



Soja

Un des neuf allergènes
alimentaires les plus courants



Réactions allergiques

Des réactions allergiques sévères (p. ex. une réaction anaphylactique) surviennent lorsque le système immunitaire réagit à une protéine allergène ou à un irritant donné. Ces réactions peuvent être déclenchées par des aliments, des piqûres d'insectes et des médicaments. Au Canada, les neuf allergènes alimentaires prioritaires sont les arachides, les noix, les graines de sésame, le lait, les œufs, le poisson (y compris les crustacés et les mollusques), le soja, le blé et les sulfites.

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique?

Lorsqu'une personne est exposée à un allergène, les symptômes d'une réaction peuvent apparaître rapidement et leur intensité évoluer de légère à sévère en peu de temps. Au nombre des symptômes les plus dangereux figurent les difficultés respiratoires, une chute de la pression artérielle ou un état de choc, qui peuvent entraîner une perte de conscience et même la mort. Les réactions allergiques sévères peuvent se manifester rapidement, sans avertissement. Une personne qui fait une réaction allergique peut éprouver **n'importe lequel** des symptômes suivants :

- 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;
- troubles respiratoires, difficulté à parler ou à avaler;
- anxiété, détresse, étourdissements, pâleur, sentiment de catastrophe imminente, faiblesse;
- crampes, diarrhée, vomissements;
- chute de la pression artérielle, accélération du rythme cardiaque, perte de conscience.

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, comme EpiPen^{MD}. L'épinéphrine doit être administrée dès l'apparition des premiers symptômes de réaction allergique sévère. 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, ayez en tout temps votre EpiPen^{MD} sur vous et sachez comment l'utiliser. Suivez le mode d'utilisation préconisé par votre allergologue.

Questions fréquentes concernant les allergies au soja

Je suis allergique au soja. Comment puis-je éviter une réaction associée au soja?

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

Peut-on se débarrasser d'une allergie au soja avec le temps?

Les allergies au soja, fréquentes chez les enfants en bas âge, se développent habituellement vers l'âge de trois mois et disparaissent chez la plupart des enfants vers l'âge de deux ans. Cependant, une allergie sévère au soja peut durer toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits qui contiennent du soja dans votre alimentation.

Comment puis-je déterminer si un produit contient du soja ou des dérivés du soja?

Lisez toujours soigneusement la liste des ingrédients. Le soja et les dérivés du soja peuvent souvent se présenter sous des noms différents, p. ex. tofu. N'oubliez pas que la contamination croisée, p. ex. l'emploi d'un couteau qui vient d'être utilisé pour couper du tofu, peut également être une source potentielle d'exposition à l'allergène.

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

Si vous êtes allergique au soja, vous ne devez ni consommer ni utiliser le produit. Communiquez avec le fabricant pour obtenir de l'information sur les ingrédients.

Les allergies au soja, fréquentes chez les enfants en bas âge, se développent habituellement vers l'âge de trois mois et disparaissent chez la plupart des enfants vers l'âge de deux ans.

Cependant, une allergie sévère au soja peut durer toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits qui contiennent du soja dans votre alimentation.

Pour éviter le soja et les dérivés du soja

N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent du soja et des dérivés du soja. Posez toujours des questions sur la préparation des aliments, les ingrédients et la possibilité de contamination croisée lorsque vous mangez à l'extérieur et achetez des aliments dans des magasins d'alimentation, p. ex. des boulangeries en magasin, des comptoirs alimentaires dans des centres commerciaux. 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 soja

Edamame
Farine de soja texturée, protéine de soja texturée, protéine végétale texturée
Fèves de soja, fèves germées, germes de soja
Miso
Mono-diglycérade
Natto
Okara
Protéine de soya/de soja (isolée/concentrée), protéine végétale
Soya, soja
Tempeh
Tofu (fromage/caillé de soja)
Yuba

Posez toujours des questions sur la préparation des aliments, les ingrédients et la possibilité de contamination croisée lorsque vous mangez à l'extérieur et achetez des aliments dans des magasins d'alimentation.

Sources possibles de soja

Nota : Évitez tous les aliments et produits dont la liste d'ingrédients comprend du soja, p. ex. le fromage de soja.

Aérosol de cuisson, margarine, graisse alimentaire végétale, huile végétale
Agents aromatisants naturels, p. ex., ceux qui sont énumérés dans la liste des ingrédients peuvent être des dérivés du soja
Aliments panés, chili, pâtes, ragoûts, garniture pour tacos, tamales
Assaisonnement, épices
Boisson diète, lait d'imitation
Chapelure, céréales, craquelins
Contamination croisée, p. ex., contenants, ustensiles
Desserts congelés
Fèves de soja, fèves germées, germes de soya
Germes de soja
Glutamate monosodique (GMS) (peut contenir des protéines hydrolysées)
Gomme à mâcher
Grignotines, p. ex. bonbons, chocolat, barres énergétiques, fudge, pop-corn, croustilles
Lécithine
Mélanges pour boissons, p. ex., chocolat chaud, limonade
Plats végétariens
Préparations pour nourrissons
Produits à base de fruits de mer, poisson
Produits de boulangerie et mélanges à pâtisserie, p. ex. pains, biscuits, mélanges à gâteaux, beignes, crêpes
Protéine végétale hydrolysée, protéine de soja hydrolysée
Sauces, p. ex. soja, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire
Saveur
Soupes, bouillons, mélanges pour soupes/consommés
Tartinades, trempettes, mayonnaise, beurre d'arachide
Thon/jambon haché en conserve
Viandes transformées et préparées, p. ex. bœuf, charcuterie, porc, volaille
Vinaigrettes, fonds de sauce, marinades

Sources non alimentaires de soja

Aliments pour animaux de compagnie
Cosmétiques, savons
Glycérine
Lait de remplacement pour jeunes animaux
Produits d'artisanat
Vitamines

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 est allergique 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. Si vous vous inscrivez, vous recevrez automatiquement des avis publics concernant les rappels d'aliments.

Avant de manger

Selon des allergologues, si vous n'avez pas votre EpiPen^{MD} sur vous, vous ne devriez pas manger. Si dans une liste d'ingrédients, on dit qu'un produit « peut contenir » ou « contient » du soja ou des dérivés du soja, 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 EpiPen^{MD} sur vous, vous ne devriez pas manger.



Que fait le gouvernement du Canada pour contrer les 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 la plupart des aliments préemballés et leurs ingrédients doivent être énumérés par ordre décroissant de proportion. Il n'est cependant pas obligatoire que les constituants (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 prioritaires, les sources de gluten et les sulfites dans les aliments préemballés vendus au Canada. En vertu de ces règlements, les aliments et les ingrédients alimentaires les plus courants qui causent des réactions allergiques sévères et potentiellement mortelles devraient toujours être identifiés par leur nom usuel que les consommateurs peuvent facilement reconnaître sur les étiquettes.

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.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir plus d'information sur les allergies alimentaires et pour s'abonner gratuitement au service d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie », communiquez avec l'ACIA à l'adresse **www.inspection.gc.ca** ou au numéro **1 800 442-2342** (de 8 h à 16 h, heure locale – du lundi au vendredi).

Pour de plus amples renseignements sur ce service et d'autres programmes et services du gouvernement du Canada, appelez au numéro suivant :

1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
ATS : 1 800 465-7735

Voici une liste d'organisations qui peuvent fournir des renseignements additionnels sur les allergies :

Allergy/Asthma Information Association, **www.aaia.ca**
(en anglais seulement)

Anaphylaxis Canada, **www.anaphylaxis.ca**
(en anglais seulement)

Association québécoise des allergies alimentaires,
www.aqaa.qc.ca (en français seulement)

Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique,
www.csaci.medical.org (en anglais seulement)
Santé Canada, **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.