

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE?

L'ALLERGIE ALIMENTAIRE EST UN GRAVE PROBLÈME DE SANTÉ

On parle d'allergie alimentaire lorsque le système immunitaire réagit à un élément d'un aliment particulier comme s'il était nocif et provoque une réaction allergique, qui peut parfois mettre la vie en danger.



Le saviez-vous?

Les allergies alimentaires touchent **3 MILLIONS de CANADIENS et de CANADIENNES** et **1 MÉNAGE SUR 2** prend chaque jour des décisions en fonction d'allergies alimentaires.

GESTES QUE VOUS POUVEZ POSER

Pour prévenir les réactions, les personnes atteintes d'allergies alimentaires doivent éviter les aliments auxquels elles sont allergiques et comptent sur VOUS pour leur fournir une option de repas sans danger.



Toujours vérifier les ingrédients

L'accès à des renseignements exacts concernant les ingrédients peut permettre d'éviter une réaction allergique grave.

- ✓ Vérifiez toujours les ingrédients.
- ✓ Préparez des aliments en toute sécurité pour chaque commande placée par un client atteint d'allergie alimentaire.
- ✓ Évitez la contamination croisée (également appelée *contact croisé*).
- ✓ Livrez le bon repas, de la bonne manière.



Les demandes concernant les allergies alimentaires sont à prendre au sérieux

Respectez les politiques de votre établissement en matière d'allergies alimentaires lorsque vous recevez une demande de ce type. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre gérant ou chef d'équipe!

Allergènes alimentaires les plus courants au Canada

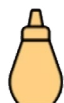
On peut être allergique à n'importe quel aliment, mais les 10 aliments les plus souvent associés à des allergies sont appelés *allergènes alimentaires prioritaires* par Santé Canada :



Arachide



Lait



Moutarde



Noix



Œuf



Poisson



Sésame



Soya



Blé et triticale



Crustacés

(p. ex., homard, crevettes)
et mollusques
(p. ex., pétoncles, palourdes)

* Les crustacés et les mollusques sont parfois désignés collectivement sous le nom de *fruits de mer*.

** Les noix comprennent les amandes, les noix du Brésil, les noix de cajou, les noisettes, les noix macadamia, les noix de pacane, les pignons, les pistaches et les noix de Grenoble.

Visitez le site PensezAllergieAlimentaire.ca pour obtenir des ressources gratuites et des outils qui vous seront utiles.

L'ALLERGIE ALIMENTAIRE - PENSEZ-Y



Chaque personne. Chaque commande.