



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Blé

*Un des dix allergènes
alimentaires prioritaires*



Canada

Réactions allergiques

Les réactions allergiques sont des réactions indésirables graves 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 dix allergènes alimentaires prioritaires sont les arachides, les noix (amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes, noix de macadamia, pacanes, pignons, pistaches et noix), les graines de sésame, le lait, les œufs, les fruits de mer (poisson, crustacés et mollusques), le soja, le blé, les sulfites (à titre d'additif alimentaire) et la moutarde.

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique?

Lorsqu'une personne est exposée à un allergène, les symptômes d'une réaction peuvent se manifester rapidement et en peu de temps, des symptômes bénins peuvent s'aggraver. La forme la plus grave de la réaction allergique se nomme *anaphylaxie*. Les difficultés respiratoires, une chute de la tension artérielle avec un état de choc font partie de ces symptômes. Ceux-ci peuvent entraîner une perte de connaissance et même le décès. Chez une personne victime d'une réaction allergique, les symptômes suivants peuvent se manifester :

- Bouffée de chaleur au visage, urticaire ou éruption cutanée, rougeur et démangeaison de la peau
- Gonflement des yeux, du visage, des lèvres, de la gorge et de la langue
- Difficultés à respirer, à parler ou à avaler
- Anxiété, détresse, malaise, pâleur, oppression et faiblesse
- Crampes, diarrhée ou vomissements
- Chute de la tension artérielle, accélération du rythme cardiaque ou évanouissement

Comment les allergies alimentaires et 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, offerte en auto-injecteur. L'épinéphrine doit être injectée aussitôt que les symptômes de réaction allergique grave se manifestent. 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 blé

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

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent du blé et des dérivés de blé contenant des protéines de blé. Ces derniers comprennent tout produit dont la liste d'ingrédients porte la mention « peut contenir » du blé ou « peut contenir des traces » de blé.

Quelle est la différence entre l'allergie au blé et la maladie cœliaque?

L'allergie au blé et la maladie cœliaque constituent deux affections distinctes. Chez la personne allergique au blé, le système immunitaire manifeste une réaction anormale aux protéines du blé et présente des symptômes analogues à ceux qui sont provoqués par d'autres allergies alimentaires. Chez la personne atteinte de la maladie cœliaque, la consommation d'un aliment contenant du gluten, composante protéique du blé et de certaines autres céréales, endommage la muqueuse de l'intestin grêle, ce qui empêche l'absorption d'éléments nutritifs par l'organisme. Ce problème peut entraîner de la diarrhée, une perte de poids et, tôt ou tard, de la malnutrition. En cas de doute, consultez un allergologue ou un médecin pour confirmer si vous souffrez d'une allergie au blé ou de la maladie cœliaque.

Comment puis-je savoir si un produit contient ou non du blé ou des dérivés du blé?

Lisez toujours attentivement la liste des ingrédients. Si du blé entre dans la composition du produit, sa présence doit être déclarée dans la liste des ingrédients ou dans une mention « contient » distincte suivant immédiatement la liste des ingrédients.

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

L'allergie au blé se manifeste le plus souvent chez des nourrissons et disparaît habituellement en cinq ans. Par contre, lorsqu'elle apparaît chez l'adulte, elle est généralement chronique. Avant de réintroduire des produits contenant du blé dans l'alimentation de votre enfant, consultez un allergologue.

Qu'en est-il de l'exercice et de l'allergie au blé?

Un état rare et mal compris, connu comme *anaphylaxie causée par l'exercice après la consommation d'un allergène*, est fréquemment provoqué par la consommation de blé, bien que des observations indiquent que d'autres aliments puissent être impliqués. Les personnes atteintes peuvent avoir des réactions anaphylactiques lorsqu'elles pratiquent des activités physiques peu de temps après avoir consommé un allergène alimentaire particulier. Cependant, si elles repoussent leur séance d'exercice de plusieurs heures, elles ne réagissent pas.

Que dois-je faire si je n'arrive pas à savoir si un produit contient ou non du blé ou des dérivés du blé?

Si vous êtes allergique au blé, 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 de l'emballage du produit influe-t-il sur la probabilité qu'une réaction allergique survienne?

Il 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 aller autrement. En effet, d'un format de produit à un autre, la composition peut varier.

Éviter le blé et les dérivés du blé

Ne manquez pas de lire l'étiquette attentivement afin d'éviter les produits qui contiennent du blé et des dérivés du blé. Évitez les aliments et les produits sans liste d'ingrédients et lisez les étiquettes **chaque fois** que vous vous procurez des aliments. Il est possible que les fabricants modifient leur recette de temps à autre ou qu'ils utilisent des ingrédients différents dans une autre variété du même produit de la même marque. Veuillez vous reporter à la liste qui suit avant d'acheter un produit :

Autres noms du blé

Autrefois, certains fabricants désignaient le blé 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 d'y recourir, et le mot *blé* doit aussi y figurer. Cependant, si vous êtes allergique au blé et que vous voyez l'un des termes suivants dans la liste des ingrédients, n'en consommez pas.

- Farine de blé
- Bulgur
- Couscous
- Blé dur
- Blé Einkorn
- Amidonnier
- Farine
- Farina
- Fu
- Farine Graham, à haute teneur en gluten et en protéines
- Kamut
- Seitan
- Semoule
- Épeautre (dinkel, farro)

Le triticales, résultat d'une hybridation entre le blé et le seigle. Si vous êtes allergique au blé, ne consommez pas de produits fabriqués à partir de triticales.



Aliments et produits qui contiennent du blé ou qui en contiennent souvent

- Produits de boulangerie et de pâtisserie
- Préparations pour produits de boulangerie et de pâtisserie, poudre et farine
- Bière (à cause de l'absence d'une liste des ingrédients sur les contenants des bières normalisées, la présence de blé n'a pas à y être déclarée)
- Succédanés de café à base de céréales (chicorée, orge)
- Bouillon de poulet et de bœuf (en conserve et en cubes)
- Falafel
- Gluten
- Hostie (de communion, pain ou gaufres servies à la messe)
- Protéine végétale hydrolysée
- Simili-bacon
- Garnitures pour tarte et flans
- Sauces, par exemple chutney, soya et tamari
- Assaisonnements

Autres sources éventuelles de blé

- Charcuteries, saucisses de Francfort et surimi
- Amidon gélatinisé, modifié et amidon à usage alimentaire
- Crème glacée
- Ketchup et moutarde préparés
- Sauces pour salade
- Grignotines, par exemple craquelins, céréales

Sources de blé non alimentaires

- Cosmétiques et produits de soins capillaires
- Médicaments et vitamines
- Pâte à modeler, par exemple PLAY-DOH
- Aliments pour animaux de compagnie
- Couronnes décoratives (décorations)

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 par Internet, ne respectent pas toujours les normes canadiennes en matière de fabrication et d'étiquetage.

Que puis-je faire?

Informez-vous

Rencontrez un allergologue et informez-vous au sujet des allergies. Communiquez avec votre association locale de personnes allergiques pour obtenir plus de renseignements.

Si vous ou une personne de votre entourage êtes atteints d'allergies alimentaires ou souhaitez recevoir de l'information au sujet des rappels d'aliments, abonnez-vous gratuitement aux *Rappels d'aliments et alertes à l'allergie* électroniques transmis par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) au **www.inspection.gc.ca**. En vous y abonnant, vous recevrez automatiquement les avis publics au sujet des rappels d'aliments.

Avant de manger

Selon les 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 blé ou des dérivés du blé, n'en mangez pas. Si un ingrédient vous est étranger ou en l'absence d'une liste des ingrédients, évitez le produit.

Méfiez-vous des contaminations croisées!

La contamination croisée est le transfert 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 exemple par les fromages et les charcuteries tranchés au moyen du même appareil ou par la présentation en vrac de produits alimentaires, par exemple des contenants de produits de boulangeries et de pâtisseries, des noix en vrac, etc.;
- pendant la préparation des aliments à la maison ou au restaurant par l'équipement, les ustensiles ou les mains.

Quelles sont les démarches entreprises par le gouvernement du Canada à l'égard des allergènes alimentaires?

Le gouvernement du Canada tient à assurer la salubrité des aliments consommés par tous les Canadiens. Afin d'atteindre cet objectif, l'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 travaille de concert avec les associations, les distributeurs, les fabricants et les importateurs d'aliments afin de 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 représenter un danger grave, par exemple s'il contient un allergène non déclaré, l'agence prend les mesures nécessaires pour que le produit soit retiré du marché et publie un avertissement public. 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 profession médicale, les associations de consommateurs et l'industrie alimentaire pour améliorer le règlement sur l'étiquetage afin que la présence des allergènes prioritaires, des sources de gluten et des sulfites soit indiquée sur l'étiquette des 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 mettre la vie en péril figurent toujours par leur nom usuel sur l'étiquette des aliments, ce qui permet aux consommateurs de les repérer facilement.

Plus de renseignements sur le règlement visant à améliorer l'étiquetage des allergènes alimentaires, les sources de gluten et les sulfites ajoutés sont publiés sur le site Web de Santé Canada au : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/allergen/index-fra.php

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.

Pour signaler une préoccupation en matière d'étiquetage ou de salubrité des aliments, visitez le : www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/reportf.shtml

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir plus de renseignements sur :

- les allergies alimentaires; et
- s'abonner 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** ou composez 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
- Anaphylaxie Canada
www.whyriskit.ca/pages/fr/a-propos-de-nous/anaphylaxie-canada.php?lan
- Association Québécoise des Allergies Alimentaires
www.aqaa.qc.ca (en français seulement)
- Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology
www.csaci.ca (en anglais seulement)
- Santé Canada **www.hc-sc.gc.ca**

Conçu en consultation avec l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme, Anaphylaxis Canada, l'Association Québécoise des Allergies Alimentaires et la Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology et avec Santé Canada.