



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Noix

*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), 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 noix

Quelles sont les noix qui figurent dans la liste d'allergènes alimentaires d'intérêt prioritaire au Canada?

Il s'agit des amandes, des noix du Brésil, des noix de cajou, des noisettes, des noix de macadamia, des noix de pacane, des pignons (pignes, pignoles), des pistaches et des noix (communément appelées 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?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des noix et des dérivés de noix. Ceux-ci comprennent tous les produits dont l'étiquette indique « peut contenir » des noix ou « peut contenir des traces » de noix. Il convient également d'éviter les produits où les termes français « fruits à écale » ou « fruits à coque » peuvent apparaître.

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 réagissent également à l'arachide. Consultez un allergologue avant de consommer des arachides ou toute autre noix qui ne font 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 est le noyau d'un fruit et la muscade provient des graines d'un arbre tropical. 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 **en règle générale**, elles n'ont pas à être éliminées de l'alimentation des personnes allergiques aux noix. Toutefois, certaines personnes réagissent 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.

Comment puis-je savoir si un produit contient des noix ou des dérivés de noix?

Lisez toujours attentivement la liste des ingrédients.

Si des noix entrent dans la composition du produit, leur présence doit être déclarée dans la liste des ingrédients ou dans une mention « contient » qui suit immédiatement la liste des ingrédients.

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

Si vous êtes allergique aux noix, 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 les noix et les dérivés des noix

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

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

- Noix d'anacarde
- Avelines (noisettes)
- Cerneaux
- Pigne
- Noix du Queensland (macadamia)



Aliments et produits qui contiennent des noix ou qui en contiennent souvent

- Calisson (sucrerie à base d'amandes qui ressemble à la pâte d'amandes)
- Mets tels que le poulet aux amandes, pad thai, satay, chili et truite amandine
- Gianduja et giandula (mélange de chocolat et de noisettes)
- Maspain (pâte d'amandes)
- Huiles de noix
- Pralines
- Tartinades, par exemple à base de pâte d'amandes, au chocolat et aux noix et fromages à tartiner
- Nougat (confiserie fabriquée avec des noix) ou *torrone*
- Nutella
- Mets végétariens

Autres sources éventuelles de noix

- Produits de pâtisserie et de boulangerie
- 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, par exemple Amaretto et Frangelico
- Aromatisants et extraits naturels, par exemple extrait d'amande pur
- Salades, par exemple salade Waldorf
- Grignotines, par exemple mélanges montagnards

Source de noix non alimentaires

- 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 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 avez des allergies aux aliments ou connaissez quelqu'un qui en a ou si vous voulez obtenir de l'information sur les aliments qui font l'objet d'un rappel, inscrivez-vous au service gratuit d'envoi de messages électroniques *Rappels d'aliments et alertes à l'allergie* de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) sur le site www.inspection.gc.ca. En vous inscrivant, vous recevrez automatiquement des avis publics concernant les rappels d'aliments.

Avant de manger

Selon les 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 ou des dérivés des noix, 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!

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.;
- à l'étape de la **préparation de l'aliment** à la maison 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?

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, Anaphylaxie Canada, l'Association Québécoise des Allergies Alimentaires et la Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology et avec Santé Canada.



N° cat. :
H164-156/9-2012F-PDF
ISBN : 978-1-100-99676-9
Pub. SC : I20135