



B-Carbure
Bien manger, bien bouger.

Guide pratique

Juin 2013

Les allergies alimentaires



Pour les parents, les parents des amis, les garderies, les cuisiniers, les animateurs qui interviennent de près ou de loin avec les aliments et les jeunes

Un outil...

- de sensibilisation à la présence d'allergène
- pour intervenir dans le traitement d'une réaction allergique
- de références pour identifier les sources d'allergènes



Faire la différence !

Intolérance ; Réaction plus tardive, symptômes localisés au système digestif

Exemple : au lait de vache, au gluten

Allergie orale ; réaction locale habituellement dans la région de la bouche, réaction bénigne, de courte durée, sans traitement

Exemple : pommes, fruits à noyau, kiwi, pomme de terre, carottes, noisettes, avelines

Allergie alimentaire ; se manifeste rapidement, symptômes isolés ou combinés

Exemple : arachides, noix, produit de la mer

Qu'est-ce que l'anaphylaxie ?

- ✓ ...une réaction allergique sévère qui se produit lorsque l'organisme réagit à un déclencheur (aliments, piqûres d'insectes, médicaments, etc.) Elle nécessite une intervention rapide.
- ✓ Parce que l'anaphylaxie peut causer la mort si elle n'est pas traitée immédiatement, il est primordial 'être en mesure d'en reconnaître les symptômes.

Les symptômes Peut débuter par	Dans les cas plus sévères...
<ul style="list-style-type: none">• Démangeaison• Urticaire, rougeurs, enflures• Vomissements• Crampes et diarrhée• Enflure des lèvres, de la langue ou du visage	<ul style="list-style-type: none">• Obstruction de la gorge• Respiration sifflante, toux, essoufflement• Pouls faible, évanouissement

La solution

L'épinéphrine (parfois appelée adrénaline) est le traitement de choix pour les réactions allergiques graves. L'auto-injecteur EpiPen® devrait être administré immédiatement, dès l'apparition des premiers signes d'une crise anaphylactique.

Comment l'administrer

ÉTAPE 1

Retirez l'auto-injecteur de son tube de rangement. Tenez-le fermement (le bout orange pointant vers le bas) enlevez le bouchon de sécurité bleu.



ÉTAPE 2

Avec un mouvement de balancement, poussez fermement le bout orange dans le milieu du côté extérieur de la cuisse jusqu'à ce que vous entendiez le « clic ». Le retenir sur la cuisse pendant plusieurs secondes.



ÉTAPE 3

Suite à l'administration, vous devriez avoir immédiatement recours aux soins d'un médecin ou vous rendre à la salle d'urgence la plus proche.



Agir comme adulte responsable

Pour un adulte, il est plus facile de faire des choix en fonction de son allergie. Pour les plus jeunes, il peut être ambigu de reconnaître ou d'identifier un aliment sans risque pour lui. C'est pourquoi la collaboration de tous est précieuse. Soyez certain d'informer l'entourage de la personne allergique : la famille élargie, le personnel de l'école, les amis, les parents des amis, les animateurs des camps de jour, etc.

Le seul remède à la réaction allergique est le contrôle de l'environnement : de la maison à la cafétéria!




La contamination croisée

Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas l'aliment allergène qu'il n'est plus dangereux.

Lorsque vous manipulez des aliments, assurez-vous que les ingrédients ne contiennent aucune trace du produit allergène et bien sûr que le produit allergène n'est pas à proximité!



Du déjà vu...

-  Un poêlon servant à cuire le poisson, réutilisé pour la cuisson des pommes de terre (**même huile**)
-  Manger une collation à la pause (**à base de noix**), revenir sans se laver les mains et manipuler d'autres aliments
-  Réutilisation d'un **reste de pain aux graines de sésame** pour la chapelure

Comment éviter ces erreurs?

Règles de base

- 1- **Lire les étiquettes** : éviter les produits contenant des traces et s'assurer de connaître les autres appellations utilisées¹
- 2- **Éviter la proximité** : pas d'aliments allergènes près d'un met pour personne allergique. Cuisinez-les à la toute fin de votre ordre de préparation si possible.
- 3- **Nettoyer** les surfaces de travail avant et après la préparation d'aliments
- 4- **Se laver** les mains fréquemment.
- 5- **Ne pas réutiliser** les ustensiles, les récipients, etc.



Mention spéciale :

Prendre garde au buffet, aux torchons/débarbouillette et aux aliments en vrac ils sont souvent des risques de contaminations.

¹ Voir en annexe le document de référence sur les allergies.

L'erreur est humaine

Parce que les industries alimentaires peuvent aussi faire des erreurs! Il peut y avoir un changement, une substitution, une addition ou une omission d'ingrédients dans la liste d'ingrédients d'un produit, une orthographe ou une appellation différente.

Pour cela, il est possible de s'abonner aux rappels d'aliments en ligne sur le site du Ministère des Pêches, de l'Agriculture et de l'Alimentation. Vous serez informé des produits avec des informations erronées.

S'il n'y a pas d'étiquette, ne prenez pas de chance. Dans les services alimentaires, demandés aux cuisiniers, ils ont la responsabilité de vous informer.

Rappelez-vous : Plus l'aliment a subi de transformation (aliments déjà coupés, repas congelé ou cuisiner sur place, etc.) plus il a de chance de contenir des traces d'allergènes. Une raison de plus pour opter pour les produits frais et de cuisiner nous-mêmes!

Pour plus d'informations, consultez les deux autres guides dans la section sur les allergies ou les références à la fin du document.

Pour des questions, suggestions, commentaires écrivez-nous!

Marie-Claude Bernard

alimentation@bcarbure.com



Références

L'AQAA est un organisme sans but lucratif qui a pour mission d'offrir soutien et de l'information, de promouvoir l'éducation et la prévention ainsi que d'encourager la recherche en allergie alimentaire et en anaphylaxie.

1. Association québécoise des allergies alimentaire. Mise à jour le 4 janvier 2012. Adresse URL : <http://www.aqaa.qc.ca/>

L'ACIA veille à la santé et au bien-être des Canadiens, à l'environnement et à l'économie en préservant la salubrité des aliments, la santé des animaux et la protection des végétaux.

2. Agence canadienne d'inspection des aliments. *Guide du consommateur- Allergies alimentaires les plus courantes*. Mise à jour 16 juillet 2010. Adresse URL : <http://www.inspection.gc.ca>

Santé Canada promouvoit la santé nutritionnelle et le bien-être de la population canadienne en collaborant à la définition, à la promotion et à la mise en oeuvre de politiques et de normes nutritionnelles fondées sur des données probantes.

3. Santé Canada. *Brochures sur les allergies prioritaires*. Mise à jour le 10 février 2011. Adresse URL : <http://www.hc-sc.gc.ca/>

Le MAPAQ influence et appuie l'essor de l'industrie bioalimentaire québécoise dans une perspective de développement durable. Il réalise des interventions en production, en transformation, en commercialisation et en consommation des produits agricoles, marins et alimentaires.

4. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Carnet allergie alimentaire. Mise à jour en 2011. Adresse URL : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/>

L'épinéphrine est reconnue par les professionnels des soins de santé comme constituant le meilleur traitement d'urgence pour les réactions allergiques graves. EpiPen® est un auto-injecteur destiné à l'administration d'épinéphrine. Les auto-injecteurs EpiPen® (épinéphrine) servent à traiter l'anaphylaxie depuis plus de 25 ans.

5. EpiPen. Administration, signes et symptômes. Adresse URL : <https://epipen.ca/index.cfm>

Démonstrations en vidéo de l'auto-injection d'épinéphrine

6. L'EpiPen® : www.epipen.ca
7. Le Twinject® : www.twinject.ca

Gérer les allergies alimentaires en service de garde

8. Nos petits mangeurs. Gérer les allergies alimentaires. Adresse URL : <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

Le site de PasseportSanté offre au grand public de l'information pratique, fiable, objective et indépendante sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie.

9. Intolérance au gluten (Maladie coeliaque) diète spéciale. BARIBEAU H. <http://www.passeportsante.net/fr/>

L'association des Allergologues et Immunologues du Québec

10. AAIQ. Section alimentaire. Adresse URL : <http://www.allerg.qc.ca/>