

La lecture des étiquettes sur les aliments est l'une des mesures les plus importantes de la prise en charge des allergies alimentaires. Si vous avez une allergie alimentaire ou si vous achetez des aliments pour des personnes allergiques, lisez attentivement la liste d'ingrédients chaque fois que vous faites l'achat d'un produit.

## Allergènes alimentaires prioritaires

Au Canada, ces allergènes alimentaires prioritaires doivent figurer sur l'étiquette des aliments préemballés :



**Arachides**



**Œufs**



**Lait**



**Blé et  
triticale**



**Poissons**

(p. ex. truite, saumon)



**Crustacés**

(p. ex. homard,  
crevettes, crabe)



**Mollusques**

(p. ex. pétoncles, palourdes,  
huîtres, moules)

*Les crustacés et les mollusques sont parfois désignés par l'expression fruits de mer.*



**Graines  
de sésame**



**Soya**



**Moutarde**



**Noix**

*Les noix regroupent : les amandes, les noix du Brésil, les noix de cajou, les noisettes, les noix de macadamia, les pacanes, les pignons, les pistaches et les noix de Grenoble.*

Conformément à la réglementation en matière d'étiquetage alimentaire, le nom usuel des allergènes prioritaires énumérés ci-dessus, des sources de gluten (blé, triticale, orge, seigle, avoine) et des sulfites ajoutés doit figurer sur l'étiquette des aliments qui en contiennent. Plus précisément, le type de noix (p. ex. amandes) et la variété de poisson (p. ex. saumon), de crustacé (p. ex. crevettes) ou de mollusque (p. ex. palourdes) doivent être indiqués.

Il ne faut pas oublier que d'autres aliments (p. ex. les viandes, les fruits, les légumes, les produits céréaliers) peuvent aussi causer une réaction anaphylactique, mais ceux qui figurent dans la liste ci-dessus sont les plus courants.

## Étiquettes sur les produits alimentaires

Si un allergène alimentaire prioritaire, une source de gluten ou un sulfite ajouté constitue un ingrédient ou une partie d'un ingrédient d'un aliment, cette composante doit figurer sur l'étiquette du produit de l'une ou l'autre des façons suivantes : dans la liste d'ingrédients OU dans une mention « contient » placée après la liste d'ingrédients.

**Ingrédients :** Farine de blé, Flocons d'avoine, Cassonade, Huile de soya, Lactosérum (lait), Amandes, Miel, Sel, Arôme naturel.

**OU**

**Ingrédients :** Farine de blé, Flocons d'avoine, Cassonade, Huile de soya, Lactosérum, Amandes, Miel, Sel, Arôme naturel.

**Contient :** Blé, Avoine, Soya, Lait, Amandes.

**Astuce!** Lisez la liste d'ingrédients du début à la fin, pas seulement la mention « contient ».

## Déclarations volontaires sur les étiquettes

Les fabricants d'aliments peuvent décider d'utiliser les mises en garde suivantes sur leurs produits; toutefois, ces allégations sont volontaires et ne sont pas régies par la réglementation canadienne en matière d'étiquetage alimentaire.

Des mises en garde telles que « peut contenir » peuvent être employées par les fabricants de produits alimentaires pour signaler aux consommateurs qu'un allergène prioritaire pourrait avoir été ajouté par mégarde à un aliment durant sa production. Les personnes qui vivent avec une allergie alimentaire devraient éviter de consommer des produits sur lesquels figurent de tels avertissements. Certaines études ont démontré que ces produits contiennent parfois une quantité suffisante d'allergène pour provoquer une réaction allergique.

**Ingrédients :** Farine de blé, Flocons d'avoine, Cassonade, Huile de soya, Lactosérum (lait), Amandes, Miel, Sel, Arôme naturel.

Peut contenir des œufs.



**Les fabricants d'aliments peuvent aussi avoir recours à des allégations « sans » telles que « sans arachides » ou « sans produits laitiers ». Or, malgré la présence de ces mentions, il demeure important de lire attentivement la liste des ingrédients.**

## Lecture des étiquettes sur les produits alimentaires

Lisez la liste d'ingrédients et les mises en garde chaque fois que vous vous apprêtez à consommer un aliment, et ce, même si vous utilisez souvent ce produit. Parfois, les ingrédients d'un produit changent ou diffèrent en fonction de la taille ou du format d'une même marque ou encore, une mise en garde est ajoutée sur l'étiquette.

Au moment d'examiner l'étiquette d'un produit alimentaire pour voir s'il contient des allergènes, effectuez une triple vérification et lisez l'étiquette à trois reprises :

1. Avant d'acheter le produit
2. Avant de ranger le produit
3. Avant de servir le produit

Si un membre de votre famille vit avec une allergie alimentaire :

- N'achetez pas d'aliments qui ne présentent pas de liste d'ingrédients.
- N'achetez pas d'aliments dont la liste d'ingrédients est rédigée dans une langue que vous ne comprenez pas.
- Évitez d'acheter des aliments en vrac.
- Évitez les aliments dont l'étiquette comporte des avis tels que « peut contenir ».
- Examinez toute allégation de type « sans ».
- Communiquez avec le fabricant si vous avez des doutes à propos de l'étiquetage d'un produit.
- Faites preuve de prudence au moment de vous procurer des produits importés, car la réglementation en matière d'étiquetage varie d'un pays à l'autre.

N'oubliez pas : lire l'étiquette chaque fois que vous achetez ou consommez un produit peut contribuer à prévenir les réactions aux allergènes que vous ou les personnes pour qui vous faites des achats devez éviter.