



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

# Sésame

*Un des dix allergènes  
alimentaires prioritaires*



## 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), le 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 graines de sésame**

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

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des graines de sésame et des dérivés du sésame contenant des protéines de sésame. Ceux-ci comprennent tous les produits dont l'étiquette indique « peut contenir » du sésame ou « peut contenir des traces » de sésame.

### **Comment puis-je savoir si un produit contient des graines de sésame ou des dérivés du sésame?**

Lisez toujours attentivement la liste des ingrédients.

Si du sésame 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.

### **Que dois-je faire si je n'arrive pas à savoir si un produit contient ou non des graines de sésame ou des dérivés du sésame?**

Si vous êtes allergique aux graines de sésame, 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 sésame et les dérivés du sésame

Ne manquez pas de lire attentivement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent du sésame et des dérivés du sésame. 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.

### Autres noms des graines de sésame

Par le passé, certains fabricants désignaient le sésame 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. Cependant, si vous êtes allergique au sésame et que vous voyez l'un des termes suivants dans la liste des ingrédients, n'en consommez pas.

- Beni, graine de beni
- Gercelin et huile de gercelin
- Graines
- Sésamole et sésamoline
- Sesamum indicum
- « Sim-sim »
- « Til »



## **Aliments et produits qui contiennent des graines de sésame ou qui en contiennent souvent**

- Pain (par exemple pains à hamburger, pains multigrains), chapelure et gressins, céréales, craquelins, biscotte Melba et muesli
- Trempettes et tartinades, par exemple hoummos et chutney
- Aliments ethniques, par exemple riz aromatisés, nouilles, chiche-kebab, ragoûts et sautés
- Huile de sésame, sel de sésame (gomasio)
- Tahina
- Tahini (pâte à base de graines de sésame)
- Tempeh
- Hamburgers végétariens

### **Autres sources éventuelles de sésame**

- Certains produits de pâtisserie et de boulangerie
- Sauces pour salade, fonds, marinades, salades, sauces et soupes
- Fines herbes, assaisonnements, aromatisants et épices
- Végépâtés
- Grignotines, par exemple craquelins et barres croquantes au sésame
- Huile végétale (peut contenir de l'huile de sésame)

### **Sources de graines de sésame non alimentaires**

- Pansements adhésifs
- Cosmétiques, produits de soins capillaires, parfums, savons et écrans solaires
- Médicaments
- Fongicides et insecticides
- Lubrifiants, onguents et huiles topiques
- Aliments pour animaux de compagnie
- Tourteau de sésame, par exemple destiné à l'alimentation de la volaille et d'autres animaux d'élevage

*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](http://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 sésame ou des dérivés du sésame, 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](http://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](http://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, Anaphylaxie Canada, l'Association Québécoise des Allergies Alimentaires, la Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology et avec Santé Canada.*



N° cat. :  
H164-156/6-2012F-PDF  
ISBN : 978-1-100-99670-7  
Pub. SC : 120129