

# Information générale sur les allergies alimentaires

On estime que jusqu'à 2 millions de Canadiens pourraient être touchés par des allergies alimentaires et ce nombre serait en croissance, particulièrement chez les enfants. Au Canada, les produits alimentaires les plus souvent associés à des réactions allergiques graves sont les œufs, le lait, les arachides, les produits de la mer, les graines de sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé; ces aliments sont appelés allergènes prioritaires. Les allergies alimentaires peuvent toucher des gens de tous âges. Cependant, elles sont particulièrement courantes chez les enfants.

Ce document a été conçu pour vous aider à comprendre et à gérer les risques associés aux allergènes alimentaires. Il est important que vous sachiez quelles sont les mesures à prendre pour vous protéger, ou protéger les gens de votre entourage qui ont des allergies alimentaires. Après un aperçu général, ce document offre des renseignements précis sur les neuf produits allergènes qui risquent le plus de causer des réactions allergiques.

## Réactions allergiques

Une réaction allergique survient lorsque le système immunitaire réagit de manière vigoureuse à une ou à des protéines précises. Les réactions allergiques peuvent être déclenchées par des protéines présentes dans les aliments, les piqûres d'insectes, le latex ou des médicaments. On dit de ces protéines qu'elles sont des allergènes. Bien qu'elles ne posent pas de risques pour la majorité des gens, les allergènes peuvent causer des réactions potentiellement mortelles chez les personnes atteintes d'allergies graves.

Le type et la gravité des symptômes d'une réaction allergique varient et ces derniers peuvent se manifester plus ou moins rapidement, voire s'aggraver très rapidement. La réaction la plus grave, appelée anaphylaxie, peut être mortelle.

Les symptômes les plus courants d'une réaction allergique sont les suivants :

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

## Traitement des allergies alimentaires

Il n'existe actuellement aucun traitement pour guérir les allergies alimentaires; la seule façon de prévenir une réaction consiste à éviter la substance allergène en cause. On peut habituellement traiter efficacement une réaction allergique en injectant immédiatement de l'épinéphrine/adrénaline. Cependant, sans traitement, la réaction peut s'aggraver et entraîner la mort. Si votre allergologue a diagnostiqué une allergie alimentaire et vous a prescrit de l'épinéphrine/adrénaline, apprenez à utiliser l'auto-injecteur correctement et assurez-vous de toujours l'avoir sur vous. Il pourrait vous sauver la vie.



## Comment éviter les réactions allergiques

La seule façon de prévenir une réaction allergique est d'éviter complètement l'allergène; il y a par ailleurs diverses mesures importantes que vous pouvez prendre pour vous protéger.

Conseils généraux :

### 1. Lisez les étiquettes attentivement.

Lisez attentivement les étiquettes qui apparaissent sur les produits et évitez ceux qui contiennent les allergènes auxquels vous êtes allergique ainsi que leurs dérivés. Évitez aussi les aliments et les produits qui n'ont pas de liste d'ingrédients. Les fabricants modifient parfois les ingrédients utilisés dans des produits courants, et il arrive que des variétés ou des emballages de différentes tailles d'une même marque contiennent des ingrédients différents; il est donc recommandé de vérifier les étiquettes chaque fois que vous faites vos emplettes.

### 2. Gare à la contamination croisée.

La contamination croisée survient lorsqu'un allergène est involontairement transféré à un aliment qui n'en contient pas en temps normal. Soyez à l'affût des avertissements qui signalent que le produit « peut contenir X » ou qu'il « ne convient pas à l'alimentation des personnes allergiques au X », où « X » est le nom communément utilisé pour désigner l'allergène sur les aliments préemballés. Ces déclarations indiquent que les aliments pourraient avoir été involontairement exposés à cet allergène au cours du processus de fabrication et que, par conséquent, les personnes allergiques à ce dernier ne doivent pas en manger. Évitez aussi les présentoirs d'aliments en vrac où une contamination croisée peut avoir lieu d'un contenant à l'autre.

### 3. Ne prenez pas de risques.

Ne mangez pas un produit, s'il est indiqué sur l'étiquette qu'il « peut contenir X » ou qu'il « ne convient pas à l'alimentation des personnes allergiques au X », où « X » est le nom communément utilisé pour désigner l'allergène. Ne mangez pas un produit pour lequel vous ne pouvez pas faire un choix sécuritaire compte tenu de la mise en garde affichée (« peut contenir », « peut contenir des traces »). Évitez les produits sur lesquels apparaît une mise en garde concernant un allergène auquel vous êtes allergique. Si vous ne reconnaissez pas un ingrédient ou s'il n'y a pas de liste d'ingrédients, ne consommez pas ce produit. Au restaurant ou chez un ami, lorsque d'autres personnes préparent les aliments que vous allez consommer, informez-les de votre allergie, afin qu'ils puissent prendre les mesures nécessaires pour éviter la contamination croisée et vous avertir de la présence de tout ingrédient qui pourrait poser problème.

### 4. Assurez-vous de toujours avoir votre auto-injecteur sur vous.

Si un médecin vous a prescrit un auto-injecteur, assurez-vous de toujours l'avoir sur vous, au cas où vous auriez une réaction allergique. Selon les allergologues, si vous n'avez pas votre auto-injecteur sur vous, vous ne devriez pas manger.

## **5. Soyez attentif à la présence d'allergènes présentés sous d'autres noms.**

Les allergènes alimentaires et leurs dérivés peuvent être déclarés sous d'autres noms dans la liste d'ingrédients. Pour chacun des allergènes décrits dans la présente brochure, vous trouverez une liste d'autres noms sous lesquels ils peuvent être déclarés, une liste des aliments et produits qui peuvent contenir cet allergène ainsi que les sources non alimentaires de l'allergène. Ces listes ne sont pas exhaustives et sont sujettes à modification. Les aliments et produits alimentaires fabriqués dans d'autres pays ou achetés à l'extérieur du Canada (y compris par la poste ou sur Internet) ne respectent pas toujours les normes de fabrication et d'étiquetage en vigueur au Canada.

## **Rôle du gouvernement du Canada en ce qui a trait aux allergènes alimentaires**

Le gouvernement du Canada joue un rôle important en ce qui a trait aux allergènes alimentaires et à la salubrité des aliments. Santé Canada et l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) travaillent en étroite collaboration avec leurs partenaires municipaux, provinciaux et territoriaux et l'industrie en vue d'assurer la salubrité de l'approvisionnement alimentaire.

Santé Canada a pour tâche d'établir la réglementation en matière d'étiquetage relativement aux allergènes alimentaires prioritaires, aux sources de gluten et à la présence de sulfites dans les aliments préemballés vendus au Canada. De concert avec le corps médical, les associations de consommateurs et l'industrie alimentaire, Santé Canada appuie la recherche sur la prévalence et les répercussions des allergies alimentaires au Canada. Le ministère travaille de manière continue avec ces groupes d'intervenants en vue d'établir quelles seraient les améliorations à apporter aux règles d'étiquetage pour aider les personnes allergiques à faire des choix plus éclairés en ce qui concerne les aliments qu'elles consomment. Santé Canada travaille aussi à élaborer de nouvelles méthodes pour déceler la présence d'allergènes et pour valider les méthodes commerciales existantes; Santé Canada doit aussi fournir à l'ACIA des évaluations du risque pour la santé lorsque des allergènes non déclarés sont décelés dans des aliments.

C'est à l'ACIA que revient la responsabilité de mettre en application les lois relatives à la salubrité des aliments et à l'étiquetage édictées par Santé Canada. L'ACIA travaille de concert avec les associations, fabricants, importateurs et distributeurs d'aliments afin d'encourager l'étiquetage complet et précis des aliments de même que le contrôle des allergènes alimentaires au cours de la transformation. L'ACIA recommande que toutes les entreprises alimentaires mettent sur pied des mesures efficaces pour contrôler les allergènes et prévenir la contamination croisée. À cette fin, l'ACIA a élaboré des lignes directrices et des outils appropriés et les a diffusés auprès de l'industrie. Lorsque l'ACIA décèle un risque potentiel par rapport à un produit alimentaire, comme un allergène non déclaré, elle prend les mesures qui s'imposent. Ces mesures peuvent aller du suivi auprès de l'entreprise concernée jusqu'au retrait du produit du marché accompagné d'une mise en garde publique.

## Pour de plus amples renseignements sur les allergies alimentaires :

- Consultez un allergologue.
- Visitez le site Web de Santé Canada sur les allergies alimentaires :  
**[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/index-fra.php)**
- Visitez le site Web de l'ACIA sur les allergies alimentaires :  
**[www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/allerg/allergf.shtml](http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/allerg/allergf.shtml)**
- Inscrivez-vous au service d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie » de l'ACIA ou aux fils de nouvelles RSS : **[www.inspection.gc.ca/rappels](http://www.inspection.gc.ca/rappels)**
- Obtenez des exemplaires gratuits de la présente brochure en composant le 1-800-442-2342/ATS 1-800-465-7735 (de 8 h à 20 h, heure de l'Est, du lundi au vendredi).
- Visitez les sites des organisations suivantes pour des renseignements supplémentaires sur les allergies :
  - Association d'information sur l'allergie et l'asthme  
**[www.aaia.ca](http://www.aaia.ca)**
  - Anaphylaxie Canada  
**[www.anaphylaxis.ca](http://www.anaphylaxis.ca)**
  - Association québécoise des allergies alimentaires  
**[www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)** (en français seulement)
  - Association canadienne de la maladie cœliaque  
**[www.celiac.ca/FrenchCCA/francaiscca.html](http://www.celiac.ca/FrenchCCA/francaiscca.html)**
  - Agence canadienne d'inspection des aliments  
**[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)**
  - Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique  
**[www.csaci.ca](http://www.csaci.ca)** (en anglais seulement)
  - Fondation québécoise de la maladie cœliaque  
**[www.fqmc.org](http://www.fqmc.org)** (en français seulement)
  - Santé Canada  
**[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)**