



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

# Allergies

alimentaires courantes

## Guide du consommateur – Comment gérer les risques



Canada 



# Table des matières

Information générale sur les allergies alimentaires . . . . .	2
Allergie aux œufs . . . . .	6
Allergie au lait . . . . .	8
Allergie aux arachides . . . . .	10
Allergie aux produits de la mer (poisson, crustacés, mollusques) . . . . .	12
Allergie aux graines de sésame . . . . .	14
Allergie au soja . . . . .	16
Sensibilité aux sulfites . . . . .	18
Allergie aux noix . . . . .	20
Allergie au blé . . . . .	22

Cette information a été colligée par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) et par Santé Canada, en collaboration avec l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme, Anaphylaxie Canada, l'Association québécoise des allergies alimentaires, l'Association canadienne de la maladie cœliaque et la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique.

# 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 coéliquaie  
**[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 coéliquaie  
**[www.fqmc.org](http://www.fqmc.org)** (en français seulement)
  - Santé Canada  
**[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)**

# Allergie aux œufs

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

## Oeufs crus et cuits

Certaines personnes atteintes d'une allergie bénigne aux œufs peuvent manger sans risque de petites quantités d'œufs cuits, mais avoir une réaction aux œufs crus. Même si la cuisson peut modifier la structure des protéines de l'œuf cru, certaines des protéines allergènes sont résistantes à la chaleur, de sorte que même les œufs cuits peuvent déclencher une réaction. Consultez votre allergologue avant de consommer de nouveaux aliments contenant des œufs.

## Se débarrasser d'une allergie aux œufs

Les études montrent que chez de nombreux enfants allergiques aux œufs, l'allergie disparaît au bout de quelques années. Cependant, dans certains cas, une allergie grave peut durer toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits qui contiennent des œufs dans l'alimentation de votre enfant.

## Présence d'œuf dans la viande de poulet

Il peut arriver que des œufs soient présents dans les carcasses des oiseaux femelles adultes.

### Lisez les étiquettes

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

Même si des procédés comme le rinçage et le refroidissement à l'eau aident à enlever les traces d'œufs, des analyses ont montré qu'il peut en rester des quantités résiduelles dans et sur les carcasses de volaille adulte et, par conséquent, dans les produits faits de volaille adulte. Ainsi, des personnes atteintes d'une grave allergie aux œufs ont eu des réactions après avoir consommé des produits transformés à base de poulet contenant de la viande de volaille adulte. Avant de consommer des produits contenant de la viande de volaille, examinez attentivement les étiquettes pour voir si elles comportent des mises en garde quant à la présence possible d'œufs.





## Sources d'œufs

Les protéines qu'on trouve dans les œufs de poule sont très semblables à celles qui sont présentes dans les œufs de cane, d'oie, de caille et d'autres oiseaux. Par conséquent, les personnes allergiques aux œufs de poule peuvent aussi avoir des réactions en consommant des œufs d'autres espèces. Consultez votre allergologue avant de consommer des œufs ou des produits préparés avec des œufs de cane, d'oie, de caille ou d'autres oiseaux.

### Autres noms pour les œufs

Albumine, albumen  
Conalbumine  
Globuline  
Livétine  
Lysozyme  
Ovo (qui signifie « œuf »), p. ex., ovalbumine, ovomucine, ovotransferrine  
Silico-albuminate  
Succédané d'œufs, p. ex., Egg Beaters  
Vitelline

### Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des œufs

Aliments enrobés de pâte/frits  
Desserts, p. ex., crème pâtissière, meringue, pudding et crème glacée  
Lécithine  
Mayonnaise  
Nougats, massepain  
Pâtes (pâtes fraîches, certains types de pâtes sèches, p. ex., nouilles aux œufs)  
Produits de boulangerie (dont certains types de pains) et mélanges à cuire au four  
Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., boulettes et pain de viande  
Quiches, soufflés  
Sauces, p. ex., béarnaise, hollandaise, Newburg, tartare  
Substituts de matières grasses, p. ex., Simplex  
Succédanés d'œufs/de matières grasses  
Tartes à la crème  
Vinaigrettes crémeuses, sauce à salade



### Autres sources possibles d'œufs

Bière d'épinière de fabrication artisanale, mélanges pour boissons maltées  
Cocktails/boissons alcoolisées, p. ex., lait de poule et *whiskey sour*  
Glaçage  
Mélanges de poisson, p. ex., surimi (utilisé dans la préparation du simili-crabe/homard)  
Mousses/garnitures fouettées sur le café  
Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., galettes de viande déjà préparées, hot-dogs et viandes froides  
Soupes, bouillons et consommés

### Sources non alimentaires d'œufs

Anesthésiques, p. ex., Diprivan (propofol)  
Certains vaccins, p. ex., rougeole-rubéole-oreillons (RRO)  
Matériaux d'artisanat  
Médicaments  
Produits de soins capillaires

### Vaccins

Les vaccins antigrippaux sont cultivés sur des œufs embryonnés et peuvent contenir des traces de protéines d'œufs. Consultez votre allergologue avant de recevoir un vaccin antigrippal. En ce qui concerne le vaccin RRO (rougeole-rubéole-oreillons), même s'il peut contenir des protéines d'œufs, il est habituellement considéré comme étant sécuritaire pour les enfants. Là encore, il est important de consulter votre allergologue.

# Allergie au lait

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

## Allergie au lait et intolérance au lactose

On parle d'une allergie au lait lorsque le système immunitaire d'une personne réagit de façon anormale aux protéines du lait; cette réaction peut être mortelle. Dans le cas d'une intolérance au lactose, la personne ne peut digérer le lactose, l'une des principales composantes du lait, parce que son organisme ne produit pas suffisamment d'enzyme permettant de digérer cette substance. Parmi les symptômes d'une intolérance au lactose, on compte des douleurs abdominales, des ballonnements et de la diarrhée. En cas de doute, consultez un allergologue pour confirmer si vous souffrez d'une allergie au lait ou d'une intolérance au lactose.

### Lisez les étiquettes

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

### Se débarrasser d'une allergie au lait

Des études révèlent que de deux à quatre pour cent des nourrissons sont allergiques au lait et que, pour nombre d'entre eux, ces allergies disparaissent avant l'âge de trois ans. Cependant, une allergie sévère au lait peut durer toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits laitiers dans l'alimentation de votre enfant.



## Sources de lait

Les protéines qu'on trouve dans le lait de vache sont très semblables à celles qui sont présentes dans le lait de chèvre, de brebis et d'autres ruminants (comme les biches ou les bufflonnes).

Par conséquent, les personnes allergiques au lait de vache peuvent aussi avoir des réactions en consommant du lait d'autres ruminants.

Consultez votre allergologue avant de consommer du lait ou des produits préparés avec du lait de chèvre, de brebis ou d'autres ruminants.

Parce qu'il est riche en protéines et en raison de sa valeur comme agent émulsifiant et texturant, le lait est couramment utilisé dans de nombreux aliments transformés. Examinez attentivement la liste des ingrédients de tous les aliments transformés pour décèler les sources de lait.

### Sources courantes de lait

Beurre, babeurre  
Crème, crème glacée  
Crème sure  
Fromage, fromage en grains  
Ghee, ghi et gras de beurre  
Kéfir (boisson lactée)  
Koumis, koumys (boisson de lait fermenté)  
Yogourt

### Autres noms pour le lait

Beta-lactoglobuline  
Caséinate (caséinate d'ammonium, de calcium, de magnésium, de potassium et de sodium)  
Caséine, caséine-présure  
Caséine hydrolysée, protéines de lait hydrolysées  
Dérivés/gras/protéines du lait  
Lactalbumine/phosphate de lactalbumine  
Lactoferrine, lactoglobuline  
Lactose  
Lactosérum, concentré de protéines de lactosérum  
Lactosérum délactosé/déminéralisé  
Lait en poudre, solide du lait  
Substances laitières modifiées

### Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir du lait

Aliments enrobés de pâte/frits  
Assaisonnements  
Barres de chocolat  
Céréales, biscuits, craquelins  
Chocolat noir  
Colorant caramel, essence de caramel  
Consommés et bouillons

Desserts, p. ex., crème pâtissière, yogourt glacé, crème glacée, flan  
Farine à teneur élevée en protéines  
Fromage de soja  
Glaçage  
Margarine  
Mélanges pour boissons maltées  
Pâtés et saucisses  
Pizzas  
Plats en cocotte, aliments préparés congelés  
Pommes de terre (instantanées, en purée, dauphinoises)  
Produits de boulangerie (dont certains types de pains) et mélanges à cuire au four  
Sauces  
Soupes, mélanges à soupes, potages  
Substituts de matières grasses, p. ex., Opta et Simplese  
Succédanés de beurre, arôme ou huile de beurre  
Succédanés d'œufs/de matières grasses  
Trempelettes et sauces à salade

### Autres sources possibles de lait

Bonbons, barres aux fruits, barres de céréales, p. ex., celles contenant du caramel ou du chocolat  
Café aromatisé, colorant à café et colorant à café sans produits laitiers  
Certains hot dogs, charcuteries et viandes transformées  
Certains types de frites (faites avec un mélange de pommes de terre ou de la purée)  
Cires sur certains fruits et légumes  
Croustilles assaisonnées, p. ex., crème sure et oignon  
Nougats  
Thon en conserve, p. ex., assaisonné ou mélangé à d'autres ingrédients aromatisants

### Sources non alimentaires de lait

Aliments pour animaux de compagnie  
Médicaments  
Produits de beauté

### Ingrédients exempts de protéines de lait

(Même si ces ingrédients ont des noms semblables à ceux de certains ingrédients du lait, en réalité, ils ne ressemblent en rien au lait et peuvent donc être consommés, sans risque, par les personnes allergiques au lait.)

Beurre de cacao  
Calcium et lactate de sodium  
Crème de tartre  
Oléorésine  
Stéaroyllactylactate de calcium et de sodium

# Allergie aux arachides

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

## **Allergie permanente aux arachides**

C'est au cours de l'enfance que se développe l'allergie aux arachides et, dans la majorité des cas, les personnes touchées seront allergiques aux arachides toute leur vie.

## **Allergies aux noix et aux arachides**

Bien que les noix et les arachides soient de natures différentes, dans quelques rares cas, les personnes allergiques aux arachides le sont aussi à une ou plusieurs noix. Consultez votre allergologue avant de consommer des noix qui ne font pas partie de votre alimentation habituelle.

### **Lisez les étiquettes**

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

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 arachides. 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 d'arachides

### Autres noms pour les arachides

Cacahouètes/cacahouettes/cacahuètes  
Cerneaux (noix écalées, sans coques)  
Grains  
Huile d'arachide  
Mani  
Noix d'accompagnement  
Noix de mandelona, Nu-Nuts  
Valencia

### Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des arachides

Beurre d'arachide  
Huile d'arachide, huile de cacahuètes, huile de cacahouètes  
Plats ethniques, p. ex., satay, plats thaïs (p. ex., des caris), vietnamiens (p. ex., arachides broyées utilisées comme garniture, rouleaux de printemps), ou chinois (p. ex., sauce Sichuan, rouleaux impériaux)  
Protéines végétales hydrolysées/protéines végétales  
Substituts de noix  
Substituts de viande

### Autres sources possibles d'arachides

Céréales  
Chili  
Desserts  
Glaçage  
Grignotines, p. ex., mélanges montagnards  
Mélanges à sauce à salade et mélanges à soupe déshydratés  
Pâte d'amandes et de noisettes, massepain, nougat  
Produits de boulangerie



### Sources non alimentaires d'arachides

Appâts à fourmis, nourriture pour oiseaux, trappes à souris, aliments pour animaux de compagnie  
Bourre pour jouets  
Matériaux d'artisanat  
Médicaments et vitamines  
Milieux de culture de champignons  
Produits de beauté, écrans solaires

# Allergie aux produits de la mer

En plus de l'information générale sur les allergies alimentaires, nous vous présentons certains faits que devraient connaître les personnes allergiques aux produits de la mer (poisson, crustacés et mollusques).

## Poisson, crustacés et mollusques : des allergies différentes

Les personnes allergiques à un type de produits de la mer, comme le poisson, les crustacés (homard, crabe, etc.) et les mollusques (huîtres, mollusques, etc.), peuvent ne pas être allergiques à d'autres types de produits de la mer. Des études laissent entendre que les allergies aux produits de la mer peuvent être réparties en catégories; en fait, bon nombre de personnes ne sont allergiques qu'à un seul type de produits de la mer. Ainsi, certaines personnes peuvent consommer, sans aucun risque, du poisson, mais réagir à des crustacés comme le crabe et le homard. Si vous êtes allergique à un type de produits de la mer, par exemple le poisson, consultez votre allergologue avant d'introduire d'autres types de produits, comme des crustacés ou des mollusques, dans votre alimentation.

## Il est possible d'avoir une réaction sans consommer de produits de la mer

Les personnes atteintes d'allergies sévères au poisson, aux crustacés ou aux mollusques peuvent avoir une réaction allergique sans consommer ces aliments. Des rapports font état qu'une exposition à des protéines émanant des vapeurs de cuisson (comme une friture de poisson ou la vapeur de cuisson du homard) ou présentes sur des plats utilisés pour préparer et présenter ces aliments (comme une poêle à frire) peut déclencher une réaction allergique.

## Lisez les étiquettes

Si vous êtes allergique aux produits de la mer (poisson, mollusques et crustacés), la seule façon d'éviter une réaction consiste à éviter tous les aliments et produits qui contiennent le type de produits de la mer auquel vous êtes allergique. Ne consommez pas un aliment ou un produit dont l'étiquette comporte des mises en garde comme « peut contenir des produits de la mer ». Lisez attentivement la liste des ingrédients et apprenez à reconnaître les autres noms sous lesquels peuvent se présenter les produits de la mer, par exemple, kamaboko. 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 produits de la mer auxquels vous êtes allergique. 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.

## Allergie permanente aux produits de la mer

Les allergies aux crustacés et aux mollusques, rares chez les jeunes enfants, touchent principalement les adultes. En Amérique du Nord, les allergies au poisson prédominent chez les adultes, alors que dans les pays où le poisson est un aliment de base, ces allergies sont courantes tant chez les adultes que chez les enfants. Les allergies au poisson, aux crustacés et aux mollusques sont habituellement permanentes.



## Sources de produits de la mer

### Poissons les plus courants

Achigan, anchois, anguille, bassa, baudroie (crapaud de mer, lotte), brème, brochet, carpe, chevaine, cisco, doré jaune (doré, doré commun), églefin, éperlan, espadon, esturgeon, flétan, goberge, hareng, hoplostète orange, mahi-mahi, makaire, maquereau, merluche, mérrou, morue, perche, plie, poisson-chat (barbue de rivière, poisson-chat tacheté), poisson maigre, pompano, requin, sardine, saumon, sébaste, sole, sparidé, tassergal (poisson bleu), thon (germon, bonite), tilapia, truite, turbot, vivaneau.

### Crustacés les plus courants

Crabe, crevettes, écrevisse, homard (langouste, langoustine, corail, tomalli).

### Mollusques les plus courants

Bigorneau, buccin, calmar, conque, coque, escargot, huître, moule, mye, ormeau, palourde américaine, patelle, pétoncle, pieuvre.

### Allergies aux produits de la mer et intoxication à l'histamine (scombroidose)

Même si les réactions allergiques et l'intoxication à l'histamine peuvent entraîner des symptômes semblables, il s'agit de problèmes différents. Dans le cas des allergies aux protéines de poisson, de crustacés et de mollusques, le système immunitaire de la personne allergique réagit de façon anormale.

L'histamine est produite lors de la décomposition de certains types de poissons, comme les anchois, le maquereau, le mahi-mahi et le thon. Des taux élevés d'histamine peuvent s'accumuler lorsque ces poissons ne sont pas manipulés de manière adéquate. À des concentrations élevées, l'histamine est toxique pour quiconque. Si vous présentez des symptômes tels que nausée, urticaire, vomissements, diarrhée, maux de tête, étourdissements, sensation de brûlure dans la gorge, douleurs à l'estomac, démangeaisons ou picotements de la peau après avoir consommé ces poissons, consultez un service médical d'urgence.

### Autres exemples de produits de la mer

Caviar et roque (œufs de poissons non fertilisés), kamaboko (simili crabe et simili homard), surimi (utilisé pour préparer du simili crabe et du simili homard), sushi et tarama (œufs de carpe salés).

### Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des produits de la mer

Garnitures, p. ex., antipasto, caponata (relish sicilienne)

Garnitures pour pizza

Gélatine, guimauve

Plats ethniques, p. ex., riz frit, paella, rouleaux de printemps

Sauce à salade

Sauces, p. ex., marinara, nuoc-mâm, pour bifteck et Worcestershire

Soupes et bouillons à base de produits de la mer

Sushis (rouleaux californiens)

Tartinades, p. ex., taramosalata

### Autres sources possibles de produits de la mer

Aliments frits (huile à friture contaminée)

Charcuteries, hot dogs (gélatine)

Trempettes, tartinades

### Sources non alimentaires de produits de la mer

Aliments pour animaux de compagnie

Aliments pour poissons

Baume et brillant pour les lèvres

Compost ou engrais

### Huile de poisson (oméga-3)

Les personnes qui sont allergiques au poisson et à d'autres produits de la mer n'ont peut-être pas besoin d'éviter les huiles de poisson. Celles offertes sur le marché sont généralement assez raffinées pour qu'il ne reste plus aucune protéine déclenchant des réactions allergiques. Cependant, vous devriez consulter votre allergologue avant de consommer un produit contenant de l'huile de poisson.

# 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.





## 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  
Trempelettes 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

# Allergie au soja

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

## Se débarrasser d'une allergie au soja

Les allergies au soja sont plus fréquentes chez les nourrissons et se développent la plupart du temps vers l'âge de trois mois. Bien que dans la plupart des cas, ces allergies disparaissent au bout de quelques années, il se peut qu'une allergie sévère au soja dure toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits qui contiennent du soja dans votre alimentation.

## Huile de soja

Les personnes allergiques au soja n'ont peut-être pas à éviter l'huile de soja. En effet, les huiles de soja sur le marché sont habituellement suffisamment raffinées pour qu'aient été enlevées toutes les protéines qui peuvent déclencher une réaction allergique. Cependant, vous devriez consulter votre allergologue avant de consommer un aliment contenant de l'huile de soja.

## Lisez les étiquettes

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

Parce qu'il est riche en protéines et en raison de sa valeur comme agent émulsifiant et texturant, le soja est couramment utilisé dans de nombreux aliments transformés. Examinez attentivement la liste des ingrédients de tous les aliments transformés pour déceler les sources de soja.

### Autres noms pour le soja

Caillé de soja (dofu, kouridofu, fromage de soja, tofu)

Edamame

Farine de soja texturée, protéine de soja texturée, protéine végétale texturée

Fromage de soja, caillé de soja

Kinako

Okara

Natto

Nimame

Protéine de soya/de soja (isolée/concentrée), protéine végétale

Soya, soja, fèves soja

Yuba

### Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir du soja

Additifs nutritionnels

Aliments panés

Chapelures, céréales, craquelins

Germes de soja

Mets mexicains, p. ex., chili, garnitures pour tacos et tamales

Miso

Plats végétariens

Préparations pour nourrissons, formules de sevrage, additifs nutritionnels pour tout-petits et enfants

Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., hamburgers et produits préparés à base de viande hachée

Protéines végétales hydrolysées, protéines de soja hydrolysées

Ragoûts, p. ex., dans la sauce

Sauces, p. ex., soja, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire

Simili-poisson et simili-viande, p. ex., surimi, simili-bacon en miettes, hamburgers végétariens

Substituts de repas

Succédanés de produits laitiers

Tempeh



### Autres sources possibles de soja

Aérosols de cuisson, margarine, graisse alimentaire végétale, huile végétale

Agents épaississants

Assaisonnements, épices

Desserts congelés

Glutamate monosodique (GMS) (peut contenir des protéines hydrolysées)

Gomme à mâcher

Grignotines, p. ex., noix de soja

Lécithine

Maïs moulu

Mélanges pour boissons, p. ex., chocolat chaud, limonade

Mono-diglycéride

Pâtes à base de soja

Produits à base de produits de la mer, ou de poisson

Produits de boulangerie et mélanges à pâtisserie

Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., galettes de viande déjà préparées, hot-dogs et viandes froides

Soupes, bouillons, mélanges pour soupes/consommés

Tartinades, trempettes, mayonnaise, beurre d'arachide

Thon en conserve et jambon haché, p. ex., assaisonnés ou mélangés à d'autres ingrédients pour le goût

Vinaigrettes, sauces, marinades

### Sources non alimentaires de soja

Aliments pour animaux de compagnie

Glycérine

Lait de remplacement pour jeunes animaux

Produits d'artisanat

Produits de beauté, savons

Vitamines

# 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

# Allergie aux noix

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

## Noix qui figurent sur la liste des allergènes alimentaires

Au Canada, certaines noix sont considérées comme des allergènes prioritaires; il s'agit des amandes, des noix du Brésil, des noix de cajou, des noisettes, des noix macadamia, des noix de pecan, des pignons, des pistaches et des noix (communément appelées noix de Grenoble). D'autres noix, qui n'apparaissent pas sur la présente liste, peuvent aussi, dans de rares cas, entraîner des réactions allergiques.

## Noix et arachides

Les personnes allergiques aux noix peuvent être allergiques à un seul type de noix ou à deux types de noix ou plus. Même si les arachides appartiennent à la famille des légumineuses et ne sont donc pas des noix, certaines personnes allergiques aux noix réagissent aussi aux arachides. Consultez votre allergologue avant de consommer des arachides ou des noix qui ne font pas partie de votre alimentation.

## Lisez les étiquettes

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

### Autres noms pour les noix

Avelines (noisettes)  
Cerneaux  
Noix d'anacarde  
Noix du Queensland (noix macadamia)  
Pignon

### Aliments et produits qui contiennent ou peuvent souvent contenir des noix

Beurre de noix, p. ex., beurre d'amandes, de noix de cajou  
Calisson (confiserie faite d'amandes pilées, dont le dessus est glacé)  
Gianduja (mélange de chocolat et de noisettes)  
Huiles de noix  
Massepain (pâte d'amandes)  
Nougat (pâte de sucre contenant des noix), p. ex., Torrone  
Nutella  
Plats comme le poulet aux amandes, le pad thaï, le satay, le chili et la truite amandine  
Plats végétariens  
Pralines  
Tartinades, p. ex., à la pâte d'amandes, au fromage, noix et chocolat



### Autres sources possibles de noix

Agents aromatisants et extraits naturels, p. ex., extrait d'amande pur  
Cafés aromatisés  
Desserts congelés  
Grignotines, p. ex., mélanges montagnards  
Liqueurs, p. ex., Amaretto, Frangelico  
Mélanges à pâtisserie, céréales, craquelins et muesli  
Produits de boulangerie  
Salades, p. ex., salade Waldorf  
Sauces barbecue et pesto  
Sauce à salade et sauces

### Sources non alimentaires de noix

Aliments pour animaux de compagnie  
Graines pour oiseaux  
Huiles de massage  
Produits de beauté, produits pour soins capillaires, écrans solaires  
Sièges-sacs, balles de aki

### Huiles de noix

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

### Noix de coco et muscade

La noix de coco et la muscade ne figurent pas sur la liste des noix. La plupart des personnes qui sont allergiques aux noix peuvent en consommer sans aucun risque. Cependant, il arrive que des personnes aient des réactions à la noix de coco et à la muscade. Si vous êtes allergique aux noix, consultez votre allergologue avant de consommer tout produit contenant de la noix de coco ou de la muscade.

# 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](http://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

# Notes



© 2010 Sa Majesté la Reine du chef du Canada  
(Agence canadienne d'inspection des aliments),  
tous droits réservés.

L'utilisation sans permission est interdite.

ACIA P0707F-10

N° de catalogue : A104-84/2010F

ISBN : 978-1-100-93653-6

This document is also available in English.