

Allergie au blé

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

Allergie au blé ou maladie cœliaque?

L'allergie au blé et la maladie cœliaque présentent d'importantes différences. Dans le cas d'une allergie au blé, le système immunitaire réagit de façon anormale à des protéines présentes uniquement dans le blé. La maladie cœliaque est un trouble qui déclenche des réactions immunitaires anormales au gluten présent dans le blé (y compris le kamut et l'épeautre), l'orge, le seigle et le triticale. Chez la personne atteinte de la maladie cœliaque, la consommation d'un aliment renfermant du gluten peut endommager la muqueuse de l'intestin grêle, ce qui empêche l'absorption d'éléments nutritifs. Ce problème peut entraîner de la diarrhée, une perte de poids, de la malnutrition ainsi que d'autres problèmes graves de santé. En cas de doute, consultez un allergologue ou un médecin pour confirmer si vous souffrez d'une allergie au blé ou de la maladie cœliaque.

Vous trouverez des renseignements supplémentaires sur la maladie cœliaque sur le site Web de Santé Canada, à l'adresse suivante : www.santecanada.gc.ca/coeliaque

Se débarrasser d'une allergie au blé

L'allergie au blé se développe le plus souvent chez le nourrisson et tend à disparaître avant que l'enfant ait atteint l'âge de cinq ans. Par contre, lorsque l'allergie apparaît à l'âge adulte, elle tend à durer toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des aliments qui contiennent du blé dans votre alimentation.

Lisez les étiquettes

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

Exercice et allergie au blé

Affection rare et mal comprise, l'anaphylaxie causée par l'exercice après la consommation d'un aliment allergène, est le plus souvent associée au blé, même si d'autres aliments peuvent provoquer cette réaction. Les personnes atteintes de cette affection peuvent avoir une réaction anaphylactique lorsqu'elles font de l'exercice peu de temps après avoir consommé un allergène donné. Cependant, ces personnes n'ont pas de réaction si elles retardent de plusieurs heures leur activité.



Sources de blé

Autres noms pour le blé

Atta
Blé amidonnier
Blé Einkorn
Bulgur, boulghour
Couscous
Durum, blé dur
Épeautre (blé farro)
Farina, semoule de blé tendre
Farine de blé enrichie/blanche/complète/
de blé entier
Farine Graham, farine riche en gluten/
en protéine
Fu
Kamut
Seitan
Semoule
Son, farine ou germe de blé
Triticale (croisement entre le blé et le seigle)
Triticum aestivum

Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir du blé

Assaisonnements
Bière
Bouillon de bœuf ou de poulet (en cubes
ou en conserve)
Falafel
Garnitures pour tartes et poudings
Gluten
Hosties (pain eucharistique/pain
de communion)
Mélanges à pâtisserie, levure chimique et farine
Pains et produits de boulangerie
Protéines végétales hydrolysées
Sauces, p. ex., chutney, sauce soja et tamari
Simili-bacon
Succédanés de café à base de céréales
(chicorée, orge)



Autres sources possibles de blé

Amidon gélatinisé, amidon modifié, amidon
à usage alimentaire
Charcuteries, hot dogs et surimi
Crème glacée
Grignotines, p. ex., craquelins, céréales
Ketchup et moutarde préparés
Sauce à salade

Sources non alimentaires de blé

Aliments pour animaux de compagnie
Décorations (couronnes)
Médicaments et vitamines
Pâte à modeler, comme PLAY-DOH
Produits de beauté, produits de soins capillaires