

Bien être et sécurité

Les Allergies

Créé par Sandra Mathieu 2020

Démystifions les allergies

Comme nous l'avons vu dans le point précédent, la fiche santé contient l'information sur les enfants qui ont des allergies.

Ces allergies peuvent être:

- D'ordre alimentaire (arachides),
- D'ordre médical (médicament),
- D'ordre environnemental (latex, animaux, abeilles).
- L'exercice (anaphylaxie causée par l'exercice)

Selon la MAPAQ, (Ministère de l'agriculture, pêcheries et alimentation du Québec) 7 à 8 % des enfants seraient affectés par des allergies alimentaires.

En ce qui concerne ces allergies, il faut distinguer l'intolérance alimentaire de l'allergie alimentaire.

Lors d'une réaction allergique, l'organisme réagit excessivement au facteur allergène en libérant des substances chimiques pour se protéger. Dans les cas sévères, cette réaction provoque des symptômes qui peuvent être mortels.

Qui risque d'en être atteint?

Toute personne qui a déjà eu une réaction allergique est exposée à un risque *accru* de réaction allergique sévère. Votre risque est également plus élevé si vous êtes atteint d'asthme ou allergique à certains aliments.

Allergie-Intolérance

Quelles sont les différences entre une allergie alimentaire et une intolérance alimentaire?

(Réaction, temps de réaction, durée, soin, gravité, aliments en cause).

L'intolérance alimentaire est une incapacité à tolérer un médicament, un aliment ou un additif alimentaire aux doses tolérées normalement par la majorité.

L'allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire occasionnée par la consommation d'une protéine ou d'un additif alimentaire contenus dans un aliment. Elle entraîne une réaction du système immunitaire très grave qui s'appelle *choc anaphylactique*.

Allergie VS Intolérance

	Intolérance	Allergie
Réaction	Gaz, constipation, vomissement, diarrhée, eczéma, anémie, irritabilité, difficulté à dormir, etc.	Choc anaphylactique : Première phase : démangeaison ou enflure des lèvres, de la langue, de la figure ou de la bouche, serrement de la gorge et nausées, plaques rouges sur le corps. Deuxième phase « détresse respiratoire » : difficulté à respirer, à avaler, voix rauque, sifflement, état de choc et perte de conscience.
Temps de réaction	De 15 minutes à 2 heures.	Immédiate
Durée	Temporaire.	Peut être à vie.
Soin	Éliminer l'aliment et le réintroduire plus tard.	Éviter tout contact avec l'aliment.
Gravité	Peu grave par rapport aux allergies.	Très grave mettant la vie en danger
Aliment en cause	Lactose, les colorants alimentaires, les amines actives (agrumes, les kiwis et les tomates).	Noix*, arachides*, œufs, poisson* et les crustacés*, la protéine bovine contenue dans le lait de vache, le bœuf et le veau.

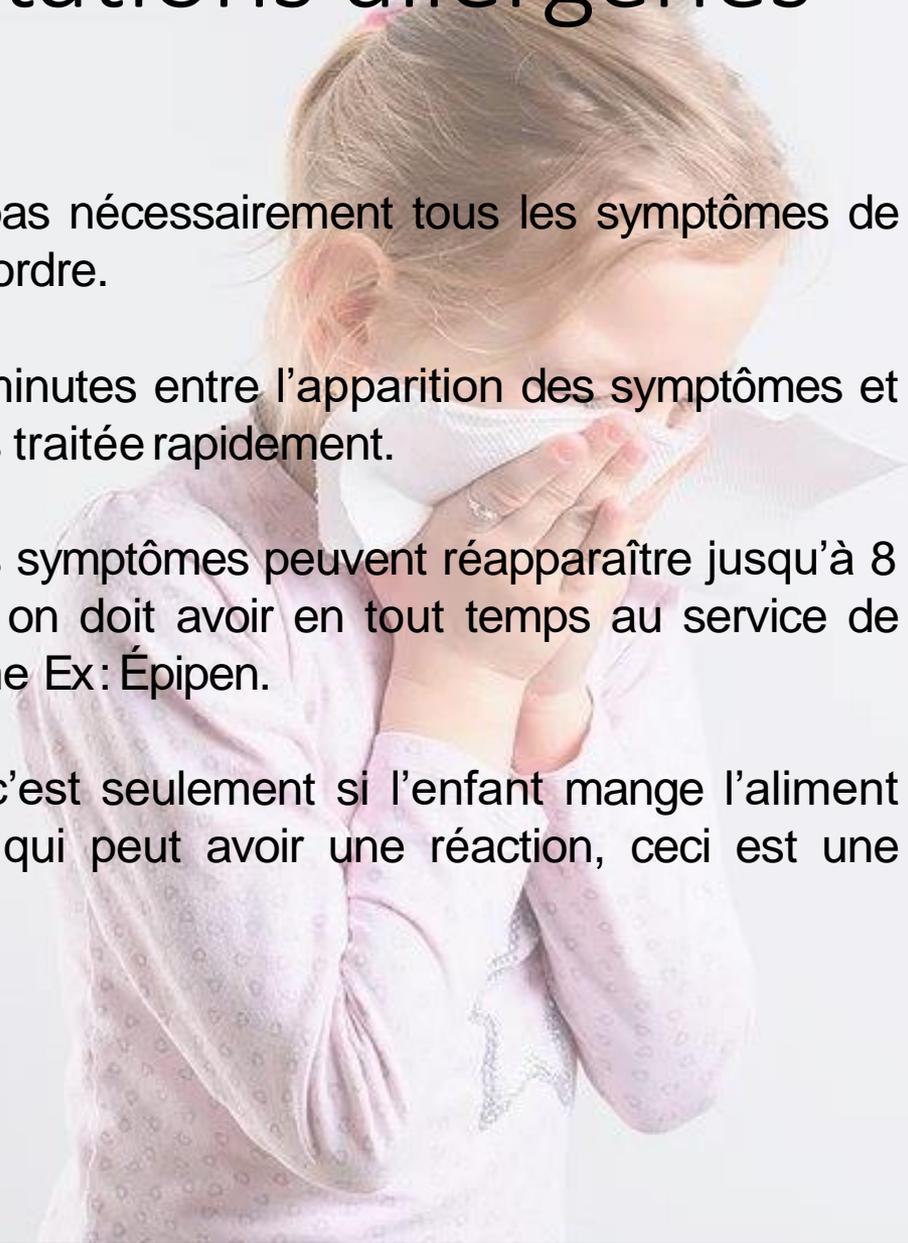
Les manifestations allergènes

Chaque enfant ne présente pas nécessairement tous les symptômes de l'allergie et ce, dans le même ordre.

Il peut y avoir que quelques minutes entre l'apparition des symptômes et la mort si la réaction n'est pas traitée rapidement.

Même après le traitement, les symptômes peuvent réapparaître jusqu'à 8 heures après. C'est pourquoi on doit avoir en tout temps au service de garde deux doses d'épinéphrine Ex: Épipen.

Plusieurs croient à tort que c'est seulement si l'enfant mange l'aliment pour lequel il est allergique qui peut avoir une réaction, ceci est une fausse croyance.



Avec ou sans contact y a un risque

Une réaction peut aussi de produire si l'enfant :

- Met ses mains qui ont été en contact avec l'allergène à sa bouche.
- L'aliment qu'il consomme contient l'allergène Ex: arachide dans les ingrédients.
- On a utilisé l'allergène lors de la cuisson Ex: l'huile d'arachide.

Il se peut même que l'odeur de l'allergène provoque des symptômes respiratoires chez la personne allergique sans provoquer toutefois un choc anaphylactique.

Et finalement la principale cause de réaction allergique est la contamination croisée.

La contamination croisée.

Comme il est rare qu'un enfant qui souffre d'allergie mange directement un aliment contenant l'allergène, c'est par contamination croisée que les incidents arrivent le plus souvent.

Qu'est ce que la contamination croisée ?

Lorsque l'aliment consommé a été en contact avec l'allergène provenant de différentes sources de contamination, il se produit une contamination croisée. Par exemple : si d'autres aliments, de l'équipement (planche à découper, micro-ondes, réfrigérateur, ustensiles de cuisine, lavettes, etc.), des surfaces entre en contact avec des aliments (tables de cafétéria, chaises, comptoirs, etc.) et les personnes.

Il y a aussi un autre type de contamination croisée dans ce cas-ci ce sont des bactéries qui sont transmises d'un aliment à l'autre. Nous verrons ce type de contamination dans la compétence 7.

Quelques exemples de contamination croisée.



- La personne a mangé un produit contenant de l'arachide et touche une table ou une chaise que l'enfant allergique touchera à son tour.
- Vous venez de manger de l'arachide et vous embrasser un enfant allergique.
- Vous avez placé des billes de colliers dans un pot de beurre d'arachide vide et il restait des traces.
- Un autre enfant apporte sa boîte à lunch de la maison qu'il a utilisée pour faire un pique-nique avec sa famille et il y avait apporté un sandwich au beurre d'arachide.
- Vous apportez un lunch au service de garde et vous avez préparé votre repas en mangeant un toast au beurre d'arachide à la maison.
- La lavette a été utilisée pour laver une table sur laquelle un enfant avait mangé une barre tendre contenant seulement des traces d'arachide.

Contamination croisée.

C'est pourquoi il faut toujours être vigilant et avoir en tête les sources de contamination :

Lors de la préparation des aliments par l'intermédiaire d'ustensiles de cuisine ou de surface de travail ou d'outil de cuisson. Ex : cuillère, comptoir de cuisine, planche à découper, couteaux, etc.

Lors du réchauffage ou la conservation de l'aliment. Ex : Dans le réfrigérateur, d'autres boîtes à lunch, dans le micro-ondes, etc.

Lors de la manipulation par l'éducatrice ou à la table du dîner: Elle peut même provenir des mains de l'éducatrice ou d'un autre enfant, de la table du dîner, des ustensiles pour manger, des plats à faire chauffer, plateau de service, etc.

Lors du nettoyage : par la lavette, l'éponge, l'eau de la chaudière, le lavabo, la pompe pour les mains, etc.

Évidemment, il est très important de prévenir les réactions allergiques au service de garde.

- Vérifier les fiches santé et identifier les enfants allergiques.
- Rencontrer les parents pour déterminer les besoins de l'enfant.
- S'assurer d'avoir au service de garde les médicaments d'urgence ainsi que l'ordonnance du médecin: (épinéphrine) ainsi que l'autorisation signée des parents pour l'administration. Il est important de les obtenir avant le début de l'année scolaire. (dès la première journée de fréquentation de l'enfant).
- Il est aussi important que le service de garde est un injecteur d'épinéphrine d'urgence au cas où une allergie se déclarerait chez un enfant qui n'a pas encore été diagnostiqué ou que nous soyons tenue de donner une deuxième dose à un enfant avant l'arrivée des services ambulanciers.

La PRÉVENTION avant tout



Le contrôle de la médication

Les médicaments doivent être accessibles rapidement et à tous. Parfois, c'est une question de minutes. On ne doit pas mettre les auto-injecteurs d'épinéphrine avec les autres médicaments sous clés. Assurez-vous qu'il ne soit accessible qu'aux adultes, mais rapidement utilisable.

- N'oubliez pas de vérifier les dates d'expiration de ces médicaments. De plus, si le liquide contenu dans l'auto-injecteur a une drôle de couleur (autre que jaunâtre), il faut le faire remplacer même si la date d'expiration n'est pas dépassée.
- Obtenir une fiche d'identification, normalement fournie par l'infirmière de l'école ou votre technicienne, avec la photo de l'enfant concerné, la liste de ses allergies, les mesures à prendre en cas de réaction allergique et l'autorisation des parents pour l'afficher. Ces fiches d'identification doivent être à la vue de tous. Celles de l'école se retrouvent normalement dans la salle du personnel ou au secrétariat.
- Finalement, selon le poids de l'enfant, il y a l'Épipen ou Allerject Junior (-15 kg) et l'Épipen ou Allerject adulte

L'importance de la communication



- S'assurer d'informer les remplaçants des allergies des enfants du groupe dont il aura la charge, l'emplacement des médicaments et la procédure à suivre.
- S'assurer que le personnel du service de garde soit formé en début d'année sur l'utilisation de l'auto-injecteur d'épinéphrine, les symptômes d'une réaction allergique grave, les notions de base sur la contamination par les allergènes et les procédures à suivre en présence d'une réaction anaphylactique. (cette formation est donnée lors de la formation secourisme). C'est pourquoi il est important de renouveler ses connaissances car de nouveaux produits apparaissent sur le marché.
- Le personnel doit avoir une carte de premiers soins à jour afin d'être en mesure d'administrer l'épinéphrine en plus d'être en mesure de faire une réanimation cardio-respiratoire.

Les aliments à proscrire



Éviter d'avoir au service de garde des aliments allergènes, même les aliments indiquant pouvant contenir des traces d'arachide sont à bannir.

De toute façon, dans les écoles, les noix, les arachides et leurs dérivés sont déjà proscrits. Comme vous le verrez à la compétence 7, il est impératif d'en tenir compte dans la préparation d'activités culinaires ou des collations.

Faire attention à la contamination croisée. Vous trouverez dans votre carnet d'informations : les allergies alimentaires», la liste des différentes appellations des aliments allergènes qui pourront vous aider à choisir des aliments ne contenant pas d'allergènes lors de vos achats.

Éviter les aliments provenant des parents puisque nous ne savons pas dans quelles conditions ceux-ci ont été préparés.

Informez les autres enfants du groupe. Les enfants collaborent volontiers. Comme les enfants d'âge scolaire apportent leur boîte à lunch, il est difficile de contrôler les aliments qui entrent au service de garde. L'éducatrice doit rester vigilante à la période du dîner et de la collation. Comme vous le verrez à la compétence 7, dans l'organisation de la période du dîner on doit faire attention à certains éléments comme éviter que les enfants échangent de la nourriture.

S'organiser pour une question de sécurité

L'éducatrice doit s'assurer de la désinfection des tables, des ustensiles, des surfaces de travail, micro-ondes, des plateaux de repas, etc. après chaque repas (nous verrons comment faire la désinfection plus bas). De plus, elle doit;

- Organiser la période du dîner et des collations de façon sécuritaire pour les enfants allergiques. Ex: Table à part, micro-ondes attitrés, etc.
- Pensez d'amener la médication des enfants en tout temps avec vous lors de sorties que ce soit au parc environnant ou en ville même s'il n'y a pas de collation ou nourriture de prévus.
- Ajouter à votre liste de vérification de la cour d'école, la vérification de nid d'abeille même si vous n'avez pas d'enfant allergique à celles-ci.
- L'enfant allergique doit éviter de manger de la nourriture qui ne provient pas de chez lui.

Mesures d'urgence.

Malgré toutes les mesures préventives, il se peut qu'on se retrouve avec un enfant qui fait un choc anaphylactique.

Quoi faire?

Chaque centre de service scolaire a un protocole à suivre en cas de choc anaphylactique. Voir -Procédure lors de choc anaphylactique.

Il est important de suivre le protocole.

De plus, même si un enfant n'est pas identifié comme étant allergique et que vous détectez des signes de choc anaphylactique, vous pouvez quand même lui injecter de l'épinéphrine.

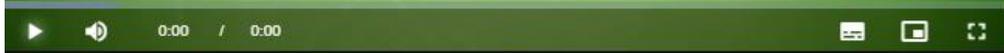
En conclusion, la prévention est le meilleur traitement dans les cas d'allergies, l'éducatrice doit rester vigilante en tout temps en s'informant dans un premier temps, en appliquant les mesures préventives de façon rigoureuse et en étant prête à intervenir en cas



Quand utiliser l'auto injecteur ?



Aliments



Outils et ressources Pour consultation

Source de référence : [allergies-quebec-arachides-2020.pdf \(kinstacdn.com\)](https://www.kinstacdn.com/allergies-quebec-arachides-2020.pdf)

Allergies Québec

L'ABC des allergies alimentaires
Ce que vous devez savoir



L'ALLERGIE ALIMENTAIRE, EN BREF

- Une allergie alimentaire est une réaction excessive de notre système immunitaire en présence de la protéine, habituellement inoffensive, d'un aliment
- Au Québec, 300 000 personnes vivent avec des allergies alimentaires
- Les enfants sont les plus touchés : jusqu'à 8% d'entre eux vivent avec des allergies alimentaires

LES ALLERGÈNES PRIORITAIRES

- Arachides, blé, lait, moutarde, noix, œufs, poissons/crustacés/mollusques, sésame et soya

LA RÉACTION ANAPHYLACTIQUE

- Réaction allergique grave qui peut causer la mort
- Est rapide, généralisée et imprévisible
- Nécessite un traitement d'urgence



Représentation d'un test cutané

EN CAS DE RÉACTION ALLERGIQUE

1. Administrer une dose d'épinéphrine à l'aide de l'auto-injecteur en cas d'apparition d'un symptôme grave OU d'une combinaison de symptômes légers affectant plus d'un système de l'organisme (voir la description des symptômes plus bas).
2. Appeler le 911.
3. En cas de malaise ou d'étourdissement, étendre la personne sur le dos, soulever ses jambes et les garder surélevées. En cas de nausées, de vomissements ou de difficultés respiratoires, laisser la personne s'asseoir ou se coucher sur le côté.
4. Administrer une deuxième dose d'épinéphrine aussi rapidement que 5 minutes après l'injection de la première dose si les symptômes ne s'améliorent pas.
5. Faire transporter immédiatement la personne à l'hôpital en ambulance.
6. Communiquer avec une des personnes à aviser en cas d'urgence.

SYMPTÔMES LÉGERS	
Nez	Écoulement, démangeaisons, éternuements
Peau	Urticaire légère, démangeaisons légères (bouche, etc.)
Système digestif	Faible nausée, inconfort
SYMPTÔMES GRAVES	
Poumons	Essoufflement, respiration sifflante, toux persistente
Cœur	Pâleur, peau bleutée, faiblesse, pouls faible, étourdissement
Gorge	Serrement, voix rauque, difficultés à respirer, difficultés à avaler
Bouche	Enflure marquée de la langue et/ou des lèvres
Peau	Urticaire importante sur le corps, rougeur répandue, enflure des paupières et/ou du reste du visage
Système digestif	Vomissements à répétition, diarrhée grave
Autres	Sentiment de malheur imminent, anxiété, confusion

Allergies Québec
Manger sans craintes

Votre centre de référence en allergies alimentaires

allergies-alimentaires.org

info@allergiesquebec.ca

514-990-2575



Particularités de chaque allergène

L'allergie aux arachides



L'arachide n'est pas une noix, mais bien une légumineuse. Toutefois, les personnes allergiques aux arachides **tolèrent habituellement les autres légumineuses** (pois, lentilles, fèves, etc).



On estime qu'environ 20% des enfants allergiques aux arachides développeraient avec le temps une **tolérance** à l'aliment. Cependant, il existe **un risque de récurrence de l'allergie** que l'on suppose lié, du moins en partie, à une consommation non régulière ou à une absence de consommation de l'aliment suivant la disparition de l'allergie.



On a identifié **17 protéines** capables d'induire une réaction allergique. Une personne allergique **peut réagir à une seule ou à plusieurs** de ces protéines.

Sources possibles d'arachides (liste non exhaustive)

Biscuits et autres pâtisseries ou viennoiseries
Céréales
Chocolat
Crème glacée et autres desserts surgelés
Dragées
Mets asiatiques
Noix (contamination croisée)
Nougat
Pâte d'amandes ou de noisette (contamination croisée)
Soupes ou sauces déshydratées en sachets

*Pour savoir si les produits d'usage courant contiennent des arachides, il est important de **bien lire les étiquettes** et de **contacter le fabricant**.*

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://Allergies Québec).

L'allergie au blé



L'allergie au blé disparaîtrait, dans la plupart des cas, avant l'âge adulte.



L'allergie au blé est différente de la maladie coéliquae.



L'allergie au blé est provoquée par les protéines présentes dans la céréale de blé, parmi lesquelles on retrouve les albumines, les globulines, les gliadines et les gluténines.

Différents types de réaction

Anaphylaxie induite par l'exercice (AIE)

Se déclenche par la pratique d'activité physique, et est souvent associée à l'ingestion préalable d'un aliment particulier, souvent le blé ou les crustacés.

Asthme du boulanger

Se développe suite à l'exposition à certaines farines de céréales dont le blé, lors d'un contact fréquent et prolongé, par exemple chez les boulangers et pâtisseries. Se caractérise par des symptômes respiratoires.

Oesophagite allergique à éosinophiles et gastroentérite à éosinophiles

Sont deux types d'allergie au blé non IgE médiées. Se présentent souvent conjointement avec l'asthme ou la rhinite allergique. On observerait une recrudescence du nombre de diagnostics d'oesophagite allergique à éosinophiles au printemps, soit lors de la saison pollinique.

Rhinite allergique provoquée par l'inhalation de farine

Se développe suite à l'exposition à certaines céréales dont le blé, lors d'un contact fréquent et prolongé. Les symptômes s'apparentent à ceux des allergies saisonnières.

Sources possibles de blé (liste non exhaustive)

- Ale, bières
- Aliments panés ou frit
- Amidons
- Avoine (contamination croisée)
- Boissons chaudes aux céréales ou autres
- Succédané de café
- Bouillons et concentrés
- Chapelure et croûtons
- Fécule végétale
- Malt sous toute ses formes
- Nouilles
- Porter
- Potages et sauces du commerce
- Pouding
- Protéine hydrolysée végétale
- Pâtes
- Pâtisseries, gâteaux, biscuits, etc.
- Repas en sauce du commerce
- Sauce soya
- Sauces, tartinares et vinaigrettes du commerce
- Semoule
- Son
- Stout
- Surimi (goberge au goût de crabe)

*Pour savoir si les produits d'usage courant contiennent du blé, il est important de **bien lire les étiquettes** et de **contacter le fabricant**.*

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://Allergies Québec).

Il existe 2 types d'allergies au lait de vache, soit :

Médiée par les IgE :

L'allergie médiée par les IgE entraîne la production d'immunoglobulines de type E (IgE) par le système immunitaire.

Lorsque les IgE reconnaissent **les protéines de l'aliment allergène**, cela déclenche la production d'histamine et l'apparition d'une réaction allergique pouvant mener à **l'anaphylaxie**.

Le diagnostic est établi notamment à l'aide de **tests cutanés** et d'une **analyse sanguine** servant à mesurer la concentration d'IgE.



Cette allergie est surtout présente chez les nourrissons et les jeunes enfants. Environ 80 % des enfants allergiques au lait de vache verront leur allergie disparaître entre l'âge de 3 et 5 ans.



Il est rare de pouvoir remplacer le lait de vache par les laits d'autres animaux (comme la chèvre, la brebis et la jument) puisque ces derniers contiennent des protéines très similaires à celles présentes dans le lait de vache. Il y a donc de grandes chances d'être allergique à ces laits aussi.

Sources possibles de lait de vache (liste non exhaustive)

- | | | |
|---|--|---|
| • Barres chocolatées | • Desserts du commerce, incluant le glaçage et les desserts glacés | • Produits de boulangerie et pâtisserie |
| • Bouillons, consommés, fonds et sauces | • Farine à haute teneur en protéines | • Pâtés et saucisses |
| • Café aromatisé et colorants à café | • Mélanges à boisson maltée | • Repas congelés |
| • Caramel | • Nougat | • Soupe crème et potage |
| • Charcuteries | • Pizza | • Substituts d'œufs |
| • Céréales du commerce | • Pommes de terre préparées | • Substituts de matières grasses et simili-beurre |
| | | • Tartinades, trempettes et sauces pour salades |

Pour savoir si les produits d'usage courant contiennent du lait de vache, il est important de **bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant**.

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://AllergiesQuébec.com).



Les **principaux allergènes** de la moutarde sont le **Sin a 1 (moutarde jaune)** et le **Bra j 1 (moutarde d'Inde)**. Ces protéines font parties des deux variétés principales de graines de moutardes utilisées en cuisine et dans la fabrication des aliments transformés.



Il y aurait une **association positive** entre l'allergie à la moutarde et une **sensibilisation au pollen d'armoise et aux acariens**.



La moutarde contient des **molécules irritantes (isothiocyanates et capsaïcine)** qui rendent **complexe** le diagnostic d'allergie. Ces particules provoqueraient, chez certains individus, des **réactions non immunitaires** qui seraient responsables de certains résultats faussement positifs obtenus lors de tests de provocation cutanée à la moutarde.

En raison d'un risque élevé de contamination croisée, les personnes allergiques à la moutarde devraient éviter de consommer des herbes et des épices sèches commerciales. Il est préférable d'opter pour des herbes, des légumes, de l'ail et des oignons frais pour assaisonner ses plats.

Sources possibles de moutarde (liste non exhaustive)

- | | |
|---|--|
| • Bouillons et soupes | • Mayonnaise |
| • Cari et autres mets indiens | • Mélanges d'épices |
| • Charcuteries et saucisses | • Panure et pâte à frire |
| • Cornichons et autres légumes marinés | • Relish |
| • Fromage fondus (ex. Cheez Whiz, Singles de Kraft) | • Sauces, trempettes et vinaigrettes du commerce |
| • Ketchup | |

Pour savoir si les produits d'usage courant contiennent de la moutarde, il est important de **bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant**.

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://AllergiesQuébec.com).



Un individu allergique aux noix peut réagir à **un seul type de noix**, mais il peut également réagir à **plusieurs**. Il est démontré qu'une personne allergique à un type de noix est plus à risque de développer une allergie à d'autres noix.



Parce qu'elles font partie de la famille des légumineuses, **les arachides ne sont pas des noix**.



Il faut savoir que, même si vous êtes allergique à une seule noix, **le risque de contamination entre les différentes noix et les arachides, est très élevé**, il faut donc rester prudent avec ces aliments.

Les noix comprennent entre autres :

Les amandes



Les noisettes



Les noix du Brésil



Les noix de cajou



Les noix de Grenoble



Les noix de macadamia



Les noix de pin



Les pacanes



Les pistaches



L'allergie aux noix exclut généralement :

- L'arachide
- La noix de coco
- La noix de karité
- La noix de muscade

Toutefois, une personne allergique à une noix est plus à risque de présenter une allergie à d'autres noix, et devrait toujours faire preuve de prudence face à la consommation ou l'utilisation d'un de ces aliments.

Sources possibles de noix (liste non exhaustive) :

- | | | |
|--|--|--|
| • Aromatisants et extraits naturels (ex. extrait d'amande pur) | • Chocolat | • Imitation de produits laitiers |
| • Cafés aromatisés aux noix | • Desserts congelés | • Mets asiatiques ou végétariens |
| • Céréales et barres tendres | • Digestif alcoolisé (ex. Amaretto et Frangelico) | • Muesli et granola |
| • Charcuterie (pistaches) | • Grignotines (ex. croustilles, mais soufflé, mélange du randonneur, etc.) | • Produits de boulangerie |
| | • Huiles de noix | • Produits à tartiner (ex. Nutella) |
| | | • Sauces ou vinaigrettes (incluant le pesto) |

Pour savoir si les produits d'usage courant contiennent des noix, il est important de **bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant**.

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://Allergies Québec).



L'allergie aux crustacés et aux mollusques a tendance à se développer **vers l'âge adulte**.



L'allergie aux poissons, aux crustacés et aux mollusques **persiste généralement toute la vie**.



Un individu peut être allergique à **une seule ou à plusieurs espèces de poissons, de crustacés et/ou de mollusques**.



Chez certains individus très sensibles, **les protéines inhalées de vapeurs de cuisson peuvent provoquer une réaction allergique**, sans même avoir consommé l'allergène.



Le risque de **contamination** entre les poissons, les crustacés et les mollusques est **très élevé**, particulièrement dans **les poissonneries et les épiceries**.

Le terme fruits de mer rassemble les mollusques et les crustacés.

Mollusques

- Ont une carapace articulée en deux parties

Inclut* :

- Calmar
- Escargot
- Huître
- Moule
- Palourde
- Pétoncle
- Pieuvre

Crustacés

- Ont une carapace rigide

Inclut* :

- Crabe
- Crevette
- Écrevisse
- Langoustine
- Homard

*Liste non exhaustive

Sources possibles (liste non exhaustive)

Assiette du pêcheur
Bouillabaisse
Caviar
Chaudrée
Chitosane
Cocktail à base de tomate de type Clamato (Palourdes)
Court-bouillon
Entrées ou hors-d'œuvre
Jus avec oméga-3 (poisson)
Kamaboko (crustacés)
Nuoc Mam
Paella
Pâte d'anchois
Pot au feu
Sauce Worcestershire
Soupes
Surimi
Tarama
Vin (poissons)

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://Allergies Québec).



Selon une étude, une tolérance au soya se développerait **dans environ 69% des cas** avant l'âge de 10 ans.



Dans le soya, près de **30 protéines allergènes** ont été identifiées comme étant capables de se lier spécifiquement aux IgE produites chez les personnes allergiques.



Le soya est l'un des principaux allergènes en cause dans le **syndrome d'entérocolite induite par les protéines alimentaires (SEIPA)**, une réaction allergique non IgE-médiée qui se caractérise par des **symptômes gastro-intestinaux importants**.



L'**exposition à la poussière** de soya, par exemple aux alentours d'une usine de transformation, est associée à une **augmentation des symptômes respiratoires** chez les individus sensibilisés.

Sources possibles de soya (liste non exhaustive)

- Aliments panés
- Assaisonnements
- Céréales du commerce
- Chapelure
- Croustilles, craquelins et grignotines
- Lécithine
- Margarine
- Pain et autre produits de boulangerie
- Pâtisseries variées
- Plats végétariens
- Préparations pour nourrissons
- Sauces ou bouillons du commerce
- Seitan
- Substitut de repas
- Substitut de produits laitiers
- Surimi et simili-poisson
- Tartinades
- Trempettes
- Viande préparée et transformée

Pour savoir si les produits d'usage courant contiennent du soya, il est important de **bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant**.

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://AllergiesQuébec.com).



Peu de données sont disponibles sur l'évolution de l'allergie au sésame. Cependant, une étude menée auprès de 234 enfants a démontré que **l'allergie disparaissait dans environ 30 % des cas vers l'âge de 3 ans**.



Les personnes allergiques au sésame **présentent souvent d'autres allergies alimentaires**.



Les réactions allergiques provoquées par le sésame se manifestent différemment d'une personne à l'autre.

Aliments à éviter en cas d'allergie au sésame

- Gomasio (sel de sésame)
- Huile de sésame
- Houmous
- Tahini (beurre de sésame)



Sources possibles de sésame

(liste non exhaustive)

- Assaisonnements / mélanges d'épices
- Aqua LibramD
- Barres granola
- Biscottes Melba
- Bretzels
- Céréales
- Chapelure
- Chutneys
- Craquelins et croustilles
- Fines herbes
- Galettes de riz
- Halva
- Marinades, trempettes et vinaigrettes
- Pâtés
- Pâtisseries
- Risotto
- Salades
- Sauces
- Saucisses
- Tartinades
- Viandes transformées, ainsi que tous ses substituts

Pour savoir si les produits d'usage courant contiennent du sésame, il est important de **bien lire les étiquettes et de contacter le fabricant**.

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergies Québec](http://AllergiesQuébec.com).