injecteur et utilisez-le conformément aux recommandations de votre allergologiste.

Questions fréquentes concernant les allergies au blé

Je suis allergique au blé. Comment puis-je éviter une réaction associée au blé?
Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent du blé et des dérivés du blé. Ces derniers comprennent tout produit dont la liste d'ingrédients porte la mention « peut contenir » du blé ou « peut contenir des traces » de blé.

Quelle est la différence entre l'allergie au blé et la maladie cœliaque?
L'allergie au blé et la maladie cœliaque sont deux affections distinctes. Chez la personne allergique au blé, le système immunitaire manifeste une réaction anormale aux protéines du blé et présente des symptômes analogues à ceux qui sont associés à d'autres allergies alimentaires. Chez la personne atteinte de la maladie cœliaque, la consommation d'un aliment renfermant du gluten, composante protéique du blé et de certaines autres céréales, endommage la muqueuse de l'intestin grêle, ce qui empêche l'absorption d'éléments nutritifs par l'organisme. Ce problème peut entraîner de la diarrhée, une perte de poids et, tôt ou tard, de la malnutrition. En cas de doute, consultez un allergologiste ou un médecin pour confirmer si vous souffrez d'une allergie au blé ou de la maladie cœliaque.

Comment puis-je déterminer si un produit contient du blé ou des dérivés du blé?
Lisez toujours soigneusement la liste des ingrédients. Le blé et les dérivés du blé peuvent souvent se présenter sous des noms différents, p. ex. semoule. Vous trouverez, plus bas, une liste d'autres noms usuels désignant ces aliments sur l'étiquette des produits.

Que dois-je faire si je ne suis pas sûr qu'un produit contienne du blé ou des dérivés du blé?
Si vous êtes allergique au blé, vous ne devez pas consommer ni utiliser le produit. Communiquez avec le fabricant pour obtenir de l'information sur les ingrédients.

La quantité d'un produit influe-t-elle sur la probabilité qu'une réaction allergique survienne?
La quantité d'un produit n'influe pas sur la probabilité qu'une réaction allergique survienne. Cependant, un même produit de même marque peut être inoffensif s'il est vendu dans un emballage d'une taille donnée et présenter un risque lorsqu'il est vendu dans un emballage d'une autre taille. Cela s'explique par le fait que la formulation d'un produit peut varier selon qu'il est offert en petite ou en grande quantité.

Pour éviter le blé et les dérivés du blé

N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent du blé et des dérivés du blé. Évitez les aliments et les produits qui ne comportent pas de liste d'ingrédients et lisez les étiquettes avant **chaque** achat. Les fabricants peuvent modifier à l'occasion leurs recettes ou utiliser différents ingrédients pour des variétés de la même marque. Veuillez vous reporter à la liste qui suit avant d'acheter un produit :

Autres noms pour le blé
Atta
Blé amidonnier
Blé Einkorn/petit épeautre/engrain
Bulgur, boulghour
Couscous
Durum/blé dur
Épeautre (blé farro)
Farina, semoule de blé tendre
Farine de blé
Farine de blé enrichie/blanche/complète/de blé entier
Farine Graham, farine riche en gluten/en protéine
Gluten
Kamut
Seitan
Semoule
Son de blé/farine de blé/germe de blé/amidon de blé
Triticale (un croisement entre le blé et le seigle)
Triticum Aestivum

Sources possibles de blé

Nota : Évitez tous les aliments et produits à base de blé et/ou dont la liste d'ingrédients comprend du blé, notamment : produits de boulangerie, mélanges à pâtisserie, pains, gâteaux, biscuits, beignes, muffins, aliments enrobés de pâte/frits, chapelure, céréales, craquelins, croûtons, potages à la crème (soupes « épaissies »), mélanges pour sauces et pâtes.

Amidon gélatinisé, amidon modifié, amidon modifié à usage alimentaire
Assaisonnements
Bière
Bouillon de bœuf ou de poulet (en cubes ou en conserve)
Crème glacée
Falafel
Garnitures pour tartes, poudings
Grignotines, p. ex. bretzels, bonbons, tablettes de chocolat
Hosties (pain eucharistique/pain de communion/pain d'autel/gaufrette)
Ketchup préparé, moutarde préparée
Poudre à lever, farine
Protéines de blé hydrolysée
Sauces, p. ex. chutney, sauce soja, sauce au tamari
Simili-bacon
Succédanés de café à base de céréales
Viandes, poissons et volailles utilisés comme liants et agents de remplissage, p. ex. charcuteries, hot dogs, surimi (servant à la fabrication de simili-crabe/simili-homard)
Vinaigrettes

Sources non alimentaires de blé
Aliments pour animaux de compagnie
Décorations (couronnes)
Médicaments, vitamines
Pâte à modeler, comme le PLAY-DOH©
Produits de beauté, produits de soins capillaires

Nota : Ces listes ne sont pas exhaustives et peuvent être modifiées. Les aliments et produits alimentaires d'autres pays, qui sont achetés par la poste ou par Internet, ne respectent pas toujours les normes canadiennes en matière de fabrication et d'étiquetage. Ainsi, certains produits sans gluten venant d'Europe pourraient contenir de l'amidon de blé.

Que puis-je faire?

Soyez informé
Consultez un allergologiste et renseignez-vous sur les allergies alimentaires. Communiquez avec votre association locale de lutte contre les allergies pour obtenir plus d'information.

Si vous avez des allergies aux aliments ou connaissez quelqu'un qui en a ou si vous voulez obtenir de l'information sur les aliments qui font l'objet d'un rappel, inscrivez-vous au service gratuit d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie » de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) sur le site : **http://www.inspection.gc.ca/francais/tools/listserv/listsubf.shtml?foodrecalls_rappelsaliments**. En vous inscrivant, vous recevrez automatiquement des avis publics concernant les rappels d'aliments.

Avant de manger
Selon des allergologistes, si vous **n'avez pas** votre auto-injecteur sur vous, vous **ne devriez pas manger**. Si dans une liste d'ingrédients, on dit qu'un produit « peut contenir » ou « contient » du blé ou des dérivés du blé, n'en consommez pas. Si vous ne reconnaissez pas un ingrédient ou s'il n'y a pas de liste d'ingrédients, évitez le produit.

Gare à la contamination croisée!

La contamination croisée est le transfert d'un ingrédient (allergène alimentaire) à un produit qui n'en contient pas en temps normal. Ainsi, en raison de la contamination croisée, la consommation d'un aliment qui ne devrait pas contenir l'allergène pourrait devenir dangereuse pour la personne allergique.

La contamination croisée peut survenir :

- à l'étape de la **fabrication de l'aliment**, en raison du partage de matériel de fabrication et d'emballage;
- à l'étape de la **distribution au détail**, en raison du partage d'équipement (p. ex. emploi de la même trancheuse pour couper le fromage et la charcuterie) et de la présentation en vrac des aliments (comme les cellules de stockage en vrac de produits de boulangerie et de noix);
- à l'étape de la **préparation de l'aliment** à la maison ou au restaurant, au contact de l'équipement, des ustensiles et des mains.

Que fait le gouvernement du Canada en ce qui a trait aux allergènes alimentaires?

Le gouvernement du Canada a à cœur d'assurer la salubrité des aliments consommés par tous les Canadiens. L'ACIA et Santé Canada travaillent en étroite collaboration avec les partenaires municipaux, provinciaux et territoriaux et l'industrie en vue d'atteindre cet objectif.

L'ACIA veille à ce que les lois canadiennes en matière d'étiquetage soient respectées et travaille avec les associations, les distributeurs, les fabricants d'aliments et les importateurs afin de s'assurer que les étiquettes de tous les aliments sont complètes et adéquates. L'ACIA recommande que toutes les entreprises alimentaires établissent des mesures efficaces de contrôle des allergènes afin d'éviter la présence non déclarée d'allergènes et la contamination croisée. L'ACIA a élaboré des lignes directrices et des outils pour aider ces entreprises à concevoir de telles mesures. Lorsque l'ACIA est informée de l'existence d'un risque possible associé à un aliment, tel que la présence non déclarée d'allergènes, le produit est retiré du marché et un avis public est diffusé. L'ACIA a également publié plusieurs avis à l'industrie et aux consommateurs sur la présence d'allergènes dans les aliments.

Santé Canada a travaillé avec le corps médical, les associations de consommateurs et l'industrie alimentaire en vue d'améliorer la réglementation en matière d'étiquetage pour les allergènes d'intérêt prioritaire, les sources de gluten et les sulfites dans les aliments préemballés vendus au Canada. Santé Canada propose de modifier le *Règlement sur les aliments et drogues* de manière à exiger que les aliments et les ingrédients alimentaires les plus courants qui causent des réactions allergiques graves ou potentiellement mortelles soient toujours identifiés par leur nom usuel que les consommateurs peuvent facilement reconnaître sur les étiquettes.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Si vous voulez :

- obtenir plus d'information sur les allergies alimentaires;
- commander des exemplaires gratuits de cette brochure;
- vous abonner gratuitement au service d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie »,

visitez le site Web de l'ACIA à l'adresse suivante : **www.inspection.gc.ca** ou composez le **1-800-442-2342**/ATS **1-800-465-7735** (de 8 h à 20 h, heure normale de l'Est, du lundi au vendredi).

Voici quelques organisations qui peuvent fournir des renseignements supplémentaires sur les allergies :

Allergy/Asthma Information Association, **www.aaia.ca**
Anaphylaxis Canada, **www.anaphylaxis.ca**
Association québécoise des allergies alimentaires, **www.aqaa.qc.ca** (en français seulement)
L'Association canadienne de la maladie coeliaque **www.celiac.ca**
Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique, **www.csaci.medical.org** (en anglais seulement)
Santé Canada, **www.hc-sc.gc.ca**

Document élaboré en consultation avec l'Allergy/Asthma Information Association, Anaphylaxis Canada, l'Association québécoise des allergies alimentaires, la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique et Santé Canada.

N° de catalogue A104-27/3-2005F
ISBN 0-662-79974-7
P0428-05/07F