

Prise en charge des allergies alimentaires



Quand vous recevez un diagnostic d'allergies alimentaires, la prise en charge des allergies devient partie intégrante de votre vie quotidienne. Voici de grandes lignes stratégiques pour vous aider.

QU'EST-CE qu'un allergène?

Un allergène est toute substance qui peut provoquer une réaction allergique, comme certains aliments. Il y a différentes façons d'entrer en contact avec un allergène alimentaire, par exemple en le mangeant ou en le touchant.

En comprenant comment éviter le contact avec un allergène alimentaire, vous pourrez prévenir une réaction allergique.

COMPRENDRE LES étiquettes des aliments

Étiquetage obligatoire – Santé Canada exige des fabricants de produits alimentaires qu'ils indiquent clairement sur l'étiquette des aliments la présence de l'une des substances considérées par le gouvernement comme allergènes prioritaires (arachides, noix, lait, œufs, poisson, crustacés et mollusques, blé et triticales, graines de sésame, soya et moutarde) ainsi que les sources de gluten et les sulfites ajoutés.

Tous les allergènes prioritaires doivent figurer sur la liste des ingrédients des aliments préemballés.

Étiquetage volontaire – Les mises en garde de type « peut contenir » ou « sans » sont des exemples d'énoncés volontaires, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas exigés par la réglementation sur l'étiquetage des aliments. Les fabricants peuvent les ajouter à leur seule discrétion. Cela dit, lorsqu'ils les ajoutent, les fabricants sont tenus par la loi de s'assurer que les énoncés sont véridiques et n'induisent pas en erreur.

COMMENT LIRE LES étiquettes des aliments

Pour bien prendre en charge les allergies alimentaires, il est crucial de lire les étiquettes. En effet, il n'est pas possible de savoir si un aliment contient un allergène simplement en le regardant.



Suivez ces conseils :

Lisez les étiquettes des aliments chaque fois que vous achetez un produit.

Faites la triple vérification. 1. À l'épicerie avant d'acheter le produit. 2. Quand vous arrivez à la maison, avant de le ranger. Lisez l'étiquette : 3. Avant de le servir ou de le manger.

Lisez attentivement la liste des ingrédients, d'un bout à l'autre.

Évitez les aliments dont les étiquettes comportent des mises en garde comme « peut contenir » et les aliments dont l'emballage ne présente aucune liste d'ingrédients.

Évitez les aliments en vrac, car la même cuillère pourrait avoir été utilisée dans différents contenants, et il pourrait donc y avoir contamination croisée.

Communiquez avec le fabricant si vous avez des questions concernant les informations sur l'étiquette.

Faites preuve de prudence avec les produits importés, car la réglementation concernant l'étiquetage des aliments change d'un pays à l'autre.

Lisez les étiquettes sur les produits non comestibles comme les vitamines, les crèmes pour la peau, le matériel pour artistes et la nourriture pour animaux, car ils peuvent aussi contenir des allergènes alimentaires.



QU'EST-CE QUE

La contamination croisée?

On parle de contamination croisée quand une petite quantité d'un allergène alimentaire se retrouve par mégarde dans un autre aliment, ou lorsqu'il est présent dans la salive, sur une surface ou sur un objet. Cette petite quantité d'allergène pourrait entraîner une réaction allergique. Voici quelques exemples de contamination croisée :

D'un aliment à un autre – Par exemple, des arachides parsemées sur le dessus d'une salade causent la contamination croisée d'autres aliments dans la salade, même si les arachides sont ensuite retirées.

D'un aliment à un objet – La contamination croisée peut venir d'une batterie de cuisine, de plats, d'ustensiles ou de surfaces de la cuisine qui n'ont pas été bien nettoyés avant la préparation d'aliments pour une personne vivant avec des allergies alimentaires.

D'aliments à la salive – Les allergènes alimentaires peuvent être transmis par la salive de personnes ou d'animaux domestiques.

Pendant la transformation des aliments – La contamination croisée peut survenir pendant la production des aliments. Elle peut se produire dans des installations de fabrication partagées, sur une chaîne de montage partagée, ou encore provenir de la manipulation des ingrédients faite chez des fournisseurs.

ASSUREZ-VOUS

d'être prêts

Ayez toujours votre auto-injecteur d'épinéphrine sur vous. Assurez-vous qu'il n'est pas périmé, et exercez-vous avec un dispositif de formation.

Préparez un plan d'urgence en cas d'anaphylaxie. Visitez allergiesalimentairescanada.ca pour en télécharger un.

Informez les autres. Servez-vous des cours offerts gratuitement sur le site connaitrelesallergies.ca pour aider d'autres personnes à acquérir des connaissances vitales sur les allergies alimentaires et l'anaphylaxie.

Si votre enfant vit avec des allergies alimentaires, prenez des mesures pour enseigner aux gens qui l'entourent (y compris enseignants, membres de la famille, gardiennes) comment prévenir l'anaphylaxie, comment en reconnaître les signes et comment la traiter.

Si vous êtes un adulte vivant avec des allergies alimentaires, informez les gens avec qui vous mangez et vos collègues de votre allergie ainsi que de l'endroit où vous gardez votre auto-injecteur d'épinéphrine.

Visitez allergiesalimentairescanada.ca pour obtenir une liste complète de conseils.

Visitez allergiesalimentairescanada.ca ou composez le **1 866 785-5660** pour de plus amples renseignements ou pour obtenir du soutien.