

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES



Faites la triple vérification des produits alimentaires si votre enfant a une allergie alimentaire.

1. Vérifiez que le produit que vous voulez acheter à l'épicerie ne contient pas d'allergène en lisant son étiquette alimentaire et sa liste d'ingrédients.

2. Vérifiez à nouveau lorsque vous rentrez à la maison et que vous mettez l'aliment de côté.

3. Vérifiez une dernière fois avant de servir l'aliment à votre enfant.

L'allergie alimentaire vs l'intolérance alimentaire : Quelle est la différence?

L'intolérance alimentaire déclenche des symptômes au niveau du système digestif et est due à une difficulté de digérer un ingrédient alimentaire. Cette intolérance peut être liée à un manque d'enzymes ou à une sensibilité à des additifs alimentaires ou à des substances chimiques présentes naturellement dans les aliments. Souvent, les personnes peuvent consommer de petites quantités de l'aliment auquel elles présentent une intolérance sans souffrir de problèmes mettant la vie en danger.

L'allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire. Le système immunitaire identifie par erreur un aliment comme étant une menace et réagit outre mesure en produisant des anticorps qui libèrent des substances chimiques, provoquant une réaction allergique.

À la différence de l'intolérance alimentaire, l'allergie alimentaire peut provoquer une réaction grave, voire potentiellement mortelle, si l'aliment en cause est consommé, même en quantité minime, touché ou inhalé.

Pour en apprendre plus sur les allergies alimentaires, consultez le site <https://www.connaitrelesallergies.ca/>. Ce site offre un cours interactif gratuit en ligne qui aborde les principes de base de l'anaphylaxie, les moyens de réduire les risques et le traitement d'urgence recommandé. Jetez-y un coup d'œil!

Rappel : Des biscuits que l'on a fait cuire sur un plateau ayant servi des biscuits au beurre d'arachide présentent un risque de contamination croisée pour une personne allergique aux arachides.

Avertissement : Certaines recettes ou suggestions alimentaires peuvent ne pas convenir aux personnes qui ont des allergies. Renseignez-vous auprès de votre école pour savoir quels aliments sont acceptables ou non en salle de classe.

Substituts de produits allergènes

Produits laitiers	<p>REMARQUE : Les produits de remplacement du lait ne sont pas tous semblables sur le plan nutritionnel. Le lait ordinaire et le lait de soja enrichi contiennent à peu près la même quantité de protéine, alors que d'autres produits de remplacement du lait ne fournissent que peu de protéine par portion. Assurez-vous que le produit de remplacement du lait que vous choisissez est enrichi de calcium et de vitamine D.</p> <p>Lait de vache</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour remplacer le lait de vache, utilisez des laits végétaux enrichis comme le lait de soja, d'amande, de noix de coco, de noix de cajou, de chanvre, d'avoine ou de riz. La proportion à utiliser dans les recettes est la même que celle du lait de vache. <p>Beurre</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez de la margarine sans produits laitiers ou végétalienne. La proportion à utiliser dans les recettes est la même que celle du lait de vache.• Essayez d'utiliser une huile de cuisson comme l'huile de canola, de soja ou d'olive. Si vous remplacez le beurre par de l'huile en pâtisserie, diminuez la quantité requise. Par exemple, si la recette demande ½ tasse de beurre, essayez d'utiliser ⅓ tasse d'huile à la place. <p>Babeurre</p> <ul style="list-style-type: none">• Faites votre propre babeurre en utilisant une tasse de lait de remplacement enrichi, tel que du lait de soja, mélangé à une cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron. <p>Crème sure, yogourt et fromage à la crème</p> <ul style="list-style-type: none">• Essayez la crème sure, le yogourt et le fromage à la crème à base de soja ou de noix de coco.• Faites votre propre crème sure en utilisant quatre cuillères à soupe de fécule de maïs, de riz ou de pomme de terre, mélangées à ¾ tasse d'eau et ¼ tasse de vinaigre pour chaque tasse de crème sure requise.
Œufs	<p>Pour remplacer un œuf, essayez :</p> <ul style="list-style-type: none">• des produits de remplacement commerciaux (p. ex., le substitut d'œuf Ener-G Egg, composé de tapioca et de fécule de pomme de terre);• une cuillère à soupe de graines de lin moulues ou de graines de chia moulues, mélangée à trois cuillères à soupe d'eau (laissez reposer une minute);• ¼ tasse (2 oz ou 57 g) de tofu;• ¼ tasse de compote de fruits, comme de la banane (~ ½ banane mûre), ou de compote de pomme non sucrée;• deux cuillères à soupe de poudre d'arrow-root mélangées à trois cuillères à soupe d'eau.
Arachides et noix	<ul style="list-style-type: none">• Dans les sandwiches et les recettes, essayez de remplacer le beurre d'arachide par du beurre de graines de tournesol (SunButter®, p. ex.) ou par un substitut à base de soja (Wowbutter®, p. ex.).• Les graines de citrouille ou de tournesol ainsi que les pois chiches ou les lentilles grillés peuvent remplacer les arachides et les noix dans les barres de céréales, les biscuits et les mélanges de randonnée.



Pour vous informer sur d'autres sujets liés à la nutrition, consultez : <https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez : <https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links- Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 1 204 856-2055

Document créé par des diététistes de Southern Health-Santé Sud.

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.

