Gouvernement du Canada | Government of Canada

Soja

Allergène alimentaire prioritaire 2016

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, et la moutarde. Les sulfites (à titre d'additif alimentaire) ne causent pas une véritable réaction allergique mais sont généralement regroupés avec les allergènes prioritaires parce que ***les personnes y*** étant ***sensibles peuvent éprouver des réactions semblables à celles causées par les allergies alimentaires.***

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

Canada

Comment 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 prioritaire 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 soja

Je suis allergique au soja. Comment puis-je éviter une réaction provoquée par le soja?
Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent du soja ou des dérivés du soja contenant des protéines de soja. Ceux-ci comprennent tous les produits dont l'étiquette contient une mise en garde relative aux allergènes déclarant que le produit « peut contenir » du soja ou « peut contenir des traces » de soja.

Peut-on se débarrasser d'une allergie au soja avec le temps?
L'allergie au soja se manifeste le plus souvent chez des nourrissons lorsqu'ils atteignent l'âge de trois mois. Bien que chez la plupart des enfants, l'allergie au soja ne subsiste que pendant quelques années, une allergie grave au soja peut persister. Avant de réintroduire des produits contenant du soja dans l'alimentation de votre enfant, consultez un allergologue.

Comment puis-je savoir si un produit contient du soja ou des dérivés du soja?
Lisez toujours attentivement la liste des ingrédients et vérifiez si l'etiquette contient une mise en garde relative aux allergènes. Si du soja entre dans la composition du produit, sa présence doit être déclarée dans la liste des ingrédients ou dans une mention « contient » distincte qui suit immédiatement la liste des ingrédients.

Que dois-je faire si je n'arrive pas à savoir si un produit contient du soja ou des dérivés du soja?
Si vous êtes allergique au soja, 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.

Puis-je consommer de l'huile de soja?
Les personnes allergiques au soja n'ont pas nécessairement à éviter l'huile de soja. Les huiles de soja 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 soja.

Le format de l'emballage du produit influe-t-il sur la probabilité qu'une réaction allergique survienne?
Le format de l'emballage 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 être autrement. En effet, d'un format de produit à un autre, la composition peut varier. **Lisez toujours attentivement les listes d'ingrédients.**

Évitez les aliments et les produits sans liste d'ingrédients et lisez les étiquettes chaque fois que vous vous procurez des aliments.

Éviter le soja et les dérivés du soja

Ne manquez pas de lire attentivement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent du soja et des dérivés du soja. Compte tenu de sa teneur élevée en protéines et du fait qu'il s'agit d'un émulsifiant et d'un texturant, le soja est présent dans plusieurs aliments transformés. 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 du soja
Par le passé, certains fabricants désignaient le soja 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 sans l'utilisation du nom usuel de soja. Cependant, si vous êtes allergique au soja et que vous voyez l'un des termes suivants dans la liste des ingrédients, n'en consommez pas.

- Tofu (fromage de soja, kori-dofu, caillé de soja)
- Edamame
- Kinako
- Natto
- Nimame
- Okara
- Soya
- Yuba

Dans la plupart des cas, ces allergies disparaissent avant l'âge de deux ans. Cependant, une allergie grave au soja peut persister.

Aliments et produits contenant du soja ou qui en contiennent souvent

- Fèves de soya germées
- Chapelure, céréales et craquelins
- Aliments panés
- Protéine végétale hydrolysée (PVH) et protéine de soja hydrolysée (PSH)
- Succédanés de produits laitiers
- Préparations pour nourrisson, préparations de suivi, additifs nutritionnels destinés aux tout-petits et aux enfants
- Substituts de repas
- Produits de viande contenant des agents de remplissage, par exemple hamburgers et produits à base de viande hachée
- Aliments mexicains, par exemple chili, garniture pour tacos et tamales
- Miso
- Additifs nutritionnels
- Sauces, par exemple soja, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire
- Simili-poisson et simili-produits carnés, par exemple surimi, simili-bacon en miettes, hamburgers végétariens
- Ragoûts, entre autres dans les fonds
- Tempeh
- Mets végétariens

Autres sources éventuelles de soja

- Produits de boulangerie et de pâtisserie et préparations pour ces produits
- Préparations pour boissons, par exemple pour chocolat chaud et limonade
- Thon et jambon émincé en conserve, par exemple mélangés à d'autres ingrédients ou assaisonnés pour en relever le goût
- Gomme à mâcher
- Aérosol de cuisson, margarine, huile et shortening végétaux
- Sauces pour salade, fonds et marinades
- Desserts congelés
- Lécithine
- Maïs broyé
- Produits de viande contenant des agents de remplissage, par exemple galettes de bœuf hachées préparées, saucisses de Francfort et charcuteries
- Produits à base de fruits de mer et de poisson
- Assaisonnements et épices
- Grignotines, par exemple noix de soja
- Soupes, bouillons, préparations pour soupes et bouillons
- Pâtes de soja
- Tartinades, sauces pour trempette, mayonnaise et beurre d'arachide
- Épaississants
- Mono et diglycérides
- Glutamate monosodique (GMS) (peut contenir la protéine hydrolysée)

Sources de soja non alimentaires

- Cosmétiques et savons
- Matériaux d'artisanat
- Glycérine
- Succédanés de lait pour jeunes animaux
- Aliments pour animaux de compagnie
- Vitamines

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

Consultez votre médecin ou votre allergologue pour obtenir des conseils et le soutien nécessaire pour gérer votre situation. Communiquez avec votre association locale de personnes allergiques pour obtenir plus de renseignements.

Si vous avez des allergies aux aliments ou une sensibilité aux sulfites, ou connaissez quelqu'un qui en souffre, et que vous voulez obtenir des informations 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 l'avis des 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 soja ou des dérivés du soja, 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) vers 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 et des sulfites ajoutés?

Le gouvernement du Canada tient à s'assurer que les Canadiens disposent des informations dont ils ont besoin pour pouvoir faire des choix alimentaires sains. 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, par exemple s'il contient un allergène non déclaré, Santé Canada est consulté pour évaluer le risque. Lorsqu'un risque sérieux est identifié, l'agence prend les mesures nécessaires pour que le produit soit retiré du marché et publie une mise en garde. L'ACIA a ainsi 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 ajoutés 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

visitez le site de Santé Canada suivant :
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php

Pour obtenir de l'information :

- au sujet de l'abonnement 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**
- Food Allergy Canada **www.foodallergycanada.ca**
- Allergies Québec **www.allergies-alimentaires.org** (en français seulement)
- Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology **www.csaci.ca** (en anglais seulement)

Cat.: H164-156/7-2016F-PDF
ISBN: 978-0-660-05126-0
Pub.: 16001

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