



Noix

Allergènes
alimentaires
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.

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 des allergies aux noix

Quelles sont les noix qui figurent sur la liste des allergènes alimentaires prioritaires au Canada?

Il s'agit de l'amande, de la noix du Brésil, de la noix de cajou, de la noisette, de la noix macadamia, de la noix de pacane, du pignon (pigne, pignole), de la pistache et de la noix de Grenoble. L'arachide fait partie de la famille des légumineuses et n'est pas considérée comme une noix.

Je suis allergique aux noix. Comment puis-je éviter une réaction provoquée par les noix?

• Lisez l'étiquette des aliments.

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des noix ainsi que tout produit dont l'étiquette comprend une mise en garde indiquant que le produit risque de contenir des noix, par exemple « peut contenir des noix » 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 une noix ou des noix entrent dans la composition du produit, leur présence doit être déclarée par leur nom usuel (p. ex., amande, noix du Brésil, etc.) dans la liste des ingrédients ou 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.

Peut-on se débarrasser d'une allergie aux noix avec le temps?

Certaines personnes peuvent se débarrasser d'une allergie aux noix. Avant d'intégrer de nouveau des produits contenant des noix à votre alimentation, consultez votre allergologue.

Devrais-je éviter les arachides si je suis allergique aux noix?

L'arachide est une légumineuse et non une noix. Cependant, bien que les arachides soient différentes des noix, dans certains cas, les personnes allergiques aux noix peuvent également être allergiques à l'arachide. Consultez un allergologue avant de consommer des arachides.

Si je suis allergique à un type de noix, suis-je allergique à toutes les noix?

Certaines personnes sont allergiques à plus d'un type de noix. Consultez un allergologue avant de consommer toute noix qui ne fait pas partie de votre alimentation habituelle.

Devrais-je éviter la noix de coco et la muscade si je suis allergique aux noix?

La noix de coco et la muscade ne sont pas considérées à titre de noix aux fins de l'étiquetage des allergènes alimentaires au Canada et généralement, elles n'ont pas à être éliminées de l'alimentation des personnes allergiques aux noix. La noix de coco est le noyau d'un fruit et la muscade provient des graines d'un arbre tropical. Cependant, des personnes allergiques aux noix ont aussi réagi à la noix de coco et à la muscade. Consultez votre allergologue avant de consommer tout produit contenant de la noix de coco ou de la muscade.

Que faire si je ne peux confirmer qu'un produit ne contient pas de noix ou de dérivés de noix (p. ex., de beurres de noix, des pralines, etc.)?

Si vous êtes allergique aux noix, vous ne devez pas manger, boire ni utiliser 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 noix

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

- Noix d'anarcade (autre terme pour désigner les noix de cajou)
- Avelines (autre terme pour désigner les noisettes)
- Cerneaux (de n'importe quelles noix)
- Pignons
- Noix du Queensland (autre terme pour désigner les noix de macadamia).

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

- Produits de pâtisserie et de boulangerie
- Barres de céréales
- Calisson (sucrerie de type massepain à base de pâte d'amandes)
- Mets tels que poulet aux amandes, pad thaï, satay, chili et truite amandine
- Gianduja et giandula (mélange de chocolat et de noisettes)
- Massepain (pâte d'amandes)
- Huiles de noix (non raffinées ou partiellement raffinées, p. ex., pressées à froid)
- Pralines
- Produits à tartiner à base de cacao et/ou de noix, p. ex., produits à tartiner à base de pâte d'amande, produits à tartiner à base de chocolat et de noix
- Nougat (confiserie fabriquée avec des noix) ou torrone
- Produits non laitiers à base de noix imitant le fromage
- Mortadelle (type de saucisse italienne parfois aromatisée avec des pistaches)
- Mets végétariens

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

Source de noix non alimentaires

- Préparations pour produits de boulangerie et de pâtisserie, céréales, craquelins et muesli
- Sauces barbecue et pesto
- Sauces pour salades et fonds
- Cafés aromatisés
- Desserts congelés
- Digestifs, p. ex., Amaretto et Frangelico
- Aromatisants et extraits naturels, p. ex., extrait d'amande pur
- Salades, p. ex., salade Waldorf
- Grignotines, p. ex., mélanges montagnards

Non-food sources of tree nuts

- Sièges-sacs, balles aki
- Graines pour oiseaux
- Cosmétiques, produits de soins capillaires, écrans solaires
- Huiles pour massage
- Aliments 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) 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 une liste d'ingrédient indique qu'un produit « Contient » ou « peut contenir » des noix, 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 paniers de produits de boulangerie et de pâtisserie, des sacs de noix 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)