

Allergie aux graines de sésame

En plus de l'information générale sur les allergies alimentaires, nous vous présentons certains faits que devraient connaître les personnes allergiques aux graines de sésame.

Huile de sésame

Les personnes allergiques aux graines de sésame devraient aussi éviter de consommer de l'huile de sésame. Il existe sur le marché très peu d'huiles de sésame suffisamment raffinées pour que les protéines qui déclenchent les réactions allergiques aient été enlevées.

Lisez les étiquettes

Si vous êtes allergique aux graines de sésame, la seule façon d'éviter une réaction consiste à éviter tous les aliments et produits qui contiennent du sésame et des dérivés de sésame. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde comme « peut contenir du sésame ». Lisez attentivement la liste des ingrédients et apprenez à reconnaître les autres noms sous lesquels peut se présenter le sésame, par exemple, tahini. Ne consommez pas un aliment ou un produit n'ayant pas de liste d'ingrédients ni s'il y a un risque que le produit ait été en contact avec du sésame. S'il n'y a pas suffisamment d'information sur le produit pour que vous puissiez prendre une décision, vous pouvez communiquer avec le fabricant ou poser des questions à une personne bien informée dans un restaurant.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Sources de sésame

Autres noms pour les graines de sésame

Gingelly, huile de gingelly
Graines de bene, beni
Huile de Beni, gercelin
Sésamole et sésamoline
Sesamum indicum
Sim sim
Til, teel

Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des graines de sésame

Hamburgers végétariens
Huile de sésame, sel de sésame (gomasio)
Pain (p. ex., à hamburger, multigrains), chapelure, gressins, céréales, craquelins, biscottes Melba, muesli
Plats ethniques, p. ex., riz aromatisé, nouilles, chiches-kebabs, ragoûts et sautés
Tahini (pâte de sésame)
Tempeh
Trempepates et tartinades, p. ex., hoummos (houmous, hommos), chutneys

Autres sources possibles de sésame

Certains produits de boulangerie
Fines herbes, assaisonnements, aromatisants, épices
Grignotines, p. ex., barres de sésame, craquelins
Huile végétale (peut contenir de l'huile de sésame)
Végépâté
Vinaigrettes, marinades, salades, sauces, soupes



Sources non alimentaires de graines de sésame

Aliments pour animaux de compagnie
Fongicides et insecticides
Lubrifiants, onguents, huiles topiques
Médicaments
Moulées à base de sésame, p. ex., aliments pour volaille et animaux d'élevage
Pansements adhésifs
Produits de beauté, produits de soins capillaires, parfums, savons, écrans solaires