









GUIDE PRATIQUE

*pour l'utilisation des ressources du programme
L'allergie alimentaire – pensez-y!*



Table des matières

	À propos de ce guide pratique	2
	Comprendre l'allergie alimentaire	3
	Comprendre l'anaphylaxie	4
	L'importance de la communication	5
	Toujours vérifier les ingrédients	6
	Nous contacter	8

Pour commencer

Voici un guide pratique pour vous aider à tirer parti des ressources offertes aux services de restauration sur le site

PensezAllergieAlimentaire.ca.

Vous pouvez utiliser ces ressources pour lancer votre programme de gestion des allergènes ou pour compléter les mesures que vous avez déjà mises en place.

Les ressources ont été créées en collaboration avec des membres du secteur de la restauration et présentent différentes pratiques optimales.



Comprendre l'allergie alimentaire

L'allergie alimentaire est un grave problème de santé qui touche plus de 3 millions de Canadiens et de Canadiennes. Les ressources présentées ci-dessous peuvent servir de matériel de formation pour le personnel en restauration afin de l'aider à comprendre ce qu'est l'allergie alimentaire et pourquoi elle doit être prise au sérieux.

Vidéo *Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?*

Vidéo de formation de 3 minutes contenant des notions élémentaires sur l'allergie alimentaire et les raisons pour lesquelles le personnel des services de restauration doit la prendre au sérieux.

Comment utiliser la vidéo?

Lors de l'accueil et l'intégration de nouveaux employés et au moins une fois par année par la suite pour renforcer les connaissances.

Conseils

- Veillez à ce que tout le personnel de la restauration regarde la vidéo au complet.
- Demandez aux employés de confirmer par signature qu'ils ont reçu la formation.
- Vérifiez les connaissances du personnel de façon ponctuelle en posant des questions.
- Réitérez le message lors des réunions régulières de l'équipe, ou plus souvent si nécessaire.

Feuillelet d'information *Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?*

Feuillelet d'une page qui fournit de l'information sur les allergies alimentaires et les mesures que les employés des services de restauration peuvent prendre pour prévenir les réactions allergiques.

Comment utiliser le feuillelet?

Pour la formation et la conscientisation, la communication et les réunions d'équipe, et comme matériel pour l'accueil et l'intégration des nouveaux employés.

Conseils

- Imprimez le PDF en couleurs ou, pour une gestion sans papier, intégrez-le dans votre programme virtuel de formation.
- Présentez ce document lors de la réunion d'équipe ou de la formation suivante (nous suggérons de l'utiliser en accompagnement de la vidéo *Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?*).
- Demandez aux employés de confirmer par signature qu'ils ont reçu la formation.
- Vérifiez les connaissances du personnel de façon ponctuelle en posant des questions.
- Réitérez le message lors des réunions régulières de l'équipe, ou plus souvent si nécessaire.
- Songez à l'utiliser comme affiche.

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.

GESTES QUE VOUS POUVEZ POSER
Pour prévenir les réactions, les personnes atteintes d'allergies alimentaires doivent éviter les aliments auxquels elles sont allergiques et compter 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).
- ✓ Lavez 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, Soja, Blé et céréales, Crustacés (sauf les mollusques) et mollusques (sauf les crustacés).

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.

Comprendre l'anaphylaxie

L'anaphylaxie (se prononce anna-fill-axie) est le type de réaction allergique le plus grave. La ressource ci-dessous peut être utilisée dans le cadre de la formation du personnel des services de restauration pour l'aider à comprendre l'anaphylaxie et à savoir quoi faire s'il voit quelqu'un en proie à une réaction anaphylactique.

QU'EST-CE QUE L'ANAPHYLAXIE?

L'ANAPHYLAXIE EST LE TYPE DE REACTION ALLERGIQUE LE PLUS GRAVE ET PEUT METTRE LA VIE EN DANGER.

L'anaphylaxie (se prononce anna-fill-axie) doit toujours être considérée comme une urgence médicale nécessitant un traitement immédiat.

Les personnes atteintes d'allergies alimentaires courent le risque de présenter une réaction anaphylactique. Pour prévenir ce type de réaction, elles doivent éviter l'aliment auquel elles sont allergiques.

COMMENT TRAITER L'ANAPHYLAXIE?

L'épiphrine est le traitement de première ligne des réactions allergiques graves et doit être utilisée sans tarder.

QUE FAIRE EN CAS DE REACTION ANAPHYLACTIQUE?

Appelez le 9-1-1 ou le service des urgences de votre localité et informez immédiatement votre gérant ou chef d'équipe.

SIGNES ET SYMPTÔMES DE L'ANAPHYLAXIE

Les symptômes peuvent inclure les éléments suivants et peuvent survenir rapidement (en quelques minutes jusqu'à 2 heures) :

- Peau** : urticaire, enflure, démangeaisons, sensation de chaleur, rougeur
- Respiration** : toux, respiration sifflante (sifflement), essoufflement, douleur ou serrement à la poitrine, serrement de la gorge, voix rauque, congestion nasale ou symptômes de type « rhume des foies » (nez qui coule ou qui pique, larmoiement, étourdissements), difficulté à avaler
- Estomac** : nausée, douleurs ou crampes, vomissements, diarrhée
- Cœur** : plus rapide que la normale ou plus lent, faiblesse, perte de connaissance, étourdissements ou vertiges

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.

Feuille d'information *Qu'est-ce que l'anaphylaxie?*

Feuille d'une page qui fournit des renseignements importants permettant de reconnaître les signes et les symptômes de l'anaphylaxie et d'y réagir.

Comment utiliser le feuillet?

Pour la formation et la conscientisation, la communication et les réunions d'équipe, comme matériel pour l'accueil et l'intégration des nouveaux employés, et pour renforcer les étapes à suivre en cas d'urgence.

Conseils

- Imprimez le PDF en couleurs ou, pour une gestion sans papier, intégrez-le dans votre programme virtuel de formation.
- Présentez-le lors de la réunion d'équipe ou de la formation suivante.
- Demandez aux employés de confirmer par signature qu'ils ont reçu la formation.
- Vérifiez les connaissances du personnel de façon ponctuelle en posant des questions.
- Réitérez le message lors des réunions régulières de l'équipe, ou plus souvent si nécessaire.
- Songez à l'utiliser sous forme d'affiche, par exemple près du babillard de santé et de sécurité de votre établissement. Ces renseignements contribuent également à protéger la sécurité des employés!

L'importance de la communication

Une communication claire est essentielle à la prise en charge efficace des allergies alimentaires dans les services de restauration et joue un rôle central dans la prévention des réactions allergiques. La ressource ci-dessous permet de conscientiser le personnel des services de restauration à l'importance d'une communication claire lorsqu'il s'agit de servir un client ou une cliente souffrant d'allergie alimentaire.



Affiche

Affiche imprimable fournissant des renseignements importants sur les principales étapes de la communication quand on doit servir un client atteint d'allergie alimentaire, afin de rappeler que l'allergie alimentaire est un grave problème de santé et qu'il faut garder cela à l'esprit.

Comment utiliser l'affiche?

Conscientiser les employés aux mesures à prendre lorsqu'ils servent un client atteint d'allergie alimentaire.

Conseils

- Imprimez le PDF en couleurs ou, pour une gestion sans papier, intégrez-le dans votre programme virtuel de formation.
- Présentez-le lors de la réunion d'équipe ou de la formation suivante.
- Vérifiez les connaissances du personnel de façon ponctuelle en posant des questions.
- Réitérez le message lors des réunions régulières de l'équipe, ou plus souvent si nécessaire.
- Placez l'affiche dans un endroit stratégique, à hauteur des yeux.
- Évitez de la placer dans des endroits sursaturés de messages.
- Remplacez l'affiche ou faites-en la rotation régulièrement (pour qu'elle n'échappe pas à l'attention!).

Toujours vérifier les ingrédients

Le document ci-dessous peut être utilisé pour vérifier les ingrédients et fournir des renseignements exacts sur les allergènes lorsque vous servez un client atteint d'allergie alimentaire.

Grille de recette standardisée

Logo: L'ALLERGIE ALIMENTAIRE - PENSEZ-Y - Choisissez toujours consciemment.

Logo: Allergies Alimentaires Canada

Formulaires: Nom de la recette, Donné, Taille des portions, Nombre de portions, Remplir par, Date.

Tableau des ingrédients:

Ingrédients	Marque	Volume/poids		Allergènes alimentaires prioritaires figurant parmi les ingrédients	Allergènes alimentaires prioritaires figurant dans les mentions « Peut contenir »
		Quantité	Unités		

Étapes/processus

Étape 1:
Étape 2:
Étape 3:
Étape 4:
Étape 5:
Étape 6:
Étape 7:
Étape 8:

Sommaire des allergènes alimentaires prioritaires dans cette recette

Les ingrédients sont classés en fonction de leur présence dans la recette. Cochez la case « Contient » ou « Peut contenir ».

Allergène	Contient	Peut contenir	Allergène	Contient	Peut contenir	Allergène	Contient	Peut contenir
Arachide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Œuf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fromage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de sésame	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boyaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de tournesol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Œuf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de lin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs de dentelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fromage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de chanvre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs doux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Graines de sésame	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de tournesol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs germé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maïs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de lin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs de dentelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maïs de dentelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de chanvre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs doux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maïs germé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de tournesol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs germé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maïs de dentelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de lin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs doux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maïs doux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de chanvre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs germé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maïs germé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Graines de tournesol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Maïs de dentelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Ce tableau doit être révisé et mis à jour régulièrement, notamment en cas de changement ou de substitution d'un ingrédient, ou de toute autre modification de recette ou nouvelle déclaration d'un fournisseur.

Grille de recette standardisée

PDF interactif qui répertorie les recettes standardisées des articles sur le menu.

Comment utiliser la grille?

Pour facilement voir quels ingrédients et quels allergènes alimentaires prioritaires sont contenus dans les articles standardisés sur le menu.

Ce modèle nécessite une mise à jour chaque fois qu'on modifie les ingrédients. Il n'élimine pas la nécessité d'une communication avec le personnel pour confirmer qu'il n'y a pas eu de changements ou de substitutions d'ingrédients.

Étapes

1. Téléchargez le PDF interactif ou imprimez le tableau pour le remplir à la main. Il sera toujours préférable d'utiliser le format numérique afin d'éviter de travailler avec des copies papier désuètes qui peuvent contenir des renseignements inexacts sur les allergènes alimentaires.
2. Dressez la liste de tous les allergènes alimentaires prioritaires présents parmi les ingrédients ou figurant dans la mention « Contient » des étiquettes des aliments en vrac.
3. Dressez la liste de tous les allergènes alimentaires prioritaires figurant dans les avertissements concernant les allergènes (« Peut contenir ») figurant sur les étiquettes des produits alimentaires en vrac (p. ex. sauces, marinades).
4. Dressez la liste des allergènes alimentaires utilisés dans la recette.
5. Signez et datez le tableau.
6. Revoyez régulièrement le tableau et mettez-le à jour en cas de changement d'ingrédients, de substitution d'ingrédients, de changement de fournisseur ou à chaque modification apportée à une recette ou nouvelle déclaration des fournisseurs.
7. Envisagez de procéder à des vérifications ou des inspections régulières pour vous assurer que la recette standardisée est suivie correctement.

Remarque : Il est recommandé de confier à des employés désignés la responsabilité de superviser la revue et la mise à jour de la grille et de veiller à l'exactitude des renseignements qu'elle contient.

Merci de créer un environnement inclusif!

Vos efforts en matière de gestion des allergènes alimentaires contribuent à garantir une expérience gastronomique sans danger à des millions de Canadiens et de Canadiennes, ainsi qu'à leurs amis et à leurs familles. Ensemble, nous pouvons créer un environnement inclusif où les employés des services de restauration et les clients peuvent apprécier l'expérience et où les clients peuvent manger en toute confiance.

Nous contacter

Pour toute question sur les ressources ou pour obtenir un soutien supplémentaire dans vos efforts de gestion des allergènes alimentaires, veuillez communiquer avec nous à l'adresse **info@allergiesalimentairescanada.ca** ou au 1 866 785-5660.

Visitez régulièrement le site **PensezAllergieAlimentaire.ca**, car nous y ajouterons de nouvelles ressources de temps à autre.

Allergies Alimentaires Canada est un organisme de bienfaisance national et le principal organisme de patients au Canada qui s'engage à informer et soutenir plus de trois millions de Canadiens et de Canadiennes touchés par les allergies alimentaires et à défendre leurs intérêts. L'organisme s'efforce en priorité d'offrir l'information et le soutien requis pour la prise en charge efficace des allergies alimentaires, de créer des communautés informées et solidaires, et d'agir en tant que porte-parole national concernant les principaux enjeux.



L'ALLERGIE     
ALIMENTAIRE    
-PENSEZ-Y     

Chaque personne. Chaque commande.

Visitez le site

PensezAllergieAlimentaire.ca

pour obtenir des ressources gratuites
et des outils qui vous seront utiles.