

Sensibilité aux sulfites

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

Allergie ou sensibilité

Les réactions allergiques véritables surviennent uniquement après une exposition à une protéine allergène. Étant donné que les sulfites ne sont pas des protéines, la réaction aux sulfites n'est pas une allergie, mais une sensibilité. Malgré cette nuance quant à la cause, une personne sensible aux sulfites peut éprouver les mêmes réactions potentiellement mortelles que celles associées aux réactions allergiques.

Utilisation des sulfites

Les sulfites sont des substances que l'on ajoute à certains aliments transformés pour en préserver la couleur, en prolonger la durée de conservation et prévenir la croissance de microorganismes. Les sulfites servent aussi au blanchiment d'amidons alimentaires et entrent dans la fabrication de certains matériaux d'emballage alimentaire comme le cellophane. Au Canada, l'utilisation des sulfites dans les aliments est réglementée.

Lisez les étiquettes

Si vous êtes sensible aux sulfites, la seule façon d'éviter une réaction consiste à éviter tous les aliments et produits qui contiennent des sulfites et des dérivés de sulfites. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde comme « peut contenir des sulfites ». Lisez attentivement la liste des ingrédients et apprenez à reconnaître les autres noms sous lesquels peuvent se présenter les sulfites, par exemple, bisulfite de potassium. 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 des sulfites. 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.



Sources de sulfites

Autres noms pour les sulfites

Acide sulfureux

Agents de sulfitage

Bisulfite, dithionite, métabisulfite et sulfite de sodium

Bisulfite et métabisulfite de potassium

Dioxyde de soufre

E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 225, E 226, E 227, E 228 (noms européens)

Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des sulfites

Bière et cidre alcoolisés/non alcoolisés

Céréales, semoule de maïs, féculé de maïs, craquelins, mûesli

Concentrés et jus de citron et de lime en bouteille

Condiments, p. ex., salade de chou, raifort, ketchup, moutarde, cornichons, relish, choucroute

Fécules (p. ex., féculé de maïs, féculé de pomme de terre)

Fines herbes séchées, épices, thés

Fruits et légumes en conserve et congelés

Fruits et légumes séchés, p. ex., abricots, noix de coco et raisins secs, patates douces

Fruits glacés p. ex., cerises au marasquin

Garnitures et sirops aux fruits, gélatines, confitures, gelées, conserves, marmelades, mélasse, pectine

Jus de fruits et de légumes

Pâte, pulpe et purée de tomates

Pommes de terre déshydratées, en purée, pelées et pré-coupées, et frites congelées

Raisins frais

Sirops de sucre, p. ex., sirop de glucose, matières sèches de glucose, sirop de dextrose, sirop de maïs, sirop de table

Vin

Vinaigre et vinaigre de vin



Autres sources possibles de sulfites

Barres de céréales, surtout celles contenant des fruits séchés

Charcuteries, hot dogs et saucisses

Collations, p. ex., raisins secs, salade de fruits

Mélanges de nouilles ou de riz

Poisson, crustacés et mollusques

Produits à base de soja

Produits de boulangerie, surtout ceux contenant des fruits séchés

Vinaigrettes, jus de viande, guacamole, sauces, soupes et mélanges à soupe

Sources non alimentaires de sulfites

Cellophane

Solution de désinfection de bouteilles pour la fabrication de bière maison