



# Graines de sésame

Un des neuf allergènes  
alimentaires les plus courants



## 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.

## Questions fréquentes concernant les allergies aux graines de sésame

### Je suis allergique aux graines de sésame. Comment puis-je éviter une réaction associée aux graines de sésame?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des graines de sésame et des dérivés du sésame, y compris tout produit dont la liste d'ingrédients indique qu'il « peut contenir » du sésame.

### Comment puis-je déterminer si un produit contient des graines de sésame ou des dérivés du sésame?

Lisez toujours soigneusement la liste des ingrédients. Les graines de sésame et les dérivés du sésame peuvent souvent se présenter sous des noms différents, p. ex. tahini.

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

Si vous êtes allergique aux graines de sésame, vous ne devez pas consommer ni 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 graines de sésame et les dérivés du sésame

N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent des graines de sésame et des dérivés du sésame. 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 les graines de sésame et les dérivés du sésame

Benne/benne seed/benniseed

Gingelly oil/jinjli oil/huile de Beni/gercelin

Graines

Huile végétale

Sésamole/sésamoline

*Sesamum indicum*

Sim sim

Tahina

Tahini

Til/teel



## Sources possibles de graines de sésame

Agents aromatisants  
Aliments ethniques, p. ex. riz aromatisé, nouilles, brochettes (chiches-kebabs), plats sautés  
Aqua Libra<sup>MD</sup> (boisson à base de plantes médicinales)  
Chapelure, gressins, céréales, craquelins, biscottes Melba, muesli  
Fines herbes, assaisonnements, épices  
Grignotines, p. ex. croustilles de bagel/de pita, bonbons, barres granola, halva, bretzels, galettes de riz, barres au sésame  
Hambourgeois végétariens  
Huile de sésame, sel de sésame (gomasio)  
Margarine  
Produits de boulangerie, p. ex. pains, biscuits, gâteaux, bagels, brioches  
Risotto (plat à base de riz)  
Tahini  
Tempeh  
Tremettes, pâtés, tartinades, p. ex. hoummos, chutneys  
Viandes transformées, saucisses  
Vinaigrettes, fonds de sauces, marinades, salades, sauces, soupes

### Sources non alimentaires de graines de sésame

Aliments à base de sésame, p. ex. aliments pour volaille et animaux d'élevage  
Aliments pour animaux de compagnie  
Cosmétiques, produits de soins capillaires, parfums, savons, écrans solaires  
Fongicides, insecticides  
Lubrifiants, onguents, huiles topiques  
Médicaments  
Pansements adhésifs

*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 » des graines de sésame ou des dérivés du sésame, 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.

*Selon des allergologues, si vous n'avez pas votre auto-injecteur d'épinéphrine sur vous, vous ne devriez pas manger.*



## 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.

*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.*

## 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.*