



Sulfites

Un des neuf allergènes alimentaires les plus courants qui entraînent des réactions indésirables sévères



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 aliments et les produits alimentaires qui entraînent les réactions les plus sévères chez les personnes hypersensibles 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. Ensemble, ces aliments représentent les neuf allergènes alimentaires prioritaires, même si les sulfites ne provoquent pas de véritable réaction allergique chez la personne sensible, mais plutôt une réaction de sensibilité. Il reste que les personnes sensibles aux sulfites peuvent avoir des réactions comparables à celles qui sont associées aux allergies alimentaires. Les symptômes possibles comprennent les nausées, les douleurs abdominales, la diarrhée, les crises épileptiques, l'asthme, voire le choc anaphylactique. Les risques de réactions de sensibilité et d'allergie sévère aux sulfites sont très élevés chez les personnes asthmatiques.

Quels sont les symptômes d'une réaction allergique ou d'une réaction de sensibilité?

Lorsqu'une personne allergique ou sensible aux sulfites est exposée à un allergène ou un sulfite donné, 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 de sensibilité ou les réactions allergiques sévères peuvent se manifester rapidement, sans avertissement. Une personne qui fait une réaction allergique ou une réaction de sensibilité 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, les réactions allergiques sévères et les réactions de sensibilité aux aliments?

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif des allergies alimentaires ou de la sensibilité aux sulfites. La seule solution consiste à éviter complètement la substance allergène en cause. Le traitement d'urgence indiqué d'une réaction allergique sévère ou d'une réaction de sensibilité 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 ou une sensibilité aux sulfites, 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 la sensibilité aux sulfites

Que sont les sulfites?

Les sulfites sont des substances naturellement présentes dans les aliments et dans l'organisme. Ce sont aussi des additifs alimentaires réglementés qui sont utilisés comme agents de conservation pour préserver la couleur et prolonger la durée de conservation des aliments, pour prévenir la croissance de micro-organismes et pour maintenir la puissance de certains médicaments. Les sulfites servent aussi au blanchiment d'amidons alimentaires (comme la pomme de terre) et entrent dans la fabrication de certains matériaux d'emballage alimentaire (comme la cellophane).

Peut-on consommer des sulfites en toute sécurité?

Oui, la consommation de sulfites ne comporte pas de risques pour la majorité des consommateurs. Toutefois, il arrive que certaines personnes sensibles aux sulfites et qui, dans bien des cas, souffrent également d'asthme, présentent des symptômes qui rappellent ceux de l'allergie. Les sulfites peuvent entraîner de l'asthme et des symptômes d'une réaction anaphylactique.

Je suis sensible aux sulfites. Comment puis-je éviter une réaction associée aux sulfites?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent des sulfites et des dérivés de sulfites ou indique qu'ils « peuvent contenir » des sulfites en suivant les conseils de votre allergologue.

Puis-je avoir une réaction aux sulfites même si je ne consomme pas un aliment ou n'utilise pas un produit qui contient des sulfites ou des dérivés de sulfites?

Oui. Il existe des cas signalés de réactions provoquées non pas par un aliment proprement dit, mais par l'inhalation de sulfites. Si un aliment ne contient ni sulfites ni dérivés de sulfites, une réaction ne peut survenir. Toutefois, les sulfites et les dérivés de sulfites peuvent souvent se présenter sous des noms différents, p. ex. le bisulfite de potassium. Lisez toujours soigneusement la liste des ingrédients. N'oubliez pas que la contamination croisée, p. ex. l'emploi d'un plat qui vient d'être utilisé pour servir des aliments sulfités, comme des légumes marinés, 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 sulfites ou des dérivés de sulfites?

Si vous êtes sensible aux sulfites, vous ne devez pas consommer ni utiliser le produit. Communiquez avec le fabricant pour obtenir de l'information sur les ingrédients.

Pour éviter les sulfites et les dérivés de sulfites

N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent des sulfites et des dérivés de sulfites. Certains médicaments, comme EpiPen^{MD}, contiennent des sulfites; pourtant ils ne comportent pas de risque pour les personnes qui y sont sensibles et devraient être utilisés par celles-ci, selon les directives d'un allergologue. 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 sulfites

Acide sulfureux

Agents de sulfitage

Bisulfite de sodium/dithionite/métabisulfite/sulfite

Bisulfite/métabisulfite de potassium

Dioxyde de soufre

E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 225, E 226, E 227, E 228

(noms européens)

Sources possibles de sulfites

Aliments transformés, p. ex. fromage, charcuteries, frites congelées, pâte congelée, hot dogs, mincemeat, saucisses
Bière, cidre, vin alcoolisé/non alcoolisé
Céréales, semoule de maïs, fécule de maïs, craquelins, muesli
Condiments, p. ex. salade de chou, raifort, ketchup, moutarde, choucroute, relish
Contamination croisée, p. ex. contenants, ustensiles
Féculeux, p. ex. maïs, pomme de terre, betterave à sucre, nouilles, riz (mélanges)
Fines herbes séchées, épices, thé
Fruits confits/cristallisés, p. ex. pommes, raisins, cerises au marasquin
Fruits et légumes en conserve/congelés, p. ex. champignons, pommes en tranches, olives, petits pois, poivrons, cornichons, oignons marinés, tomates
Fruits/légumes séchés, p. ex. pomme, abricot, noix de coco, papaye, pêche, poire, ananas, raisins, tomates séchées
Gélatine, confitures, gelées, marmelade, mélasse, pectine
Grignotines, p. ex. bonbons, tablettes de chocolat/barres aux fruits, croustilles au maïs/croustilles, boissons gazeuses, mélanges montagnards
Jus/concentré de citron et de lime (citron vert) en bouteille
Jus de fruits/de légumes, p. ex. noix de coco, raisin, jus de raisin pétillant, raisin blanc
Pâte/pulpe/purée de tomates
Poissons, notamment crustacés et mollusques, p. ex. crevettes (fraîches/congelées)
Pommes de terre, p. ex. déshydratées, en purée, pelées, pré-coupées
Produits à base de soja
Produits de boulangerie, p. ex. pains, biscuits, gâteaux, gaufres
Raisins frais, laitue
Sirops de sucre, p. ex. sirop de glucose, matières sèches de glucose, sirop de dextrose
Vinaigre, vinaigre de vin
Vinaigrettes, fonds de sauce, guacamole, sauces, soupes, mélanges à soupe

Sources non alimentaires de sulfites

Solution de désinfection de bouteilles pour la fabrication de bière maison

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 sulfites ou des dérivés des sulfites, 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.

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.