



# Fruits de mer\*

(poisson, crustacés et mollusques)

Un des neuf allergènes  
alimentaires les plus courants

\* Dans cette brochure, le terme  
« fruits de mer » renvoie à tous les  
poissons, crustacés et mollusques  
comestibles, d'eau douce et de mer.



## Réactions allergiques

Les réactions anaphylactiques sont des réactions allergiques sévères qui surviennent lorsque le système immunitaire présente une réaction exagérée à un allergène donné. Ces réactions peuvent être déclenchées par des aliments, des piqûres d'insecte, le latex, des médicaments et d'autres substances. Au Canada, les neuf allergènes alimentaires d'intérêt prioritaire sont les arachides, les noix, les graines de sésame, le lait, les oeufs, les fruits de mer (poisson, crustacés et mollusques), le soja, le blé et les sulfites (un additif alimentaire).

### Quels sont les symptômes d'une réaction allergique?

Lorsqu'une personne est exposée à un allergène, les symptômes d'une réaction peuvent apparaître sans avertissement; ils peuvent être retardés; ils peuvent aussi survenir en deux épisodes (biphasiques), ou encore, ils peuvent se manifester rapidement, leur intensité évoluant de légère à sévère en peu de temps. Au nombre des symptômes les plus dangereux figurent les difficultés respiratoires et une chute de la pression artérielle ou un état de choc, qui peuvent entraîner une perte de conscience et même la mort. Une personne qui a une réaction allergique peut éprouver **n'importe lequel** des symptômes suivants :

- troubles respiratoires, difficulté à parler ou à avaler;
- chute de la pression artérielle, accélération du rythme cardiaque, perte de conscience;
- bouffées de chaleur au visage, urticaire ou éruption cutanée, rougeur et démangeaison de la peau;
- enflure au niveau des yeux, du visage, des lèvres, de la gorge et de la langue;
- anxiété, détresse, étourdissements, pâleur, sentiment d'alarme, faiblesse;
- crampes, diarrhée, vomissements.

### Comment traite-t-on les allergies alimentaires et les réactions allergiques sévères aux aliments?

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif des allergies alimentaires. La seule solution consiste à éviter complètement la substance allergène en cause. Le traitement d'urgence indiqué d'une réaction allergique sévère aux aliments comprend entre autres une injection d'épinéphrine (adrénaline), disponible dans un auto-injecteur. L'épinéphrine doit être administrée dès que les symptômes de réaction allergique sévère apparaissent. L'injection est suivie d'un traitement complémentaire et d'une période d'observation à la salle d'urgence d'un hôpital. Si votre allergologue a diagnostiqué une allergie alimentaire et a prescrit de l'épinéphrine, assurez-vous d'avoir sur vous votre auto-injecteur en tout temps et de savoir comment l'utiliser. Suivez le mode d'utilisation préconisé par votre allergologue.

## Question fréquentes concernant les allergies aux fruits de mer

### Quelle est la différence entre les crustacés et les mollusques?

Les crustacés sont des animaux aquatiques dotés de pattes non segmentées, d'une carapace rigide et d'un corps mou, tels que le crabe, l'écrevisse, le homard, la langouste et la crevette. Quant aux mollusques, ils sont munis d'une coquille articulée en deux parties et regroupent les palourdes, les moules, les huîtres, les pétoncles et différentes espèces de pieuvres, d'escargots et de calmars. Les allergies aux fruits de mer sont parmi les plus communes.

### Je suis allergique au poisson et aux fruits de mer. Comment puis-je éviter une réaction associée au poisson, aux crustacés ou aux mollusques?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent du poisson, des crustacés ou des mollusques et leurs dérivés, y compris tout produit dont la liste d'ingrédients indique qu'il « peut contenir » de tels aliments, tel que recommandé par votre allergologue.

### Qu'est-ce qui distingue une allergie au poisson, aux crustacés ou aux mollusques d'une intoxication à l'histamine?

Lorsqu'une personne présente une allergie aux fruits de mer, celle-ci est due à une réaction anormale de son système immunitaire aux protéines contenues dans un poisson, un crustacé ou un mollusque. L'intoxication à l'histamine résulte de la consommation de poisson contenant des taux élevés d'histamine, une substance chimique qui se forme lorsque certains types de poissons perdent de leur fraîcheur. La formation de taux élevés d'histamine est associée à des poissons tels que les anchois, le maquereau, le mahi-mahi et le thon congelés ou réfrigérés de façon inadéquate. L'intoxication à l'histamine entraîne des symptômes semblables à ceux d'une réaction allergique aux fruits de mer, aussi peut-elle être confondue avec une réaction allergique au poisson, aux crustacés ou aux mollusques. En cas de doute, consultez un allergologue ou un service médical d'urgence pour confirmer si vous souffrez d'une réaction allergique aux fruits de mer ou d'une intoxication à l'histamine.

### Si je suis allergique à un type de fruit de mer, serai-je également allergique aux autres types?

Certaines personnes peuvent être allergiques à un type de fruit de mer (poisson, mollusque ou crustacé) et consommer d'autres types d'aliments de cette catégorie sans avoir aucune réaction. Cependant, des études montrent que, lorsqu'une personne présente une allergie à un fruit de mer donné, il est possible qu'elle soit également allergique à d'autres espèces **appartenant** au même groupe. Par exemple, si vous êtes allergique à la morue, il se peut que vous soyez aussi allergique au brochet, étant donné que tous deux sont des poissons; si vous êtes allergique aux crevettes, vous pouvez aussi être allergique au homard

puisque ce sont deux crustacés et, si vous êtes allergique aux moules, vous risquez d'être également allergique aux palourdes, car ce sont deux mollusques. Une personne allergique à un type de fruit de mer – crustacé **ou** poisson **ou** mollusque – ne sera pas nécessairement allergique aux autres types. Consultez votre allergologue avant d'introduire de nouveaux fruits de mer dans votre alimentation.

### Est-il possible que j'aie une réaction allergique même si je ne consomme ou n'utilise aucun produit contenant des fruits de mer ou des dérivés de fruits de mer?

Oui. Des rapports font état de réactions liées à des vapeurs émanant de la cuisson de fruits de mer; à la préparation de ces aliments (p. ex. poêles à frire) et à la manipulation de poissons, de crustacés, de mollusques et/ou de produits qui en contiennent. Évitez ces situations. Les fruits de mer et leurs dérivés peuvent souvent se présenter sous des noms différents, p. ex., kamaboko. Lisez toujours attentivement la liste des ingrédients.

### Que dois-je faire si je ne suis pas sûr qu'un produit contienne des fruits de mer ou des dérivés de fruits de mer?

Si vous êtes allergique aux fruits de mer, il ne faut pas consommer ou utiliser le produit. Communiquez avec le fabricant pour obtenir de l'information sur les ingrédients.

## Gare à la contamination croisée!

La contamination croisée est le transfert d'un ingrédient (allergène alimentaire) à un produit qui n'en contient pas en temps normal. Ainsi, en raison de la contamination croisée, la consommation d'un aliment qui ne devrait pas contenir l'allergène pourrait devenir dangereuse pour la personne allergique.

La contamination croisée peut survenir :

- à l'étape de la **fabrication de l'aliment**, en raison du partage de matériel de fabrication et d'emballage;
- à l'étape de la **distribution au détail**, en raison du partage d'équipement (p. ex. emploi de la même trancheuse pour couper le fromage et la charcuterie) et de la présentation en vrac des aliments (comme les cellules de stockage en vrac de produits de boulangerie et de noix);
- à l'étape de la **préparation de l'aliment** à la maison ou au restaurant, au contact de l'équipement, des ustensiles et des mains.

## Pour éviter les fruits de mer et les dérivés de fruits de mer

N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent des fruits de mer ou des dérivés de fruits de mer. Évitez les aliments et les produits qui ne comportent pas de liste d'ingrédients et lisez les étiquettes avant **chaque** achat. Les fabricants peuvent modifier à l'occasion leurs recettes ou utiliser différents ingrédients pour des variétés de la même marque. Veuillez vous reporter à la liste qui suit avant d'acheter un produit :

### Autres noms pour le poisson, les crustacés et les mollusques

#### Poisson :

Aiglefin, anchois, anguille, bar, baudroie (crapaud de mer, lotte), brème, brochet, carpe, chevaine, cisco, doré jaune (doré, doré commun), éperlan, espadon, esturgeon, flétan, goberge, hareng, hoplostète orange, limande à queue jaune, mahi-mahi, makaire, maquereau, merlan, merluche, mérrou, morue, ombre, perche, plie, poisson-chat (barbue de rivière, poisson-chat tacheté), poisson maigre, pompano, requin, sardine, saumon, sébaste, sole, sparidé, tassergal (poisson bleu), thon (albacore, bonite), tilapia (St-Pierre), truite, turbot, vivaneau.

#### Crustacés :

Crabe, crevettes, écrevisse, homard (langouste, langoustine, corail, tomalli).

#### Mollusques :

Bigorneau, bourgots, calmar (encornet), conque, coque, escargots, huîtres, moules, oreille de mer, palourde, palourdes américaines, patelles, pétoncles, pieuvre.

## Sources possibles de poissons, de crustacés et de mollusques

Café  
Charcuteries, p. ex. mortadelle, jambon  
Garnitures, p. ex. antipasto, caponata (relish sicilienne), caviar, roque (œufs de poissons non fertilisés)  
Garnitures pour pizza  
Gélatine, guimauve  
Hot-dogs  
Mélanges de poisson, p. ex. surimi (utilisé dans la préparation du simili-crabe/homard)  
Plats ethniques, p. ex. riz frit, paella, rouleaux du printemps  
Sauces, p. ex. pour poisson ou bifteck, marinara, Worcestershire  
Soupes  
Sushis  
Tarama (œufs de carpe salés)  
Tartinades, p. ex. taramasalata (contient des œufs de carpe salés)  
Trempelettes, tartinades, kamaboko (simili-crabe/homard)  
Vin  
Vinaigrettes

### Sources non alimentaires de poissons, de crustacés et de mollusques

Aliments pour animaux de compagnie  
Baume pour les lèvres/brillant pour les lèvres  
Nourriture pour poissons

*Nota : Ces listes ne sont pas exhaustives et peuvent être modifiées. Les aliments et produits alimentaires d'autres pays, qui sont achetés par la poste ou par Internet, ne respectent pas toujours les normes canadiennes en matière de fabrication et d'étiquetage.*



## Que puis-je faire?

### Soyez informé

Consultez un allergologue et renseignez-vous sur les allergies alimentaires. Communiquez avec votre association locale de lutte contre les allergies pour obtenir plus d'information.

Si vous avez des allergies aux aliments ou connaissez quelqu'un qui en a ou si vous voulez obtenir de l'information sur les aliments qui font l'objet d'un rappel, inscrivez-vous au service gratuit d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie » de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) sur le site [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca). En vous inscrivant, vous recevrez automatiquement des avis publics concernant les rappels d'aliments.

### Avant de manger

Selon des allergologues, si vous **n'avez pas** votre auto-injecteur d'épinéphrine sur vous, vous **ne devriez pas manger**. Si dans une liste d'ingrédients, on dit qu'un produit « peut contenir » ou « contient » l'allergène ou ses dérivés n'en consommez pas. Si vous ne reconnaissez pas un ingrédient ou s'il n'y a pas de liste d'ingrédients, évitez le produit.

### Que fait le gouvernement du Canada en ce qui a trait aux allergènes alimentaires?

Le gouvernement du Canada a à cœur d'assurer la salubrité des aliments consommés par tous les Canadiens. L'ACIA et Santé Canada travaillent en étroite collaboration avec les partenaires municipaux, provinciaux et territoriaux et l'industrie en vue d'atteindre cet objectif.

L'ACIA veille à ce que les lois canadiennes en matière d'étiquetage soient respectées et travaille avec les associations, les fabricants, les importateurs et les distributeurs d'aliments afin de s'assurer que les étiquettes de tous les aliments sont complètes et adéquates. L'ACIA recommande que toutes les entreprises alimentaires établissent des mesures efficaces de contrôle des allergènes afin de réduire le plus possible le risque de réactions allergiques. Lorsque l'ACIA est informée de l'existence d'un risque possible associé à un aliment, tel que la présence non déclarée d'allergènes, le produit est retiré du marché et un avis public est diffusé.

En vertu du *Règlement sur les aliments et drogues*, une étiquette doit être apposée sur les aliments préemballés et leurs ingrédients doivent être énumérés par ordre décroissant de proportion. Ce règlement n'exige cependant pas que les constituants (p. ex. ingrédients d'ingrédients) de certains

aliments et produits, tels que les agents aromatisants, les assaisonnements, les épices et le vinaigre, figurent sur les étiquettes des aliments.

Santé Canada a travaillé avec le corps médical, les associations de consommateurs et l'industrie alimentaire en vue d'améliorer les exigences en matière d'étiquetage pour les allergènes d'intérêt prioritaire, les sources de gluten et les sulfites dans les aliments préemballés vendus au Canada. Santé Canada propose de modifier le *Règlement sur les aliments et drogues* de manière à exiger que les aliments et les ingrédients alimentaires les plus courants qui causent des réactions allergiques sévères ou potentiellement mortelles soient toujours identifiés par leur nom usuel que les consommateurs peuvent facilement reconnaître sur les étiquettes.

---

### Où puis-je obtenir plus d'information?

Si vous voulez :

- obtenir plus d'information sur les allergies alimentaires;
- commander des exemplaires gratuits de cette brochure;
- vous abonner gratuitement au service d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie »,

visitez le site Web de l'ACIA à l'adresse [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca) ou composez le numéro **1 800 442-2342/ATS 1 800 465-7735** (de 8 h à 20 h, heure normale de l'Est, du lundi au vendredi).

Voici quelques organisations qui peuvent fournir des renseignements supplémentaires sur les allergies :

Allergy/Asthma Information Association, [www.aaia.ca](http://www.aaia.ca)  
Anaphylaxis Canada, [www.anaphylaxis.ca](http://www.anaphylaxis.ca)  
Association québécoise des allergies alimentaires, [www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca) (en français seulement)  
Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique, [www.csaci.medical.org](http://www.csaci.medical.org) (en anglais seulement)  
Santé Canada, [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)

*Document élaboré en consultation avec l'Allergy/Asthma Information Association, Anaphylaxis Canada, l'Association québécoise des allergies alimentaires, la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique et Santé Canada.*