



Sulfites

Allergènes
prioritaires
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. Les personnes qui souffrent d'asthme sont les plus à risques d'avoir une sensibilité aux sulfites et d'autres formes de réactions aux sulfites. Il n'y a pas de test allergique disponible pour les réactions aux sulfites.

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 grave de la réaction allergique se nomme *anaphylaxie*. L'anaphylaxie due à l'ingestion de sulfites a été décrite mais est très rare. Les symptômes les plus courants chez les personnes souffrant de sensibilité aux sulfites incluent une respiration sifflante, une oppression thoracique et une toux. Ces troubles affectent environ 5 à 10 % des personnes souffrant d'asthme. Ces symptômes sont plus susceptibles de se produire lorsque l'asthme est mal contrôlé. Cependant, les réactions indésirables aux sulfites peuvent également se produire chez des personnes n'ayant pas d'antécédent d'asthme. Les symptômes les plus fréquents comprennent une rougeur du visage et du cou, un rythme cardiaque rapide, une respiration sifflante, de l'urticaire, des étourdissements, des maux d'estomac avec diarrhée, une chute de tension artérielle, des picotements de la région de la bouche ou des difficultés à avaler.

Source : *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres milieux*
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.

Foire aux questions au sujet de la sensibilité aux sulfites

Que sont les sulfites?

Les sulfites sont des substances naturellement présentes dans certains aliments et dans l'organisme. Ce sont aussi des additifs alimentaires réglementés qui sont utilisés comme agents de conservation pour préserver la couleur et prolonger la durée de conservation des aliments, prévenir la croissance de micro-organismes dans ceux-ci et maintenir la puissance de certains médicaments. Les sulfites servent aussi au blanchiment d'amidons alimentaires (comme celui de la pomme de terre) et entrent dans la fabrication de certains matériaux d'emballage alimentaire (comme la cellophane).

Au Canada, les sulfites pouvant être ajoutés aux aliments sont le bisulfite de potassium, le métabisulfite de potassium, le bisulfite de sodium, le métabisulfite de sodium, le sulfite de sodium, le dithionite de sodium, l'acide sulfureux et l'anhydride sulfureux. Pour en signaler la présence, les noms usuels *sulfites* ou *agents de sulfitage* peuvent être utilisés.

Peut-on consommer des sulfites sans danger?

Oui, la consommation de sulfites ne comporte aucun risque pour la majorité de la population. Toutefois, il arrive que certaines personnes sensibles aux sulfites et qui, dans bien des cas, souffrent également d'asthme, y réagissent et présentent des symptômes qui rappellent ceux de l'allergie. Les sulfites peuvent déclencher de l'asthme et des symptômes d'une réaction anaphylactique.

Je suis sensible aux sulfites (c.-à-d., l'ingestion de sulfites provoque chez moi des symptômes). Comment puis-je éviter une réaction provoquée par les sulfites?

• Lisez l'étiquette des aliments.

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des sulfites ainsi que tout produit dont l'étiquette comprend une mise en garde indiquant que le produit risque de contenir des sulfites, par exemple « peut contenir des sulfites » 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 des sulfites entrent dans la composition du produit, leur 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.

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

Si vous êtes sensible aux sulfites, ne mangez 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.**



Autres noms des sulfites

Auparavant, certains fabricants désignaient les sulfites 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 *sulfites*. Cependant, si vous êtes sensible aux sulfites et que vous voyez l'un des termes suivants dans la liste des ingrédients d'un produit, n'en consommez pas :

E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 225, E 226, E 227, E 228 (noms européens des divers types de sulfites)

Exemples d'aliments et de produits qui contiennent des sulfites ou en contiennent souvent

- Bière et cidre alcoolisés ou non alcoolisés
- Jus de citron et de lime embouteillés et concentrés de ces jus
- Fruits et légumes en conserve et congelés
- Céréales, farine et fécule de maïs, craquelins et muesli
- Condiments, p. ex., salade de chou, raifort, ketchup, moutarde, cornichons, relish et choucroute
- Pommes de terre déshydratées, en purée, pelées et précoupées et frites congelées
- Fruits et légumes séchés, par exemple abricots, noix de coco, raisins secs, mangues et patate douce
- Fines herbes, épices et thés séchés
- Raisin frais
- Garnitures et sirops aux fruits, gélatine, confitures, gelées, conserves de fruits, marmelade, mélasse et pectine
- Jus de fruits et de légumes
- Fruits glacés et confits, p. ex., cerises au marasquin
- Amidons (p. ex., de pomme de terre, de maïs)
- Sirops de sucre, p. ex., glucose, matières sèches de glucose, sirop de dextrose, de maïs et de table
- Concentrés, pulpe et purées de tomate
- Vinaigre et vinaigre de vin
- Vins

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 sulfites

- Produits de boulangerie et de pâtisserie, particulièrement contenant des fruits séchés
- Charcuteries, saucisses de Francfort et saucisses
- Sauces pour salade, fonds, guacamole, sauces, soupes et préparations pour soupe
- Poissons, crustacés et mollusques
- Barres de céréales, particulièrement contenant des fruits séchés
- Préparations pour riz et nouilles
- Collations, p. ex., raisins secs et salade de fruits
- Produits à base de soja

Sources de sulfites non alimentaires

- Solutions d'assainissement pour bouteilles destinées au brassage artisanal
- Cellophane

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 » des sulfites, 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.

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/listsbf.shtml?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)