



Soja

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

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 de l'allergie au soja

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

- **Lisez l'étiquette des aliments.**

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent du soja ainsi que tout produit dont l'étiquette comprend une mise en garde indiquant que le produit « peut contenir » du soja 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 soja entre dans la composition du produit, sa présence doit être déclarée dans la liste des ingrédients ou dans une mention « 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.

Peut-on se débarrasser d'une allergie au soja avec le temps?

L'allergie au soja est le plus souvent observée chez les nourrissons. Cependant, l'allergie au soja disparaît chez plusieurs enfants une fois qu'ils ont atteint l'âge de dix ans. L'allergie au soja peut aussi ne pas disparaître avec le temps. Avant de réintégrer des produits contenant du soja dans l'alimentation de votre enfant, consultez un allergologue.

Que faire si je ne peux confirmer qu'un produit ne contient pas de soja?

Si vous êtes allergique au soja, 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.

Puis-je consommer de l'huile de soja?

Les personnes allergiques au soja n'ont pas nécessairement à éviter l'huile de soja. Les huiles de soja vendues sur le marché sont généralement suffisamment raffinées pour en retirer toutes les protéines susceptibles de provoquer des réactions allergiques. Toutefois, il convient de consulter votre allergologue avant de consommer tout aliment préparé avec de l'huile de soja.

Puis-je consommer de la lécithine de soja?

La lécithine de soja est un additif alimentaire issu de l'huile de soja. Habituellement, elle ne contient pas suffisamment de protéines de soja pour causer une réaction allergique chez des personnes allergiques au soja. Toutefois, puisque la lécithine de soja n'est pas totalement dépourvue de protéines, certaines personnes très sensibles au soja risquent tout de même d'y réagir. Avant de consommer un aliment contenant de la lécithine de soja, consultez votre allergologue.

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 du soja

Autrefois, certains fabricants désignaient le soja 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 *soja*. Cependant, si vous êtes allergique au soja et que vous voyez l'un des termes suivants dans la liste des ingrédients d'un produit, n'en consommez pas.

- Tofu (fromage de soja, kori-dofu, caillé de soja)
- Edamame
- Kinako
- Natto
- Nimame
- Okara
- Soya
- Yuba

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

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

- Pousses de soja
- Chapelure, céréales et craquelins
- Aliments panés
- Protéine végétale hydrolysée (PVH), protéine de soja hydrolysée (PSH) et protéine végétale hydrolysée
- Protéines (PVH)
- Succédanés de produits laitiers
- Préparations pour nourrisson, préparations de suivi, additifs nutritionnels destinés aux tout-petits et aux enfants
- Substituts de repas
- Produits de viande contenant des agents de remplissage, p. ex., les hamburgers et les produits à base de viande hachée
- Aliments mexicains, p. ex., chili, garniture pour tacos et tamales
- Miso
- Additifs nutritionnels
- Sauces, p. ex., soja, shoyu, tamari, teriyaki, sauce Worcestershire
- Simili-poisson et simili-produits carnés, p. ex., surimi, simili-bacon en miettes, hamburgers végétariens.
- Ragoûts, p. ex., dans les fonds
- Tempeh
- Mets végétariens

Autres sources éventuelles de soja

- Produits de boulangerie et de pâtisserie et préparations pour ces produits
- Préparations pour boissons, p. ex., pour chocolat chaud et limonade
- Thon et jambon émincé en conserve, p. ex., mélangés à d'autres ingrédients ou assaisonnés pour en relever le goût
- Gomme à mâcher
- Aérosol de cuisson, margarine, huile et shortening végétaux
- Sauces pour salade, fonds et marinades
- Desserts congelés
- Maïs broyé
- Produits de viande contenant des agents de remplissage, par exemple galettes de bœuf hachées préparées, saucisses de Francfort et charcuteries
- Produits à base de fruit de mer et de poisson
- Assaisonnements et épices
- Grignotines, p. ex., noix de soja
- Soupes, bouillons, préparations pour soupes et bouillons
- Pâtes de soja
- Tartinades, sauces pour trempette, mayonnaise et beurre d'arachide
- Épaississants
- Monoglycérides et diglycérides

Sources de soja non alimentaires

- Cosmétiques et savons
- Matériaux d'artisanat
- Glycérine
- Succédanés de lait pour jeunes animaux
- Aliments et litière pour animaux de compagnie
- Vitamines

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) 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 soja, 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, p. ex., par la présentation en vrac de produits alimentaires, par exemple des grains 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

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 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
- Allergies Alimentaires Canada www.allergiesalimentairescanada.ca
- Allergies Québec www.allergies-alimentaires.org
- Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique www.csaci.ca (en anglais)