



# Sésame

Allergène  
alimentaire  
prioritaire  
2017



**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.aia.ca/fr/Lanaphylaxie\\_a\\_lecole\\_3e\\_edition.pdf](http://www.aia.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.

## Foire aux questions au sujet des allergies aux graines de sésame

### Je suis allergique aux graines de sésame. Comment puis-je éviter une réaction provoquée par les graines de sésame?

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

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des graines de sésame ainsi que tout produit dont l'étiquette comprend une mise en garde indiquant que le produit risque de contenir des graines de sésame, par exemple « peut contenir des graines de sésame » 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 sésame entre dans la composition du produit, sa présence doit être déclarée dans la liste des ingrédients ou dans une déclaration « Contient » distincte et présente immédiatement après la liste des ingrédients.

#### • 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.

### Que faire si je ne peux confirmer qu'un produit ne contient pas de graines de sésame?

Si vous êtes allergique aux graines de sésame, ne consommez 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.**

### Autres noms des graines de sésame

Auparavant, certains fabricants désignaient le sésame par d'autres noms sur l'étiquette de leurs produits. À présent, en vertu des exigences plus rigoureuses à l'égard de l'étiquetage des allergènes alimentaires, des sources de gluten et des sulfites ajoutés, il est interdit de le faire en l'absence du mot *sésame*. Cependant, si vous êtes allergique aux graines de sésame et que vous voyez l'un des termes suivants dans la liste des ingrédients d'un produit, n'en consommez pas.

- Beni, graine de beni
- Gingelly et huile de gingelly
- Graines
- Sésamole et sésamoline
- Sesamum indicum
- Sim-sim
- Til
- Tahini (pâte à base de graines de sésame)



## Exemples d'aliments et produits qui contiennent des graines de sésame ou en contiennent souvent

- Pain (par exemple, les pains à hamburger, les pains multigrains), chapelure et gressins, céréales, craquelins, biscotte Melba et muesli
- Trempelettes et produits à tartiner, par exemple hoummos et chutney
- Aliments combinés, p. ex., riz aromatisés, nouilles, chiche-kebab, ragoûts et sautés
- Huile de sésame, sel de sésame (gomasio)
- Tahina
- Tempeh
- Hamburgers végétariens
- Collations en barre (barres protéinées, barres de céréales)

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

### Autres sources éventuelles de sésame

- Certains produits de pâtisserie et de boulangerie
- Sauces pour salade, fonds, marinades, salades, sauces et soupes
- Fines herbes, assaisonnements, aromatisants et épices
- Végépâtés
- Grignotines, p. ex., craquelins, tuiles croustillantes aux graines de sésame, barres de céréales
- Huile végétale (peut contenir de l'huile de sésame)

### Sources de graines de sésame non alimentaires

- Pansements adhésifs
- Cosmétiques, produits de soins capillaires, parfums, savons et écrans solaires
- Médicaments
- Fongicides et insecticides
- Lubrifiants, onguents et huiles topiques
- Aliments pour animaux de compagnie
- Tourteau de sésame, par exemple destiné à l'alimentation de la volaille et d'autres animaux d'élevage

*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 » des graines de sésame, 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** en utilisant le même équipement pour plus d'un produit, p. ex., les graines en vrac;
- 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)