



## Épidémie d'allergies et d'asthme :

# Les spécialistes se perdent en conjectures

Selon un rapport de l'Institut national de santé publique du Québec, les allergies ont connu une hausse importante entre 1987 et 1998. Pendant cette période, la prévalence de la rhinite allergique, mieux connue sous le nom de rhume des foins, est passée de 6 à 9,4 % et celle de l'asthme, de 2,3 à 5 %. Quant aux autres allergies, elles ont progressé de 6,5 à 10,3 %.

Comment expliquer l'augmentation des cas d'allergies et d'asthme, en particulier chez les jeunes enfants? Certains chercheurs soutiennent que, dans le monde où nous vivons, les enfants sont moins exposés aux bactéries, virus et autres microbes, ce qui les rend plus vulnérables. Selon cette hypothèse hygiéniste, l'utilisation de vaccins et d'antibiotiques serait également responsable du dérèglement de notre système immunitaire. D'autres croient que c'est la mauvaise qualité de l'air intérieur de nos résidences qui est en cause. Ils estiment que l'isolation et l'humidification accrues des habitations modernes entraînent une accumulation élevée de spores, de produits chimiques organiques volatiles, d'acariens et d'autres matières biologiques nuisibles. D'autres enfin attribuent la hausse des cas d'allergies et d'asthme à la détérioration de notre environnement. On soupçonne en effet qu'un ou plusieurs contaminants auraient un effet déclencheur sur des personnes génétiquement prédisposées.

Quelles que soient les causes exactes de cette épidémie, il y a au moins une chose qui fait consensus au sein de la communauté scientifique : elles sont attribuables à des changements dans nos habitudes de vie. À preuve, la hausse des cas d'asthme et d'allergies touche principalement les pays industrialisés.

Pour tenter d'y voir plus clair, les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) ont financé une vaste étude intitulée AllerGen, qui permettra d'identifier et de quantifier l'impact des facteurs environnementaux sur les problèmes d'allergies et d'asthme. Débutant cette année, cette étude sans précédent prévoit suivre jusqu'à 10 000 enfants canadiens, de la naissance à l'adolescence. Le programme de recherche-développement d'AllerGen réunit plus de 120 chercheurs et collaborateurs de 14 universités canadiennes et plus de 50 partenaires canadiens et internationaux. Les participants chercheront à mettre au point de nouveaux tests de diagnostic et de meilleurs traitements ainsi qu'à améliorer les politiques en matière d'environnement, de santé et sécurité au travail pour que les personnes souffrant d'allergies aient une meilleure qualité de vie.

Ce cahier est une réalisation des Publications spéciales Le Soleil. Édition : Yvan Dumont • Conception graphique : Diane Frigon. Pour information : Frédéric Morneau au (418) 686-3435

Joindre l'action à la  
réaction



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Soutien • Recherche  
Éducation • Prévention

Téléphone | Télécopieur  
(514) 990-2575 • 1 800 990-2575  
[www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)

L'AQAA est la fière gestionnaire du premier  
Programme de certification pour le contrôle des allergènes  
Le Programme CAC - Contrôle Allergène Certifié

LA norme de sécurité  
pour consommateurs allergiques

Pour obtenir de l'information ou pour consulter  
la liste des produits certifiés :

[www.certification-allergies.com](http://www.certification-allergies.com)



Contrôle Allergène Certifié

# ALLERGIES

## La génétique peut-elle éliminer les allergies alimentaires ?

L'allergie alimentaire est une réaction de défense exagérée du système immunitaire qui survient lorsque l'organisme identifie comme nuisible une protéine provenant d'un aliment comme les arachides, le lait, les fruits de mer ou les œufs. Grâce à l'identification récente des protéines spécifiques qui déclenchent les réactions allergiques, des chercheurs espèrent bientôt pouvoir être en mesure de modifier les gènes qui les transportent afin de contrecarrer certaines réactions.

En octobre 2006, lors d'un festival des sciences qui se tenait à Norwich en Angleterre, le Dr Ronald van Ree, de l'Université d'Amsterdam, a indiqué que les allergies alimentaires pourraient être complètement éliminées d'ici 10 ans. Cette nouvelle percée médicale pourrait avoir des applications tant préventives que curatives.

### UN VACCIN CONTRE LES ALLERGIES

Le traitement préventif prendrait la forme d'un vaccin prophylactique administré aux jeunes enfants avant qu'ils ne développent des réactions allergiques ou même aux femmes enceintes. Cette technique pourrait également

être utilisée en immunothérapie afin de désensibiliser les personnes souffrant déjà d'allergies alimentaires connues. Des études cliniques sur un vaccin similaire contre les allergies ont déjà dû être abandonnées parce que des patients avaient eu de grosses réactions.

Bien que plusieurs observateurs de la communauté scientifique aient émis de sérieuses réserves quant à la possibilité d'éradiquer complètement les allergies alimentaires au cours de la prochaine décennie, la compagnie HAL Allergy qui finance les travaux du Dr van Ree prévoit commercialiser un vaccin contre les allergies alimentaires d'ici 7 ou 8 ans. La prochaine étape des travaux du Dr van Ree et de son équipe de recherche consistera à combiner des versions hypoallergènes de certains aliments avec des anti-inflammatoires afin de les tester sur des animaux et éventuellement sur des humains.

### LES OGM ET LES RISQUES D'ALLERGIES

Si la génétique a le potentiel de guérir les allergies, elle peut aussi en être la cause. Le premier risque associé aux organismes génétiquement modifiés (OGM) est celui de la réaction croisée. En transférant certains gènes d'un aliment à un autre, on pourrait sans le vouloir, transférer le gène qui transporte la protéine responsable de l'allergie et ainsi transférer les propriétés allergisantes à l'autre aliment. Par exemple, si on introduit un gène de tomate dans une carotte, une personne allergique aux tomates risque de consommer ces carottes sans se méfier et avoir une réaction allergique. Et que dire des nouvelles allergies qui pourraient résulter de la formation d'une protéine dans une séquence génétique ajoutée. Lorsqu'ils conçoivent des aliments transgéniques, les chercheurs comparent généralement la nouvelle protéine avec celle d'aliments allergisants connus comme les arachides et les œufs.



## Faut-il retarder l'introduction des aliments allergisants chez les bébés ?

Plusieurs intervenants québécois en matière d'allergies alimentaires, dont le ministère de la Santé et des Services sociaux, recommandent de retarder l'introduction des aliments allergisants chez les enfants à risque vers 1 an pour le soya, 18 mois pour les œufs et des légumineuses, après 3 ans pour le poisson et vers 4 à 5 ans pour les arachides, le beurre d'arachide, les noix, les graines de sésame, les kiwis et les fruits de mer.

La plus récente étude qui prône cette théorie est celle du Dr Anne Des Roches, allergologue à l'Hôpital Sainte-Justine de Montréal. Intitulée « L'allergie à l'arachide chez les jeunes enfants : l'allaitement est-il un facteur de risque? », cette étude menée entre octobre 1998 et janvier 2005 soutient que les jeunes enfants ayant été

exposés aux protéines de l'arachide dans le ventre de leur mère (parce que celle-ci en a consommé durant la grossesse) ou via l'allaitement seraient plus susceptibles de développer une allergie à cet aliment. « Nous attendons les résultats détaillés de l'étude, qui seront publiés au cours des prochains mois, indique le Dr Marie-Josée Francœur, allergologue pédiatrique à l'Hôpital Charles LeMoine. Il s'agit d'une étude rétrospective qui a été menée auprès de mères dont les enfants ont développé des allergies, ce qui peut parfois biaiser les données. »

### UN ÉTRANGE PARADOXE

S'il y a réellement un lien entre la consommation d'arachides en bas âge et la prévalence des allergies à cet aliment, alors comment expliquer que les bébés de certains pays d'Afrique et d'Asie qui mangent des arachides ne développent que très rarement des

allergies alimentaires, alors que la prévalence dans les pays industrialisés comme le Royaume-Uni et les États-Unis est près de 10 fois plus élevée. C'est pourquoi certains scientifiques commencent à remettre en question la stratégie de prévention reposant sur le contact tardif avec les allergènes.

Selon le Dr Ronald van Ree, de l'Université d'Amsterdam, une exposition accrue à ces aliments dans les premières années de vie ne constitue pas un facteur de risque, mais plutôt une forme de protection. Pour appuyer sa théorie, il cite en exemple une étude ayant révélé que très peu d'enfants élevés dans un foyer où il y a des chats développent des allergies au poil de chat.

« L'Angleterre a été un des premiers pays à réagir à la hausse des cas d'allergies aux aliments en recommandant aux femmes enceintes et à celles qui allaitent d'éviter de consommer des arachides et de ne pas en faire consommer à leurs jeunes enfants, explique le Dr Francœur. Cinq ans plus tard, le gouvernement britannique s'est rendu compte que le pays avait l'une des prévalences d'allergies aux arachides les plus élevées au monde. » En effet, un enfant sur 70 souffre présentement d'une allergie aux arachides au Royaume-Uni.

L'étude LEAP (Learning Early About Peanut Allergy), présentement en cours en Angleterre, vise à évaluer ces deux théories contradictoires afin de déterminer la meilleure stratégie de prévention des allergies alimentaires auprès des jeunes enfants. Menée auprès de 480 bébés âgés de 4 à 10 mois, cette étude consiste à faire consommer régulièrement à l'un des groupes des quantités précises d'aliments contenant des arachides jusqu'à l'âge de 5 ans, pendant que l'autre groupe s'abstient complètement de consommer des produits contenant des arachides.

### EN CONCLUSION

« Il faut s'en tenir aux recommandations qui font consensus dans le monde médical, indique le Dr Marie-Josée Francœur. Pour le moment, la seule mesure préventive reconnue par la World Allergy Organization est celle qui consiste à éviter le tabagisme et la fumée secondaire, et cela s'applique tant pour la femme enceinte que les enfants en bas âge. »



**Vous pensez être protégé ?**

**Pensez-y deux fois.**

Si vous avez des allergies sévères, vous devez savoir ceci.

La gravité des réactions antérieures ne détermine pas la gravité des réactions futures, et la nécessité d'une deuxième dose d'adrénaline n'est pas prévisible.

**Voici Twinject**

Seul le nouvel auto-injecteur Twinject offre une deuxième dose d'adrénaline dans un seul et même appareil. Ainsi, vous êtes assuré de toujours avoir une deuxième dose sous la main.

Twinject offre aussi un programme de soutien aux patients, à la famille et aux amis.

Lorsque votre médecin vous prescrit de l'adrénaline, demandez Twinject.

**Inscrivez-vous dès maintenant!**

- Cours de formation et d'appoint
- Ligne de soutien aux patients, jour et nuit, sept jours sur sept!

**Secours**

www.twinject.ca  
1 877 TWINJECT

**NOUVEAU Twinject** auto-injecteur (adrénaline USP pour injection 1:1000)  
Deux fois plus de confiance.

\*Une deuxième dose peut être injectée manuellement après le désassemblage partiel de l'auto-injecteur Twinject.  
†Ne remplace pas le 911.

**Nouveau**

**AXESS**

**Krispy Kernels**

- Une collation 0 gras trans
- Une tranquillité d'esprit pour le consommateur
- Une certification reconnue et crédible

**CERTIFIÉ CAC** CERTIFIED

Contrôle Allergène Certifié : absence d'arachides

Disponible chez **Couche-Tard**



# Une deuxième injection pourrait vous sauver la vie

**Le décès du D<sup>r</sup> Pierre Drolet, survenu le 28 juillet 2003, a fait couler beaucoup d'encre dans les journaux du Québec. Ce jour-là, le médecin retraité de 61 ans s'adonnait à son sport préféré au club de golf Venise de Sherbrooke, quand il a été piqué par une guêpe.**

Ayant déjà eu une réaction allergique à la suite d'une piqûre de fourmi rouge, quelques années auparavant, le D<sup>r</sup> Drolet ne se déplaçait jamais sans son auto-injecteur. Ainsi, lorsqu'il a ressenti les premiers signes d'engourdissement, le D<sup>r</sup> Drolet s'est tout de suite dirigé vers son sac de golf, où il gardait sa seringue, pour s'injecter une dose d'adrénaline. Malgré tout, il devait succomber moins d'une heure plus tard à une réaction anaphylactique.

Dans son rapport d'investigation, le coroner Jacques Ramsay énumère une série de facteurs, dont certaines lacunes dans l'accès aux soins d'urgence, pour expliquer les circonstances entourant le décès du D<sup>r</sup> Drolet. Il déplore entre autres le fait que la victime n'avait jamais été évaluée pour son problème d'allergie et qu'elle n'avait jamais subi de traitement de désensibilisation.

Pour expliquer l'inefficacité de l'injection d'adrénaline, le coroner souligne que le produit était expiré depuis 5 ans, alors qu'il doit normalement être renouvelé tous les

ans. Il émet aussi la possibilité que le bêta-bloquant utilisé par la victime pour traiter son hypertension ait pu bloquer l'action de l'adrénaline.

Jacques Ramsay cite ensuite l'étude Korenblat (1999), qui a démontré que plus du tiers des patients traités pour une réaction anaphylactique ont eu besoin dans un délai rapide de plus d'une injection d'adrénaline. « C'est donc dire qu'il faudrait que les personnes à risque gardent sur eux deux injections plutôt qu'une », écrit-il dans son rapport. En effet, dans les cas de réactions anaphylactiques graves, il est parfois nécessaire d'administrer une seconde dose dix minutes après la première si les symptômes persistent.

Toutefois, même si les symptômes disparaissent dès la première injection, cela ne veut pas dire pour autant que le patient est hors de danger. Une personne qui vient de subir une réaction anaphylactique doit se rendre immédiatement à l'hôpital afin d'y être maintenue sous observation, et ce, même si elle a reçu une dose d'adrénaline. En effet, les symptômes peuvent réapparaître de une à huit heures après la première réaction. Dans plus de 60 % des cas, cette réaction appelée biphasique est aussi grave voire pire que la réaction initiale.

C'est pourquoi Anaphylaxie Canada et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent aux personnes allergiques de toujours avoir sur eux au moins deux doses d'adrénaline. Depuis deux ans, il est d'ailleurs possible de se procurer le TwinJect, seul auto-injecteur à deux doses approuvé par Santé Canada, des Laboratoires Paladin. Le fabricant montréalais offre aussi un service de rappel téléphonique automatique pour informer ses clients qu'il est temps de renouveler leur produit, en plus d'un avis par courriel.

Vous pouvez commander gratuitement la vidéo de formation sur DVD et le démonstrateur à partir du site [www.twinject.ca](http://www.twinject.ca) ou par téléphone au 1-877-TWINJECT. Plusieurs autres outils d'information sont également disponibles soit en format électronique sur le site Web soit en format papier par commande postale.

Rappelons qu'en situation d'urgence, on peut se procurer un auto-injecteur d'adrénaline sans prescription simplement en faisant la demande au pharmacien. Les bracelets MedicAlert® et les cartes d'identification sont aussi conseillés pour vous aider à communiquer les renseignements sur vos allergies graves aux personnes soignantes ainsi qu'au personnel médical.



# Étiquetage des aliments allergènes : il y a péril en la demeure

**En tant qu'organisme représentant les personnes allergiques, l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) tient à transmettre un message clair au gouvernement fédéral: le Canada doit adopter le plus rapidement possible les modifications à la Réglementation sur l'étiquetage des aliments. Santé Canada a bel et bien proposé en 2004 des modifications au Règlement sur les aliments et drogues pour améliorer l'étiquetage des allergènes prioritaires dans les aliments, mais celles-ci ne sont toujours pas en vigueur trois ans plus tard.**

« C'est dommage car le Canada, qui a été l'un des pionniers sur la scène internationale dans la prévention des allergies alimentaires, est en train de se faire damer le pion, affirme Claire Dufresne, directrice générale de l'AQAA. Résultat, en terme de réglementation, nous avons pris beaucoup de retard par rapport à la Communauté économique européenne et aux États-Unis. »

Les modifications proposées par Santé Canada qui, selon un porte-parole du ministère, devraient être publiées dans la Gazette du Canada d'ici la fin de l'année, obligeront les fabricants à inscrire sur l'étiquette des aliments préemballés le nom commun des aliments allergisants. S'il n'est pas indiqué dans le nom du dérivé, le nom commun devra être ajouté après ce dernier entre parenthèses [ex. : caséine (lait)]. « On nous disait la même chose en 2004 », rappelle madame Dufresne.

Une autre lacune que déplore l'AQAA est l'absence d'encadrement en ce qui concerne les allégations relatives à l'absence d'allergène et aux mises en garde de type « peut contenir des traces de... ». « Alors que les allégations con-

cernant les gras trans et le cholestérol, la certification "bio", sont très bien encadrées, les entreprises ont encore la liberté d'inscrire sur l'étiquette de leurs produits que ceux-ci sont "sans arachide" ou "sans noix", sans qu'il n'y ait d'encadrement de la démarche pour y arriver, dénonce Claire Dufresne. Pourtant, la consommation accidentelle de gras trans ou de cholestérol ne comporte pas de risques immédiats, même pour une personne souffrant d'une maladie cardiovasculaire. En revanche, si une personne allergique à l'arachide ou aux noix en consomme ne serait-ce qu'une quantité infime, ceci pourrait engendrer des conséquences désastreuses. »

« Je ne veux pas dire que les fabricants qui affichent de telles allégations sur les étiquettes de leurs produits ont nécessairement des normes de contrôle inadéquates, s'empresse-t-elle de préciser. Mais nous savons pertinemment que ce ne sont malheureusement pas toutes les entreprises qui affichent la même rigueur. Il ne faudrait pas attendre qu'une tragédie survienne pour instaurer des mesures préventives. »

Le plus étonnant est que Santé Canada et d'autres organismes de réglementation ont participé au développement du Programme CAC, premier programme de certification pour le contrôle d'allergènes au monde. « Il s'agit d'une méthode qui complète la norme HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point), assurant l'innocuité des aliments. Ce programme a justement été développé pour offrir un cadre de travail aux entreprises qui désirent offrir des produits aux consommateurs allergiques. »

Comme il a été conçu pour être utilisé dans les deux langues officielles - Contrôle Allergène Certifié devient Certified Allergen Control -, le Programme CAC pourrait facilement être adopté par le gouvernement fédéral comme norme de l'industrie. En fait, il suscite déjà beaucoup d'intérêt à l'étranger et commence même à être imité dans d'autres pays. « Allons-nous voir le scénario se répéter et perdre encore une fois notre leadership sur le plan international à cause de la lenteur de notre gouvernement », s'inquiète Claire Dufresne.



## Ces produits sont fabriqués dans une usine SANS ARACHIDE



*Nous sommes près des gens et avons leur mieux-être à coeur. Recherchez le logo CAC sur les emballages Leclerc.*

[www.certification-allergies.com](http://www.certification-allergies.com)  
[www.leclerc.ca](http://www.leclerc.ca)

# Vivre avec des allergies multiples

**Claude-André Poulin et Nancy Fortier ne souffrent d'aucune allergie alimentaire. Pourtant, depuis quelques années, le couple du quartier Saint-Jean-Chrysostome à Lévis ne consomme aucun aliment contenant des arachides, des œufs et des produits laitiers. Claude-André et Nancy sont les parents de non pas une, mais de deux petites filles multiallergiques.**

Toutefois, la privation de certains plaisirs gourmands comme le beurre d'arachide n'est qu'un désagrément de moindre importance en comparaison avec tous les tracas que peut causer l'hypersensibilité aux substances allergènes de Sara et de Laurie. « Faire l'épicerie est devenu un véritable casse-tête, explique Nancy Fortier. Chaque fois qu'on achète un produit, il faut vérifier attentivement la liste de tous les ingrédients qui le composent. On ne peut pas se contenter de vérifier une fois l'étiquette d'un produit pour s'assurer qu'il ne contient pas de substances allergènes, car la liste des ingrédients peut changer. On trouve du lait dans le caramel, et même dans la plupart des margarines. Quant aux œufs, ils sont utilisés dans les produits de boulangerie, les panures et même les pâtes. De plus, vous n'avez pas idée de la quantité d'appellations différentes qui réfèrent au lait ou aux œufs. »

Le fait qu'un produit soit bio ne signifie pas qu'il ne contient pas d'allergènes. Par contre, ces produits ont généralement subi moins de transformations et la liste de leurs ingrédients est moins longue, ce qui facilite la tâche des consommateurs.

Simple coïncidence ou signe du destin, la maman de Sara et de Laurie a décroché, il y a environ un an, un emploi chez Soyolution, une entreprise de Val-Bélair qui fabrique des boissons à base de soya et d'avoine. « L'avoine donne un petit goût sucré qui plaît beaucoup aux enfants », indique-t-elle.

## LE CONTACT DES AUTRES ENFANTS

Les deux fillettes, âgées respectivement de 18 mois et de 4 1/2 ans, ont également la chance de fréquenter un centre de la petite enfance qui possède une politique alimentaire très claire à propos des intolérances et des allergies alimentaires. « Nous devons nous conformer aux directives prescrites par le médecin concernant l'alimentation de l'enfant », précise la directrice du CPE Saint-Jean-Chrysostome, Line Roy, qui est elle-même mère d'un garçon de 10 ans allergique au soya. « Par ailleurs, pour une question de sécurité, nous ne faisons aucune insertion d'aliments nouveaux. »

« J'ai une fiche sur chaque enfant qui souffre d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire, indique Céline Lamontagne, diététiste au CPE. Les plats de ces enfants sont préparés à l'avance afin d'éviter toute contamination croisée et sont bien identifiés à chacun. »

Elle ajoute que, depuis qu'elle travaille dans le milieu des garderies, elle n'a jamais vu autant d'enfants allergiques. « Quand j'ai commencé, il y a 15 ans, les allergies alimentaires étaient très rares. Nous avions du beurre d'arachide dans le garde-manger de la garderie. »



Pendant que ses copains de classe mangent des kiwis, Sara (au centre) savoure une pomme verte, qui n'a pas été coupée pour éviter les risques de contamination.

de tête à son éducatrice. « Nous avons découvert qu'elle était allergique à sa chaise haute, indique Geneviève Paradis. Nous avons essayé de comprendre ce qui pouvait causer cette allergie. Nous avons même changé de produit nettoyant. Ce n'est que lorsque nous avons changé la chaise pour un modèle en bois que les éruptions cutanées ont cessé. »

Dans le groupe de Sara, qui entrera en maternelle en septembre, les enfants sont conscientisés à ses allergies. Et ils ne manquent pas une occasion pour lui rappeler qu'elle ne peut pas manger tel ou tel aliment. « Les allergies de Sara ont beaucoup diminué, se réjouit sa mère. Avant, elle était allergique à la protéine bovine et aux tomates. Aujourd'hui, elle n'est plus obligée d'avoir son ÉpiPen. »

« Cela ne veut pas dire que les allergies de Laurie vont aussi se résorber avec l'âge, s'empresse-t-elle de préciser. Il n'y a rien de prévisible en ce qui concerne les allergies. Elles peuvent apparaître et disparaître à tout moment. Sara n'a pas nécessairement eu de réaction la première fois qu'elle a consommé une substance allergène. Dans certains cas, les allergies se sont manifestées plusieurs semaines après l'introduction de l'aliment. »

Nancy Fortier se montre aussi un peu sceptique face à la théorie médicale voulant que l'introduction trop rapide des aliments dans la diète des bébés serait responsable de l'augmentation des cas d'allergies. « En raison des allergies de Sara, j'ai été très prudente avec Laurie et ça ne l'a pas empêchée d'être allergique », affirme-t-elle.

« Certains allergologues que nous avons consultés avaient l'air de trouver que nous nous en faisons pour rien, raconte Nancy Fortier. J'ai récemment voulu faire subir des tests à Sara pour voir si elle était allergique à d'autres aliments avant son entrée à la maternelle et on m'a répondu que je n'avais qu'à lui en faire manger. »

## HORS DE LA MAISON, POINT DE SALUT

Si le CPE est parfaitement adapté pour répondre au régime alimentaire stricte de Sara et de Laurie, ce n'est pas le cas des autres endroits qu'elles fréquentent. « Si nous voulons partir en couple pour le week-end, mes parents ou mes beaux-parents doivent venir garder les filles à la maison, explique Nancy Fortier. Pour le moment, nous ne pouvons pas envisager de partir dans le Sud avec les enfants. »

En fait, pour la famille Fortier-Poulin, toute activité qui implique de prendre un repas à l'extérieur du domicile familial représente un défi de taille. « Nous allons très peu au restaurant, car il est souvent difficile de savoir ce qui entre dans la composition des mets qu'on nous sert, indique-t-elle. Quand on demande au jeune serveur ou à la caissière si les frites ont été cuites dans de l'huile d'arachide, ils ne le savent habituellement pas. »

Sur le site Internet de McDonald's Canada, on peut télécharger le guide intitulé *Tout sur nos aliments*, qui donne la liste complète des ingrédients utilisés par

la chaîne jusqu'aux condiments. Il en va de même pour les Rôtisseries St-Hubert, qui vous fourniront sur demande leur Guide d'information nutritionnelle.

## Comment identifier les allergènes dans les ingrédients des produits transformés

### LAIT

#### Les différentes formes

L'alpha-lactalbumine, le babeurre, la bêta-lactoglobuline, le beurre caillé, la caséinate de sodium, la caséinate de calcium, la caséinate, la caséine, les crèmes, les crèmes glacées, les crèmes sures, les fromages, la lactalbumine, la lactoglobuline, le lactose, le lactosérum, le lait, le lait malté, les protéines, l'ovo-lactohydrolysées, la poudre de lait écrémé, la poudre de petit lait, les solides de lait écrémé, les solides de lait, le yogourt.

#### Les sources cachées

Les crèmes glacées au yogourt, certains poudings, certains mélanges de vinaigrettes, les assaisonnements et les mélanges de fines herbes, les croustilles assaisonnées, les pains, certaines pâtes alimentaires, les margarines, les glaçages, les viandes froides, les saucisses, les charcuteries, les sorbets, les sucettes glacées (orange, beurre, chocolat), toutes les crèmes, les fromages, les jus avec calcium ajouté, certaines frites, certains bouillons de poulet, le chocolat dans certains biscuits et certains craquelins.

### ŒUFS

#### Les différentes formes

L'albumen, l'albumine, l'albumine de l'œuf, le blanc d'œuf, la canalbumine, l'ovotransferrine, la globine, le jaune d'œuf, la lécithine d'œuf, la lécithine animale, la livétine, le lysozyme, les mots commençant par ovo, l'œuf, l'ovalbumine, l'ovoglobuline, l'ovomacroglobuline, l'ovomucine, l'ovomucoïde, l'ovovitelline, la poudre de blanc d'œuf, la poudre d'œuf, la poudre de jaune d'œuf, la poudre d'albumine, la protéine ovo-lactohydrolysée, la vitelline.

#### Les sources

Les glaçages, le lysozyme dans les fromages importés, les vinaigrettes, les bonbons, les pretzels, les saucisses, les charcuteries, le goberge à saveur de crabe, les produits de boulangerie, les viennoiseries, les pâtisseries, les biscuits, Root Beer® (la racinette), les mayonnaises, les panures, certaines pâtes alimentaires, certains sorbets et certaines crèmes glacées, les bouillons et les vins clarifiés avec des blancs d'œuf (cottage), Ovattine® (poudre de chicorée).

Diététiste au CPE de Saint-Jean-Chrysostome, Céline Lamontagne cuisine avec du substitut d'œuf et du lait de soya. Une fiche sur les enfants allergiques est placée bien en évidence devant elle.



La meilleure façon de prévenir les allergies est d'éviter les allergènes. Ici, dans le groupe des pouspons, enfants allergiques et non allergiques prennent ensemble une collation composée de fruits.

Dans le groupe des pouspons, dont fait partie Laurie, les risques de partage de nourriture entre les enfants sont plutôt minces, puisque ceux et celles qui sont allergiques sont isolés des autres lorsqu'un repas ou une collation contient un allergène. Reste que l'hypersensibilité de la petite Laurie a causé bien des maux

# ALLERGIES



## Allergies aux arachides : la sensibilisation porte fruit

C'est le 21 mars 2003, à l'occasion de la Journée québécoise des allergies alimentaires, qu'ont été dévoilés les résultats de la toute première étude portant sur la prévalence de l'allergie à l'arachide au Québec. Grâce aux données recueillies par le Dr Ann E. Clark et ses collègues du Centre universitaire de santé McGill (CUSM), on apprenait alors que la proportion de gens allergiques à l'arachide au Québec était de 1,5 %, alors qu'elle atteignait à peine 0,5 % dans certains pays d'Europe et dans le reste de l'Amérique du Nord. « Ceci veut dire que, dans une école de 1000 élèves, il y aura 15 enfants qui seront affectés au lieu de 5 comme on le croyait avant », avait alors indiqué l'immunologue et chercheuse principale de l'étude.

Partenaire de l'étude, l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA) avait profité de l'occasion pour annoncer son ambitieux Programme de certification d'aliments transformés avec contrôle optimal d'allergènes, qui a été lancé officiellement le 21 mars 2006 en collaboration avec Santé Canada. Depuis, plusieurs entreprises ont adhéré au premier programme de certification pour le contrôle d'allergènes au monde.

Arborant le logo CAC (pour Contrôle Allergène Certifié), les produits certifiés de Leclerc, de Krispy Kernels et de Crème glacée Lambert constituent un gage que des mesures rigoureuses ont été appliquées tout au long de la chaîne de fabrication afin de prévenir toute contamination à l'arachide. « Il ne s'agit pas d'une tactique marketing mise de l'avant par le fabricant pour percer un nouveau marché, mais bien de mesures de contrôle et d'analyse rigoureuses auxquelles les fabricants doivent se conformer en vue d'obtenir leur certification, explique Véronique Moreau, responsable de l'application du Programme CAC chez Leclerc. En plus de la certification initiale, les produits doivent faire l'objet d'une inspection annuelle effectuée par un vérificateur du Bureau de normalisation du Québec (BNQ), un organisme de certification reconnu au niveau international. »

En juin 2006, Leclerc inaugurait officiellement une nouvelle usine de fabrication de chocolat d'une superficie de 200000 pieds carrés. Construite à un coût avoisinant les 40 millions de dollars, cette

usine sans arachides est la plus moderne en Amérique du Nord.

« Le programme CAC nous a offert un encadrement qui manquait en sein de l'industrie agroalimentaire, indique pour sa part Georges E. Gaucher, président-directeur général de Crème glacée Lambert, dont le fils de 11 ans est allergique à l'arachide. Le cahier des normes du programme CAC s'applique également à tous nos fournisseurs, qui doivent nous fournir une déclaration de conformité pour pouvoir faire affaires avec nous. »

En 1998, Crème glacée Lambert est devenu l'un des premiers fabricants québécois à offrir des produits sans arachides. L'entreprise a adhéré au Programme CAC afin de se donner plus de rigueur.

Ironiquement, la première usine à obtenir la certification CAC est celle d'Aliments Krispy Kernels, un fabricant d'arachides. « Cette certification découle de notre volonté de diversifier nos produits en offrant une grande variété de grignotises comme des noix mélangées, des fruits séchés, du maïs à éclater au micro-ondes, des bretzels et des bonbons, indique Elyse Lindsay, gérante en développement de produits chez Aliments Krispy Kernels. Les gens qui sont allergiques à l'arachide ne sont pas nécessairement allergiques aux autres noix. Avec le Programme CAC, nous pouvons offrir des amandes et des noix de cajou avec contrôle optimal garantissant l'absence d'arachide.

### LA CONSOMMATION ACCIDENTELLE EN BAISSÉ

Si les cas d'allergies alimentaires ont augmenté au cours des dernières années, la consommation accidentelle d'arachide, elle, a considérablement chuté au cours de la dernière année. C'est du moins ce que semble indiquer une autre étude du Centre universitaire de santé McGill. Des 252 enfants âgés de 4 à 17 ans présentant une allergie à l'arachide, seulement 35 ont été accidentellement en contact avec des produits contenant de l'arachide, ce qui représente une proportion de 14,3 %. Ces résultats sont relativement peu élevés par rapport à ceux d'études similaires effectuées en 1989 (50 %) et en 2005 (55 %).

Parmi les expositions accidentelles répertoriées, une seule s'est produite dans une école. Selon les auteurs de l'étude, cette situation est sans doute attribuable au fait que 80 % des écoles montréalaises ont banni les arachides.

L'ajout de logos comme le CAC sur les emballages a certainement contribué à cette importante diminution en donnant aux consommateurs un repère visuel qui leur permet d'acheter des aliments en toute tranquillité d'esprit. « Cela facilite la tâche des services de garde de nos écoles lorsqu'ils font des recommandations aux parents pour l'achat de produits sans arachides », explique Louise Boisvert, responsable des communications à la Commission scolaire des Navigateurs.



## Reconnaissez les signes avant-coureurs de réactions allergiques graves



Les gens ayant des antécédents d'allergies, en particulier les enfants, sont plus susceptibles d'être victimes d'une crise d'allergie potentiellement mortelle. Pour apprendre davantage à propos de ces risques et savoir ce que vous pouvez faire pour assurer la sécurité de vos proches, consultez le site [www.EpiPen.ca](http://www.EpiPen.ca).



Là quand vous en avez besoin.

# ALLERGIES

Page 6

## Normand ne sort jamais sans son ÉpiPen

**Le comédien, musicien et animateur Normand Brathwaite est conscient de la chance qu'il a d'être encore en vie. C'est pourquoi il ne prend aucun risque avec son allergie aux guêpes (vespidés).**

**« Je suis allergique à la guêpe jaune, à la guêpe à tête blanche, à la guêpe à papier et aux frelons », explique-t-il à propos de cette famille d'insectes piqueurs qu'il a appris à reconnaître.**

Il raconte que la première fois qu'il a été piqué à l'oreille par une guêpe, il n'a eu que l'oreille et la gorge légèrement enflées. « À l'hôpital où je suis allé, on m'a donné simplement un antihistaminique sans m'avertir que je risquais d'être victime d'anaphylaxie si j'étais piqué à nouveau », se souvient Normand.

« Quelques années plus tard, alors que j'étais en tournage pour les Gémeaux au bord de la rivière des Prairies, j'ai mis la main sur une guêpe et mon bras a commencé à enfler, poursuit-il. Il ne nous restait qu'une scène à filmer, alors je me suis dit que nous aurions le temps de la faire. Toutefois, moins de 20 minutes plus tard, la réaction s'était répandue à tous les endroits chevelus de mon corps. Quand je suis allé voir la maquilleuse, mon visage avait changé de forme. J'avais tellement de mal à respirer qu'on aurait dit qu'une personne très lourde était assise sur mon torse. La productrice du show, Louise Richer, m'a alors suggéré de me rendre à l'hôpital mais, devant la détérioration rapide de mon état, nous avons plutôt convenu d'appeler une ambulance. J'ai alors perdu conscience et je me suis réveillé 12 heures plus tard à l'hôpital. »

L'animateur se considère chanceux d'avoir été à seulement 10 minutes d'un hôpital. « Si j'avais été dans la forêt, je n'aurais sûrement pas survécu, avoue-t-il. J'ai aussi la chance que mon allergie soit déclenchée par une piqûre, qui m'avertit que la réaction ne tardera pas. Un comédien qui jouait dans une pièce de Robert Lepage à New York est décédé parce qu'une goutte d'huile d'arachide était tombée dans le plat qui lui était destiné. Je ne sais pas ce qu'on pourrait faire légalement pour obliger tous les restos qui servent des aliments allergisants à posséder un auto-injecteur d'adrénaline. »

### ON NE BADINE PAS AVEC L'ANAPHYLAXIE

Malgré le fait que son ÉpiPen le suit partout, été comme hiver, Normand Brathwaite a tout de même pris des mesures pour limiter le plus possi-

ble ses risques d'être victime d'une réaction anaphylactique. C'est ainsi qu'il a entrepris un long traitement de désensibilisation au venin de guêpe d'une durée de cinq ans. « Au début, je devais me rendre à l'hôpital une fois par semaine pour recevoir six injections, soit une par insecte auquel je suis allergique, mentionne-t-il. Ce qui rend ce traitement difficile à placer dans un horaire c'est qu'il faut attendre 45 minutes entre chaque injection. »

Normand a également pris l'habitude de réunir tous les membres de son équipe avant chaque spectacle afin de les informer de sa condition et leur enseigner le fonctionnement de son auto-injecteur au cas où il serait lui-même incapable de se l'injecter. « Les gens de mon entourage ont parfois tendance à paniquer lorsqu'ils voient une guêpe s'approcher trop près de moi. Ils se mettent à gesticuler et à essayer de la tuer, ce qui est probablement la pire chose à faire. Pour ma part, je n'ai plus la même crainte depuis que j'ai été désensibilisé, surtout en sachant que je peux utiliser mon ÉpiPen au besoin. »

En plus de prêcher par l'exemple, Normand Brathwaite a accepté d'être ambassadeur d'ÉpiPen afin de sensibiliser les personnes allergiques à l'importance de toujours avoir leur auto-injecteur à portée de main. « Je ne comprends tout simplement pas les gens qui sortent sans leur ÉpiPen, déplore-t-il. Il est aussi primordial de le renouveler chaque année et de le changer si on l'oublie dans la voiture et que le produit gèle. »

Selon le Dr Marie-Josée Francœur, allergologue pédiatrique à l'Hôpital Charles-Lemoyne, il faut également sensibiliser le personnel médical. Elle ne comprend pas, entre autres, pourquoi personne n'a conseillé à Normand Brathwaite de faire évaluer son allergie et de se procurer un auto-injecteur la première fois qu'il s'est rendu à l'hôpital après avoir été piqué.



M. Normand Brathwaite

## Par ici le plaisir !

Finis le temps des privations, des desserts insipides, des papilles tristes

et frustrées. Le plaisir des desserts glacés ne devrait-il pas être ouvert à tous,

même à ceux qui souffrent d'allergies aux arachides et aux amandes ?

C'est possible... quand on s'assure de choisir Lambert !

### Un plaisir 100% certifié !

D'autres fabricants de crème glacée promettent le respect des normes;

mais ces normes appartiennent quand même au domaine de l'auto-déclaration.

Lambert est le premier (et toujours le seul) fabricant de desserts glacés

à détenir la certification CAC (Contrôle Allergène Certifié) décernée par

le Bureau de normalisation du Québec (BNQ), organisme indépendant

responsable d'évaluer l'application de ce programme. Ce qui veut dire

que nos produits affichant le pictogramme CAC sont officiellement certifiés.

Recherchez le pictogramme



sur les produits Lambert

Pour plus d'information : [www.certification-allergies.com](http://www.certification-allergies.com)



Les produits Lambert sont fabriqués dans une usine où on ne retrouve ni arachides, ni amandes

**Enfin du plaisir pour tous !**