



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Fruits de mer*

(le poisson, les crustacés et les mollusques)

*Un des dix allergènes
alimentaires prioritaires*

**Dans le présent document, le terme fruits de mer désigne l'ensemble des poissons, des crustacés et des mollusques comestibles pêchés dans les eaux douces et les eaux salées.*



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 aux fruits de mer

Quelle est la différence entre les crustacés et les mollusques?

Les crustacés sont des animaux aquatiques dotés de pattes articulées, d'une carapace rigide et d'un corps mou, le crabe, l'écrevisse, le homard et la crevette en sont des exemples. Quant aux mollusques, ils sont munis d'une coquille articulée en deux parties et comptent les palourdes, les moules, les huîtres, les pétoncles et différentes espèces de pieuvres, d'escargots et de calmars.

Je suis allergique au poisson et aux fruits de mer. Comment puis-je éviter une réaction provoquée par ces aliments?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent du poisson, des crustacés ou des mollusques et leurs dérivés. Ces derniers comprennent tout produit dont la liste d'ingrédients porte la mention « peut contenir » du poisson, des crustacés ou des mollusques ou « peut contenir des traces » de poisson, de crustacés ou de mollusques. Sur l'étiquette des aliments préemballés, le poisson, les crustacés et les mollusques figurent par leur nom usuel (p. ex., thon, saumon, homard, crabe, palourde, huître, etc.).

Quelles sont les personnes touchées par les allergies aux fruits de mer?

Les allergies aux crustacés et aux mollusques touchent principalement les adultes et rarement les jeunes enfants. En Amérique du Nord, les allergies au poisson sont plus répandues chez les adultes, tandis que dans les pays où le poisson est un aliment de base, les allergies au poisson sont courantes à la fois chez les adultes et chez les enfants. Les allergies au poisson, aux crustacés et aux mollusques sont habituellement chroniques.

Est-ce que les huiles de poisson (oméga-3) sont sans danger pour les consommateurs allergiques aux fruits de mer?

Les personnes allergiques au poisson et aux fruits de mer n'ont pas nécessairement à éviter l'huile de poisson. Les huiles de poisson 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 un aliment préparé avec de l'huile de poisson.

Qu'est-ce qui distingue une allergie au poisson, aux crustacés ou aux mollusques d'une intoxication à l'histamine (scombroidose)?

Même si les réactions allergiques et l'intoxication à l'histamine peuvent provoquer des symptômes semblables, il s'agit de troubles différents. Les allergies aux protéines de poisson, de crustacés et de mollusques provoquent une réaction anormale du système immunitaire de la personne allergique.

L'histamine est produite quand la chair de certaines espèces de poisson se décompose, telles que l'anchois, le maquereau, le mahi-mahi et le thon. Des teneurs menaçantes en histamine peuvent se former lorsque ces poissons ne sont pas manipulés correctement. L'histamine est toxique pour tout le monde lorsque consommée en grande quantité. Si vous souffrez de symptômes tels que des éruptions cutanées, de la nausée, des

vomissements, de la diarrhée, des maux de tête, des vertiges, des brûlures à la gorge, des douleurs d'estomac, des démangeaisons ou des picotements après avoir consommé ces poissons, vous devez réclamer des soins médicaux en urgence.

Si je suis allergique à un type de fruits de mer, serai-je également allergique aux autres types?

Les personnes allergiques à un type de fruits de mer comme le poisson, les crustacés (homard, crabe, etc.) et les mollusques (huîtres, etc.), peuvent ne pas être allergiques à d'autres types de fruits de mer. Les études donnent à penser que les allergies aux fruits de mer tendent à se manifester au sein de groupes. De fait, beaucoup de gens ne sont allergiques qu'à un seul type de fruits de mer. Par exemple, certaines personnes peuvent manger du poisson sans aucun danger, mais subissent des réactions allergiques aux crustacés tels que le crabe ou le homard. Si vous êtes allergique à un fruit de mer particulier, comme le poisson, consultez un allergologue avant de consommer des crustacés ou des mollusques.

Est-il possible que j'aie une réaction allergique même si je ne consomme ou n'utilise aucun produit contenant des fruits de mer ou des dérivés de fruits de mer?

Les personnes souffrant d'une allergie grave au poisson, aux crustacés et aux mollusques peuvent subir des réactions allergiques même sans en avoir mangé. On a signalé que l'exposition aux protéines se retrouvant dans les vapeurs de cuisson (p. ex., grésillement du poisson ou vapeur de l'eau de cuisson du homard) et sur les plats ayant servi à préparer et à servir les aliments (comme les poêles à frire) peuvent déclencher des réactions allergiques.

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

Si vous êtes allergique aux fruits de mer, 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.

Méfiez-vous des contaminations croisées!

Une 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.

Éviter les fruits de mer et les dérivés de fruits de mer

Ne manquez pas de lire l'étiquette attentivement afin d'éviter les produits qui contiennent des fruits de mer et des dérivés de fruits de mer. 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 :

Poissons les plus courants

Achigan, aiglefin, anchois, anguille, baudroie (crapaud de mer, lotte), brème, brochet, carpe, chevaine, cisco, doré jaune (doré, doré commun), éperlan, espadon, esturgeon, flétan, goberge, hareng, hoplostète orange, limande à queue jaune, mahi-mahi, makaire, maquereau, merlan, merluche, mérrou, morue, omble, perche, plie, poisson-chat (barbue de rivière, poisson-chat tacheté), poisson maigre, pompano, requin, sardine, saumon, sébaste, sole, sparidé, tassergal (poisson bleu), thon (albacore, bonite), tilapia (St Pierre), truite, turbot, vivaneau.

Crustacés les plus courants

Crabe, crevette, écrevisse, homard (langouste, langoustine, corail, tomalli).

Mollusques les plus courants

Bigorneau, bourgot, calmar (encornet), conque, coque, limace de mer et limaçon (escargot), huître, moule, oreille de mer, palourde, palourde américaine, patelle, pétoncle, pieuvre (calmar).

Autres exemples de fruits de mer

Caviar et corail (œufs de poisson non fertilisés), kamaboko (simili-crabe et simili-homard), surimi (simili-crabe et simili-homard), sushi et tarama (œufs de carpe salés).



Sources de fruits de mer

Aliments et produits qui contiennent des fruits de mer ou qui en contiennent souvent

- Aliments ethniques, par exemple riz frit, paella et nems
- Garnitures, par exemple antipasto, caponata (sorte de relish sicilienne)
- Gélatine, guimauve
- Garnitures de pizza
- Sauces à salade
- Sauces, par exemple marinara, Nuoc Mâm, sauce à steak et sauce Worcestershire
- Potages et bouillons à base de fruits de mer
- Tartinades, par exemple taramousalata
- Sushi (rouleau californien)

Autres sources éventuelles de fruits de mer

- Charcuteries, saucisses de Francfort (à cause de la gélatine)
- Tartinades
- Aliments frits (à cause de l'huile de friture contaminée)

Sources de fruits de mer non alimentaires

- Composts ou fertilisants
- Aliments pour animaux aquatiques
- Baume et brillant pour les lèvres
- 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 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 éduquez-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 » des fruits de mer ou des dérivés des fruits de mer, n'en mangez pas. Si un ingrédient vous est étranger ou en l'absence d'une liste des ingrédients, évitez le produit.

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

Voici quelques organisations qui peuvent fournir des renseignements supplémentaires 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.