



Graines de sésame

*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 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. N'oubliez pas que la contamination croisée, p. ex. l'emploi d'une planche à découper qui vient d'être utilisée pour couper des petits pains au sésame, 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 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.

N'oubliez pas que la contamination croisée, p. ex. l'emploi d'une planche à découper qui vient d'être utilisée pour couper des petits pains au sésame, peut également être une source potentielle d'exposition à l'allergène.

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. 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 les graines de sésame

Graines
Graines de bene/beni
Huile de Gingelly/jinjli/beni/gercelin
Huile végétale
Sésamole/sésamoline
Sesamum indicum
Sim Sim
Tahin
Tahina
Tahini
Til/teel

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.



Sources possibles de graines de sésame

Agents aromatisants
Aliments ethniques, p. ex. riz aromatisé, nouilles, brochettes (chiches-kebabs), ragoûts, plats sautés
Aqua Libra^{MD} (boisson à base de plantes médicinales)
Burgers végétariens
Chapelure, gressins, céréales, craquelins, biscottes Melba, müesli
Contamination croisée, p.ex., grilles de barbecues, graines de carvi/de pavot, contenants, ustensiles
Fines herbes, assaisonnements, épices
Grignotines, p. ex. croustilles de bagel/de pita, bonbons, barres granola, halva, bretzels, galettes de riz, barres au sésame
Huile de sésame
Margarine
Produits de boulangerie, p. ex. pains, biscuits, gâteaux
Risotto (plat à base de riz)
Tahini
Tempeh
Trempelettes, 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 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 » 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.



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.

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?

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.