

Plusieurs personnes croient que les arachides et les noix proviennent de la même famille botanique. En fait, les arachides font partie de la famille des légumineuses (pois, fèves et lentilles). Les noix poussent dans les arbres et se distinguent ainsi des arachides qui elles, poussent sur une plante grimpante. Les personnes allergiques aux arachides ne sont pas nécessairement allergiques aux noix, et vice versa.

Approximativement un enfant d'âge scolaire sur 150 est allergique aux arachides ou aux noix. Le bagage génétique et l'environnement jouent tous deux un rôle dans l'apparition de ces allergies. Comme pour d'autres allergies alimentaires, le système immunitaire réagit aux protéines contenues dans l'aliment allergène comme si elles étaient des substances nocives, ce qui amène l'apparition des symptômes allergiques.

L'allergie aux arachides est l'allergie alimentaire mortelle la plus commune chez les enfants. Les réactions apparaissent souvent la première fois que l'enfant est exposé à l'aliment. Chez certains enfants, il suffit d'aussi peu que du 1/7 000^e au 1/70 000^e d'une arachide pour déclencher une réaction. S'il est possible que l'allergie disparaisse éventuellement chez certains enfants, la plupart doivent éviter toutes traces d'arachide pour la vie.

Comme pour l'allergie aux arachides, l'allergie aux noix peut être sévère et dure souvent toute la vie. En fait, une personne allergique à une noix a 37 % des chances d'être allergique à d'autres noix. Lorsque les enfants sont allergiques à une noix, ils doivent éviter de consommer toutes les autres noix à cause du risque de contamination croisée. Un allergologue est toujours la meilleure personne pour mesurer la gravité de l'allergie de votre enfant.

Le seul traitement pour cette allergie et les autres allergies alimentaires est d'éviter complètement les aliments (et produits non alimentaires) qui contiennent les protéines problématiques. Lire la section *Lisez bien l'étiquette!* de ce dépliant pour en savoir davantage.



LE PREMIER REPAS DE BÉBÉ

Les médecins et les diététistes recommandent que les bébés soient nourris au sein ou avec une préparation lactée et qu'ils ne consomment pas d'aliments solides au cours des six premiers mois après leur naissance. Même si cela n'a pas encore été prouvé, de nombreux allergologues croient que les bébés peuvent être sensibilisés aux protéines des arachides ou des noix à travers le lait maternel ou même pendant la grossesse. En absence d'antécédents familiaux d'allergie aux arachides, les femmes qui allaitent n'ont pas à éviter de consommer des arachides. Pour les femmes ayant des antécédents familiaux d'allergie aux arachides, aux noix ou d'autres types d'allergies, il est recommandé de ne pas consommer de produits d'arachides ou de noix pendant la grossesse et l'allaitement.

L'allergie est généralement découverte au cours de la première ou des deux premières années de vie, ou lorsque les arachides ou les noix sont consommées pour la première fois. En présence d'antécédents familiaux d'allergie aux arachides ou aux noix, attendez que l'enfant soit âgé d'au moins trois à cinq ans avant de lui permettre d'essayer ces aliments. Bien que cette procédure ne puisse garantir la prévention de l'allergie, elle peut retarder son apparition.

MESURES DE PRÉCAUTION

Les réactions aux arachides ou aux noix peuvent survenir à n'importe quel endroit où l'aliment est consommé. L'heure des repas peut être préoccupante pour les enfants allergiques aux arachides et aux noix et pour leurs parents. Pour rendre l'heure des repas et des collations sécuritaire et agréable à l'école et à la garderie, SUIVEZ CES RECOMMANDATIONS :

Enseignez à un enfant allergique à ne pas partager de nourriture.

- Augmentez la supervision pendant les repas et les collations (organisez des sections libres d'allergies).
- Ne jamais partager les aliments, les breuvages, les ustensiles et les contenants.
- Nettoyez en profondeur les surfaces de contact comme les tables et les jouets pour éliminer tous résidus (en particulier le beurre d'arachide, qui est plus collant).
- Les enfants allergiques doivent éviter les activités scolaires impliquant des arachides, soit le bricolage ou les activités utilisant des coquilles de graines ou d'arachides, la pâte à modeler contaminée avec du beurre d'arachides.
- Les enfants et les adultes doivent se laver les mains avant et après avoir mangé ou tenu des aliments.
- Les enfants allergiques doivent amener leur propre nourriture lors d'occasions spéciales comme les anniversaires ou l'Halloween, et avoir en réserve à l'école des friandises sans noix non périssables pour d'autres événements spéciaux.
- Les aliments provenant de la maison ou d'autres endroits et apportés à l'école doivent avoir une liste d'ingrédients.
- Soyez prudents lorsque vous mangez à l'extérieur. En cas de doute, demandez toujours les ingrédients utilisés dans la préparation des plats.
- Enseignez à tous les employés l'importance de bien lire les étiquettes et de faire attention à la contamination croisée (aliments qui peuvent avoir été en contact avec des produits contenant des arachides ou des noix).
- Formez les employés de l'école à administrer l'épinéphrine.
- Assurez-vous qu'un plan d'urgence est en place.

LISEZ BIEN L'ÉTIQUETTE!

Afin de vous assurer de ne pas consommer d'aliments pouvant contenir des arachides ou des noix, il est important de bien lire l'étiquette des aliments emballés ou préparés. Ne pas acheter ou consommer des aliments qui ne possèdent pas de liste d'ingrédients. Lisez l'étiquette chaque fois que vous achetez un produit puisque celle-ci peut changer. La prochaine fois que vous allez à l'épicerie, nous vous conseillons d'apporter cette liste avec vous.

POUR ÉVITER LES ARACHIDES

Aliments qui contiennent des arachides

- Arachide
- Arachide Valencia
- Beurre d'arachide
- Breuvage/punch aux arachides
- Cacahouète/cacahouette/cacahuète
- Dragées à l'arachide
- Farine d'arachide
- Huile d'arachide (pressée à froid)
- Mandelonas (noix artificielles faites à base d'arachides)
- Noix mélangées avec des arachides
- Noix moulues
- Sauce aux arachides
- Sauce séchouan
- Soupe aux arachides

Aliments pouvant contenir des arachides

- Aliments frits
- Assaisonnement à salade en poudre
- Barres de chocolat
- Barres granola ou de fruits
- Beignes
- Biscuits
- Bonbons
- Burgers végétariens
- Chili con carne
- Collations frites
- Croustilles (huile d'arachide)
- Desserts commerciaux
- Egg roll/ Rouleaux impériaux
- Glaçage ou crémage à gâteau
- Macarons
- Mets thaïlandais
- Nougats
- Pâtes d'amandes
- Pâtisseries
- Maïs soufflé aux arachides
- Préparation lactée européennes pour nourrissons (certaines)
- Produits de boulangerie (gâteau, etc.)
- Protéines végétales hydrolysées (les arachides sont rarement utilisées au Canada)
- Sauce satay
- Soupe préparée, déshydratée

Rappel : Toujours demander quels ingrédients ont été utilisés dans la préparation des aliments; les arachides sont parfois utilisées là où on s'y attend le moins.

Quelques produits non alimentaires pouvant contenir des arachides

- Brillant à lèvres
- Crème pour la peau
- Crème solaire ou lotion bronzante (certaines)
- Graines pour les oiseaux/nourriture pour les animaux
- Matériel pour le bricolage
- Milieu de culture des champignons
- Rembourrage dans les jouets
- Vitamines (certaines)



POUR ÉVITER LES NOIX

Ingrédients qui indiquent la présence de noix

- Amande
- Aveline
- Beurre de noix
- Cachou
- Faine
- Huile de noix (pressée à froid)
- Marron
- Noisette
- Noix
- Noix de Brésil
- Noix de Grenoble
- Noix de macadam
- Noix de pin (pignon)
- Noix mélangées
- Noix piquée
- Noix de noyer cendré
- Pacane
- Pistache
- Praline

Aliments qui contiennent ou peuvent contenir des noix

- Alcool à saveur de noix (Amaretto, Frangelico)
- Barres de chocolat
- Barres granola
- Bonbons
- Biscuits
- Brioches
- Cafés aromatisés
- Crèmes glacées
- Extraits d'amande pur
- Gâteaux
- Pâte d'amandes
- Mélanges de noix et de fruits séchés
- Mets chinois
- Muesli
- Muffins
- Nougat
- Nutella
- Sauce pesto
- Tartinades de fromage
- Truite amandine

Quelques produits non alimentaires pouvant contenir des noix (ou produits de noix)

- Crème pour le visage ou le corps (certaines contiennent maintenant des huiles de noix non raffinées)
- Crème solaire ou bronzante
- Huile pour le bain
- Shampoing

ÉTIQUETAGE DES ALIMENTS AU CANADA

Lorsque vous lisez l'étiquette d'un aliment

1. Lisez bien la liste des ingrédients afin d'y déceler toute trace de l'aliment allergène.
2. Si l'énoncé « peut contenir des traces d'arachides ou de noix... » est à la fin de la liste des ingrédients, cela signifie que la consommation de cet aliment représente un risque puisqu'il peut avoir été en contact avec des arachides ou des noix.
3. L'énoncé « ne contient aucune trace d'arachides ou de noix... » signifie que le fabricant croit que le produit ne contient pas l'allergène.

Les lois canadiennes sur l'étiquetage sont présentement en révision. Certains des changements proposés demandent que :

- Les aliments les plus allergènes, qui incluent les arachides et les noix, soient toujours nommés spécifiquement lorsqu'ils sont ajoutés aux aliments comme ingrédients ou composants (ingrédient d'un ingrédient), même s'ils ne sont présents qu'en petite quantité.
- Les espèces végétales soient identifiées selon le nom commun des protéines hydrolysées ajoutées aux aliments. Par exemple, les protéines végétales hydrolysées, si elles sont à base d'arachides, devraient être appelées « protéines d'arachides hydrolysées » dans la liste des ingrédients.

NOTE: Méfiez-vous des chocolats importés de fabricants peu connus. Parfois, les chocolats provenant des autres pays sont fabriqués en utilisant un faible pourcentage de restes de chocolats qui peuvent contenir des traces d'arachides ou de noix. Les biscuits, gâteaux, chocolats et autres produits fabriqués par de grosses entreprises sont probablement plus sécuritaires pour les personnes souffrant d'allergies que ceux fabriqués par de petites entreprises qui peuvent produire plusieurs produits sur la même chaîne de production.

