



# Poissons

Allergènes  
alimentaires  
prioritaires  
2017



**Les poissons, les crustacés et les mollusques sont parfois désignés collectivement comme des produits de la mer. Les crustacés et les mollusques sont parfois désignés collectivement comme des fruits de mer.**

**Les réactions allergiques sont des réactions indésirables qui surviennent lorsque le système immunitaire réagit à l'excès en présence d'un allergène particulier. Ces réactions peuvent être déclenchées par des aliments, des piqûres d'insectes, le latex, des médicaments et d'autres substances. Au Canada, les allergènes alimentaires prioritaires sont les arachides, les noix (amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes, noix de macadamia, pacanes, pignons, pistaches et noix de Grenoble), les graines de sésame, le lait, les œufs, le poisson, les crustacés et les mollusques, le soja, le blé ou le triticale (un hybride du blé et du seigle) et la moutarde. En règle générale, les sulfites (un additif alimentaire) ne causent pas de véritables réactions allergiques. Ils sont intégrés aux allergènes prioritaires parce que des symptômes semblables à ceux des allergies peuvent se manifester chez les personnes qui y sont sensibles.**

## **Quels sont les symptômes d'une réaction allergique ou de type allergique?**

Lorsqu'une personne est exposée à un allergène alimentaire ou à des sulfites ajoutés, des signes d'une réaction allergique ou de type allergique peuvent se manifester rapidement, et ces symptômes au départ bénins peuvent très vite devenir graves. La forme la plus sévère de la réaction allergique se nomme *anaphylaxie*. Des difficultés respiratoires, une chute de la tension artérielle voire un état de choc font partie de ses symptômes. Ceux-ci peuvent entraîner une perte de connaissance et même le décès. Chez une personne victime d'une réaction allergique, toute combinaison des symptômes suivants peut se manifester :

- Cutanés : urticaire, œdème (visage, lèvres, langue), démangeaisons, sensation de chaleur, rougeur;
- Respiratoires : toux, respiration sifflante, essoufflement, douleur ou constriction de la poitrine, constriction de la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes de type « rhume des foins » (nez qui coule ou qui pique, larmolement, éternuements), difficulté à avaler;
- Gastro-intestinaux : nausée, douleurs ou crampes, vomissements, diarrhée;
- Cardiovasculaires : peau plus pâle que la normale ou bleutée, faible pouls, perte de connaissance, étourdissements ou vertiges, état de choc;
- Autres : anxiété, sentiment de « danger imminent », maux de tête, crampes utérines, goût métallique dans la bouche.

Source : *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux*  
[www.aaia.ca/fr/Lanaphylaxie\\_a\\_lecole\\_3e\\_edition.pdf](http://www.aaia.ca/fr/Lanaphylaxie_a_lecole_3e_edition.pdf)

## Comment les réactions allergiques graves sont-elles traitées?

Actuellement, il n'existe pas de traitement pour les allergies alimentaires. La seule façon de gérer le risque consiste à éviter complètement l'allergène en cause. En présence d'anaphylaxie (réaction allergique grave), le traitement d'urgence consiste en une injection d'épinéphrine, présentée en auto-injecteur. L'épinéphrine est le seul médicament contrecarrant la progression d'une réaction allergique. Elle doit être injectée dès que les symptômes d'une réaction allergique grave apparaissent. Les antihistaminiques, s'ils sont utilisés, doivent être administrés APRÈS l'injection d'épinéphrine. L'injection doit être suivie d'autres traitements et d'une période d'observation en salle d'urgence à l'hôpital. Si votre allergologue vous a informé d'un diagnostic d'allergie alimentaire et vous a remis une ordonnance d'épinéphrine, conservez l'auto-injecteur sous la main en tout temps et apprenez à l'utiliser correctement. Suivez les conseils de votre allergologue sur la façon d'utiliser l'auto-injecteur.

## Je suis allergique au poisson. Comment puis-je éviter une réaction provoquée par le poisson?

### Je suis allergique au poisson. Comment puis-je éviter une réaction provoquée par le poisson?

#### • Lisez l'étiquette des aliments.

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent les espèces de poisson auxquelles vous êtes allergique et tout produit dont l'étiquette comprend une mise en garde indiquant que le produit risque de contenir de ces espèces particulières ou de ces groupes généraux de poissons auxquels vous êtes allergiques, par exemple « peut contenir » du poisson ou un libellé semblable. En règle générale, lorsqu'un fabricant recourt à une mise en garde ou à une déclaration « Contient » le cas échéant, celle-ci se trouve après la liste des ingrédients. À partir de décembre 2021, toute mise en garde devra figurer à cet endroit particulier seulement.

Si du poisson entre dans la composition du produit, les espèces particulières de poissons doivent être déclarées dans la liste des ingrédients ou dans une déclaration « Contient » distincte, présente immédiatement après la liste des ingrédients. Sur l'étiquette des aliments préemballés, les poissons doivent être désignés par leur nom usuel (p. ex., thon, saumon, anchois, etc.).

#### • Évitez tout produit sans liste des ingrédients.

Lisez les étiquettes chaque fois que vous faites vos achats. Il est possible que les fabricants modifient leur recette de temps à autre ou qu'ils utilisent des ingrédients différents dans certaines variétés du même produit.

### Quelles sont les personnes touchées par les allergies au poisson?

En Amérique du Nord, les allergies au poisson sont plus répandues chez les adultes, tandis que dans les pays où le poisson est un aliment de base, les allergies au poisson sont courantes à la fois chez les adultes et chez les enfants. Les allergies au poisson ne disparaissent habituellement pas avec le temps. Avant d'intégrer de nouveau des produits contenant du poisson à votre alimentation, consultez votre allergologue.

### Les suppléments d'oméga-3 issus de poisson sont-ils sans danger pour les consommateurs allergiques au poisson?

Les personnes allergiques au poisson n'ont pas nécessairement à éviter les suppléments d'huile de poisson. Les suppléments d'huiles de poisson vendus sur le marché sont généralement suffisamment raffinés pour en retirer toutes les protéines susceptibles de provoquer des réactions allergiques. Toutefois,

il convient de consulter votre allergologue avant de consommer tout produit préparé avec de l'huile de poisson.

### Qu'est-ce qui distingue une allergie au poisson d'une intoxication à l'histamine (scombroïdose)?

Même si les réactions allergiques et l'intoxication à l'histamine peuvent provoquer des symptômes semblables, il s'agit de troubles différents. Les allergies aux protéines de poisson provoquent une réaction anormale du système immunitaire de la personne allergique pouvant mettre sa vie en péril.

L'histamine est produite quand la chair de certaines espèces de poisson, par exemple, l'anchois, le maquereau, le mahi-mahi et le thon, est soumise à une température inappropriée pendant l'entreposage ou la transformation et commence à s'abîmer (se décomposer). Consommée en grande quantité, l'histamine est toxique pour tout le monde. Si vous souffrez de symptômes tels que des éruptions cutanées, de la nausée, des vomissements, de la diarrhée, des maux de tête, des vertiges, des brûlures à la gorge, des douleurs d'estomac, des démangeaisons cutanées ou des picotements après avoir consommé ces poissons, vous devez réclamer des soins médicaux en urgence.

### Si je suis allergique aux poissons, serai-je également allergique aux crustacés et aux mollusques?

Les personnes allergiques à un type de produits de la mer, comme le poisson, les crustacés (homard, crabe, etc.) et les mollusques (huîtres, palourdes, etc.), peuvent ne pas être allergiques à d'autres types de produits de la mer. Les études donnent à penser que les allergies aux produits de la mer tendent à se manifester par groupes. De fait, beaucoup de gens ne sont allergiques qu'à un seul type de produits de la mer. Par exemple, certaines personnes peuvent manger du poisson sans aucun danger, mais auront des réactions allergiques aux crustacés tels que le crabe ou le homard.

Il est aussi possible de ne réagir qu'à certaines espèces de poissons, y compris d'eau douce et d'eau salée, mais cela dépend des gens. Votre allergologue peut vous faire passer des tests pour le savoir. Si vous êtes allergique à un type de produits de la mer particulier, consultez votre allergologue avant d'envisager d'en consommer d'autres types.

### Est-il possible que j'aie une réaction au poisson même si je n'en consomme pas ou n'en utilise pas?

Les gens atteints d'une allergie au poisson peuvent avoir des réactions allergiques sans même en avoir mangé. De rares cas dans lesquels l'exposition aux protéines de poisson se retrouvant dans les vapeurs de cuisson et sur les ustensiles utilisés pour préparer et servir ces aliments (comme les poêles à frire) a déclenché une réaction allergique ont été signalés.

### Que dois-je faire si je n'arrive pas à confirmer qu'un produit ne contient pas de poisson ni de dérivés de poisson (p. ex., le surimi)?

Si vous êtes allergique au poisson, ne consommez pas, ne buvez pas et n'utilisez pas le produit en question. Adressez-vous au fabricant pour obtenir des renseignements sur les ingrédients qu'il contient.

### Le format/taille du produit influe-t-il sur la probabilité qu'une réaction allergique survienne?

Le format ou la taille du produit n'a pas d'influence sur la probabilité de survenue d'une réaction. Cependant, dans un format particulier, le produit peut ne présenter aucun danger, alors que dans un autre format, il peut en être autrement. En effet, d'un format de produit à un autre de la même marque, la composition peut varier, et le produit peut avoir été fabriqué dans d'autres installations. **Lisez toujours attentivement la liste des ingrédients.**

## Les poissons les plus courants

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

## Autres poissons et dérivés de poissons (p. ex., le tarama)

Caviar et corail (œufs de poisson non fertilisés), kamaboko (simili-crabe et simili-homard), surimi (le poisson utilisé pour fabriquer le simili-crabe et le simili-homard), sushi et tarama (œufs de carpe salés).

*Évitez les aliments et les produits sans liste d'ingrédients et lisez les étiquettes chaque fois que vous vous procurez des aliments.*

## Sources de poisson

### Exemples d'aliments et de produits qui contiennent du poisson ou en contiennent souvent

- Aliments composés, p. ex., le riz frit, la paella, les rouleaux de printemps (dans les rouleaux ou la sauce)
- Accompagnements, p. ex. antipasto, caponata (relish sicilienne)
- Gélatine, guimauve
- Garnitures de pizza
- Sauces à salade
- Sauces, p. ex., marinara/puttanesca, nuoc-mâm et Worcestershire
- Produits à tartiner, p. ex. le taramosalata
- Surimi/kamaboko
- Sushis

### Autres sources éventuelles de poisson

- Charcuteries et saucisses de Francfort (dans la gélatine)
- Trempettes, produits à tartiner
- Aliments frits (à cause de l'huile de friture contaminée par du poisson)

### Sources de poisson non alimentaires

- Composts ou fertilisants
- Aliments pour poissons
- Baume et brillant pour les lèvres
- Aliments et litière pour animaux de compagnie

*Remarque : Ces listes ne sont pas exhaustives et pourraient être modifiées. Les aliments et les produits alimentaires d'autres pays, qui sont achetés par la poste ou Internet, ne respectent pas toujours les normes canadiennes en matière de fabrication et d'étiquetage.*

## Que puis-je faire?

### Informez-vous.

Consultez votre médecin ou votre allergologue pour obtenir des conseils et le soutien nécessaires à la prise en charge de votre état. Communiquez avec votre association de personnes allergiques pour obtenir plus de renseignements.

Si vous avez des allergies alimentaires ou connaissez quelqu'un qui en souffre, et que vous souhaitez obtenir des renseignements au sujet des aliments qui font l'objet d'un rappel en raison d'un étiquetage inadéquat des allergènes, inscrivez-vous au service gratuit d'envoi de messages électroniques *Rappels d'aliments et alertes à l'allergie* ([www.inspection.gc.ca/francais/util/listserv/listsbf.shtml?foodrecalls\\_rappelsaliments](http://www.inspection.gc.ca/francais/util/listserv/listsbf.shtml?foodrecalls_rappelsaliments)) de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). En vous inscrivant, vous recevrez automatiquement et au moment opportun des avis concernant les rappels d'aliments.

### Avant de manger

Selon l'avis des allergologues, **ne mangez pas si vous n'avez pas votre auto-injecteur sous la main**. Si selon une étiquette, le produit « contient » ou « peut contenir » du poisson, n'en mangez pas. Si un ingrédient vous est étranger, en l'absence d'une liste des ingrédients ou si vous ne comprenez pas la langue dans laquelle les renseignements figurent sur l'emballage, ne consommez pas le produit.

## Méfiez-vous des contaminations croisées par des allergènes!

La contamination croisée est le transfert accidentel d'un ingrédient (allergène alimentaire) à un produit qui, normalement, n'en contient pas. À la suite d'une contamination croisée, un aliment qui ne devrait pas contenir un allergène donné peut devenir dangereux pour les personnes qui y sont allergiques.

Une contamination croisée peut survenir :

- pendant la **fabrication des aliments** lorsque de l'équipement de production ou d'emballage est utilisé pour plus d'un produit;
- dans les **établissements de vente au détail** par l'équipement utilisé pour plus d'un produit, par exemple au comptoir des poissons où les poissons, les crustacés et les mollusques sont présentés côte à côte;
- pendant la **préparation des aliments** à la maison, à la garderie, à l'école ou au restaurant, au contact de l'équipement, des ustensiles et des mains.



## Quelles sont les démarches entreprises par le gouvernement du Canada à l'égard des allergènes alimentaires prioritaires, des sources de gluten et des sulfites ajoutés?

Le gouvernement du Canada tient à s'assurer que les Canadiennes et les Canadiens disposent des renseignements dont ils ont besoin pour faire des choix alimentaires sains et sans danger pour eux. Afin d'atteindre cet objectif, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) et Santé Canada collaborent étroitement avec leurs partenaires municipaux, provinciaux et territoriaux, ainsi qu'avec le secteur d'activité.

L'ACIA veille à l'application de ces lois sur l'étiquetage et collabore avec les associations, les distributeurs, les fabricants et les importateurs d'aliments pour faire en sorte que les étiquettes de tous les aliments soient complètes et adéquates. L'ACIA recommande que les entreprises du secteur de l'alimentation établissent des contrôles efficaces des allergènes afin de faire obstacle à la présence d'allergènes non déclarés et à la contamination croisée. L'ACIA a élaboré des lignes directrices et des outils pour les aider à mettre en œuvre ces mesures de contrôle. Lorsque l'ACIA apprend qu'un aliment pourrait comporter un danger, par exemple s'il contient un allergène non déclaré, Santé Canada est consulté pour évaluer la situation. Lorsqu'un risque sérieux est repéré, l'Agence prend les mesures nécessaires pour que le produit soit retiré du marché et publie une mise en garde. L'ACIA a aussi publié plusieurs avis sur les allergènes dans les aliments à l'intention de l'industrie et des consommateurs.

Santé Canada collabore avec la communauté médicale, les associations de consommateurs et l'industrie alimentaire pour améliorer le règlement sur l'étiquetage des allergènes alimentaires ainsi que des sources de gluten et de sulfites ajoutés dans les aliments préemballés vendus au Canada. Santé Canada a modifié le *Règlement sur les aliments et drogues* de façon à ce qu'il exige que la plupart des aliments et des ingrédients

alimentaires courants qui peuvent provoquer des réactions allergiques graves ou mettant la vie en péril figurent toujours par leur nom usuel sur l'étiquette des aliments, ce qui permet aux consommateurs de les repérer facilement et de prendre des décisions éclairées et sûres.

Plus de renseignements sur le règlement améliorant l'étiquetage des allergènes alimentaires, des sources de gluten et des sulfites ajoutés sont publiés sur le site Web de Santé Canada.

Si vous apercevez un aliment qui, selon vous, n'est pas étiqueté correctement, n'hésitez pas à communiquer avec l'ACIA et à lui fournir l'information sur le produit.

Signalez une préoccupation en matière d'étiquetage ou de salubrité des aliments.



## Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir plus de renseignements sur :

- les allergies alimentaires,

veuillez visiter le site Web Canada.ca au [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/allergies-alimentaires.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/allergies-alimentaires-intolerances-alimentaires/allergies-alimentaires.html)

Pour obtenir des renseignements sur :

- l'abonnement au service d'avis électroniques *Rappels d'aliments et alertes à l'allergie*,

veuillez visiter le site Web de l'ACIA au [www.inspection.gc.ca/francais/util/listserv/listserv.shtm?foodrecalls\\_rappelsaliments](http://www.inspection.gc.ca/francais/util/listserv/listserv.shtm?foodrecalls_rappelsaliments) ou composer le **1-800-442-2342**/TTY **1-800-465-7735** (de 8 h à 20 h, heure de l'Est, du lundi au vendredi).

Pour de l'information sur les allergies alimentaires et sur les autres programmes et services mis en œuvre par le gouvernement du Canada, composez le :

- 1-800-O-Canada (1-800-622-6232)
- TTY 1-800-465-7735

Vous trouverez ci-dessous des organisations qui peuvent vous communiquer des renseignements additionnels sur les allergies :

- Association d'information sur l'allergie et l'asthme [www.aaia.ca/fr/index.htm](http://www.aaia.ca/fr/index.htm)
- Allergies Alimentaires Canada [www.allergiesalimentairescanada.ca](http://www.allergiesalimentairescanada.ca)
- Allergies Québec [www.allergies-alimentaires.org](http://www.allergies-alimentaires.org)
- Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique [www.csaci.ca](http://www.csaci.ca) (en anglais)