



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Sulfites

*Un des dix allergènes
alimentaires prioritaires*



Réactions de sensibilité aux sulfites

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, noix de pin, 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.

Bien que les sulfites ne causent pas une véritable réaction allergique, les personnes qui y sont sensibles peuvent éprouver des réactions semblables à celles causées par les allergies alimentaires. Le risque de souffrir d'une intolérance et d'autres formes de réactions aux sulfites est plus élevé chez les personnes asthmatiques.

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 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, pour 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 des consommateurs. Toutefois, il arrive que certaines personnes sensibles et qui souffrent dans bien des cas également d'asthme, réagissent aux sulfites 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. Comment puis-je éviter une réaction provoquée par les sulfites?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des sulfites et des dérivés de sulfites. Il s'agit de tous les produits dont l'étiquette indique « peut contenir » des sulfites ou « peut contenir des traces » de sulfites.

Puis-je subir une réaction provoquée par les sulfites même si je ne mange pas un aliment ou n'utilise pas un produit contenant des sulfites ou des dérivés de sulfites?

Oui. Des cas de réactions provoquées non pas par un aliment proprement dit, mais par l'inhalation de sulfites ont été signalés. Si un aliment ne contient ni sulfites ni dérivés de sulfites, une réaction ne peut survenir. Toutefois, les sulfites et les dérivés de sulfites peuvent souvent se présenter sous des

noms différents, par exemple le bisulfite de potassium. Vous trouverez, ci-dessous, une liste d'autres noms usuels désignant les sulfites et les dérivés de sulfites sur l'étiquette des produits. Lisez toujours attentivement la liste des ingrédients.

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

Si vous êtes sensible aux sulfites, ne mangez pas et n'utilisez pas le produit. 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 les probabilités 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 les sulfites et les dérivés de sulfites

Ne manquez pas de lire attentivement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent des sulfites et des dérivés de sulfites. Certains médicaments contiennent des sulfites; pourtant, ils ne comportent pas de risques pour les personnes sensibles aux sulfites et peuvent être utilisés par celles-ci, selon les directives d'un allergologue. 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 des sulfites

Par le passé, 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 d'y recourir. Cependant, si vous êtes sensible aux sulfites et que vous voyez l'un des termes suivants dans la liste des ingrédients, n'en consommez pas.

- E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 225, E 226, E 227, E 228 (noms européens)

Aliments et produits qui contiennent des sulfites ou qui 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, par exemple 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 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, par exemple cerises au marasquin
- Amidons, par exemple de pomme de terre, de maïs
- Sirops de sucre, par exemple glucose, matières sèches de glucose, sirop de dextrose, de maïs et de table
- Concentrés, pulpe et purées de tomate
- Vinaigre et vinaigre de vin
- Vin

Autres sources éventuelles de sulfites

- Produits de boulangerie et de pâtisserie, particulièrement ceux 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 celles contenant des fruits séchés
- Préparations pour riz et nouilles
- Collations, par exemple 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 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 sulfites ou des dérivés de sulfites, n'en consommez 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

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.



N° cat. :
H164-156/8-2012F-PDF
ISBN : 978-1-100-99674-5
Pub. SC : I20133