

**VOTRE CARNET
D'INFORMATION**



LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

UN
QUÉBEC
POUR TOUS

Québec 

RÉDACTION ET COORDINATION
Sous-ministériat à la santé animale
et à l'inspection des aliments (SMSAIA)

PHOTOGRAPHIES
Éric Labonté, MAPAQ
iStockphoto

CONCEPTION GRAPHIQUE
Direction des communications

RÉVISION LINGUISTIQUE
Direction des communications

ÉDITION
Direction des communications

REMERCIEMENTS

Le SMSAIA tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration et à la révision de ce document, notamment l'Association québécoise des allergies alimentaires.

RESSOURCE

Sous-ministériat à la santé animale et à l'inspection des aliments
Téléphone : 1 800 463-5023
Courrier électronique : smsaia@mapaq.gouv.qc.ca
Site Internet : www.mapaq.gouv.qc.ca

© Gouvernement du Québec
Dépôt légal : 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-550-68582-1 (imprimé)
ISBN 978-2-550-68583-8 (PDF)

Imprimé sur du papier Rolland Enviro100,
contenant 100 % de fibres recyclées postconsommation

TABLE DES MATIÈRES

L'ALLERGIE EN BREF	3
QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE?3
COMMENT SE DÉVELOPPE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE?3
LES SYMPTÔMES4
AUTRES SENSIBILITÉS ALIMENTAIRES	6
SENSIBILITÉ CHIMIQUE6
MALADIE COELIAQUE6
LE SYNDROME D'ALLERGIE ORALE (OU SYNDROME POLLEN-ALIMENT)6
INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE7
LA PRÉVENTION : UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE	8
LES ÉTABLISSEMENTS ALIMENTAIRES8
LES PERSONNES QUI PRÉPARENT LES ALIMENTS11
LES PERSONNES ALLERGIQUES12
POUR PLUS D'INFORMATION	14
ORGANISMES RESSOURCES	15
TABLEAUX	17





Ce carnet d'information s'adresse aux consommateurs qui s'intéressent aux allergies alimentaires.

Il constitue aussi un outil de sensibilisation pour toute personne qui manipule les aliments — dans un établissement alimentaire, une garderie ou un centre d'hébergement, par exemple — pour l'aider à assurer l'innocuité des aliments.

L'ALLERGIE EN BREF

QU'EST-CE QUE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

L'allergie alimentaire est une réaction d'hypersensibilité du système immunitaire face à une protéine alimentaire. Elle peut être immédiate ou tardive, limitée ou généralisée.

La réaction se manifeste après l'ingestion ou l'inhalation d'un aliment ou encore à la suite du contact d'un aliment avec la peau. L'allergie peut mener à une sévère réaction et peut même être fatale.

Si les allergies peuvent survenir à tout âge, elles sont particulièrement courantes chez les enfants. En effet, la période d'apparition la plus remarquée se situe avant l'âge de 4 ans et plusieurs enfants auront perdu leur allergie avant l'âge adulte. Les allergies alimentaires affecteraient de 5 % à 6 % des enfants et environ de 3 % à 4 % des adultes¹.

COMMENT SE DÉVELOPPE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

L'allergie se développe lorsque le système immunitaire détecte une protéine, nommée « allergène », comme étant une menace pour la santé. Lorsqu'une personne est exposée à un allergène pour la première fois, son système immunitaire développera des anticorps. C'est ainsi que s'amorce la période de sensibilisation pendant laquelle la personne ne présentera pas nécessairement de symptômes. Toutefois, à l'occasion d'une nouvelle exposition à l'allergène, des anticorps et des substances chimiques pourront être libérés et déclencheront des symptômes indésirables qui peuvent être graves, voire mortels pour la personne allergique.

¹ Santé Canada, 2013.

LES SYMPTÔMES

Une réaction allergique peut affecter tous les systèmes du corps, à différents degrés :

Système respiratoire

- Difficulté à respirer
- Gorge serrée
- Rhinite (inflammation des voies nasales)
- Respiration bruyante

Système cutané

- Enflure des lèvres
- Enflure de la langue ou du visage, ou des deux
- Urticaire

Système cardiovasculaire

- Chute de pression artérielle
- Arrêt cardiaque
- Arythmie

Système digestif

- Crampes
- Nausée
- Vomissement
- Diarrhée
- Difficulté à avaler

La réaction allergique peut aussi provoquer la confusion, des étourdissements, une perte de conscience et l'anaphylaxie.

Anaphylaxie

On appelle "anaphylaxie" une réaction allergique généralisée et grave qui, en l'absence de traitement, peut entraîner la mort. **De toutes les manifestations allergiques, l'anaphylaxie est celle qui nécessite l'intervention la plus urgente.**

Cette réaction sévère touche à la fois les systèmes respiratoire, cutané, cardiovasculaire et digestif. L'anaphylaxie se caractérise par plusieurs des symptômes mentionnés précédemment, qui peuvent se manifester isolément ou en groupe.

La réaction peut débuter par une démangeaison, de l'urticaire, des vomissements, de la diarrhée ou une enflure des lèvres ou du visage. Les cas les plus sévères peuvent présenter une obstruction de la gorge qui empêche la respiration et peut entraîner l'inconscience ou la mort.

Les réactions anaphylactiques sont imprévisibles. Une même personne est susceptible de présenter des symptômes dont la progression peut varier de façon importante d'un épisode à l'autre.

On parle de choc anaphylactique lorsque la réaction provoque une chute de la pression artérielle.

AUTRES SENSIBILITÉS ALIMENTAIRES

SENSIBILITÉ CHIMIQUE

La sensibilité chimique se caractérise pas une réaction indésirable à une substance telle que les sulfites. L'ingestion de **sulfites** par une personne sensible peut provoquer des réactions qui s'apparentent à celles de l'allergie, incluant les réactions anaphylactiques et les crises d'asthme.

MALADIE COELIAQUE

La maladie coeliaque est une réponse immunitaire à la protéine du **gluten** de certaines céréales (avoine, blé [épeautre, kamut], orge, seigle, triticale). Toutefois, les réactions diffèrent de celles des allergies alimentaires. Cette maladie cause principalement des symptômes digestifs, par exemple la diarrhée, qui conduisent à la malabsorption de certains éléments nutritifs, notamment les protéines, le fer et le calcium.

LE SYNDROME D'ALLERGIE ORALE (OU SYNDROME POLLEN-ALIMENT)

Le syndrome d'allergie orale est une réaction allergique qui se limite habituellement à la région péribuccale (bouche, lèvres et gorge) et qui est provoquée par la consommation de fruits, de légumes, de diverses noix et de graines chez des personnes allergiques à certains types de pollen. Il prend la forme de démangeaisons ou de sensations de brûlures. La personne atteinte peut également présenter des symptômes qui affectent d'autres systèmes du corps humain et qui apparaissent immédiatement ou peu de temps après l'exposition à l'aliment allergène. La plupart des réactions sont bénignes et de courte durée. Toutefois, certaines réactions plus graves peuvent survenir, telles que de l'urticaire ou une enflure de la bouche, du pharynx ou de la trachée. Dans de rares cas, on observe des réactions allergiques graves généralisées, qui peuvent aller jusqu'au choc anaphylactique.

Les réactions sont causées habituellement par des aliments crus, car la cuisson permet d'éliminer la substance qui provoque le syndrome. Précisons que ce type de réaction résulte non pas de la consommation du pollen se trouvant sur l'aliment, mais plutôt de l'ingestion d'une substance qui se trouve à la fois dans le pollen et dans l'aliment. Le tableau 1 (page 18) détaille les aliments le plus fréquemment associés au syndrome d'allergie orale.

Il est à noter que toutes les réactions de cette nature liées aux fruits et aux légumes ne sont pas nécessairement associées au syndrome d'allergie orale. Bon nombre de fruits et de légumes, comme les oranges, les tomates, les pommes, les raisins et les fraises, peuvent parfois occasionner des réactions allergiques et provoquer l'apparition d'éruptions cutanées, d'urticaire ou de diarrhée.

INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

L'intolérance alimentaire est une incapacité à digérer ou à absorber certains aliments ou de leurs composants. Les symptômes qu'elle engendre peuvent ressembler à ceux de l'allergie, mais le système immunitaire n'est pas en cause : il s'agit généralement du système digestif. Ainsi, l'intolérance alimentaire peut provoquer des diarrhées, des vomissements, des ballonnements, des crampes d'estomac et des gaz. Ces symptômes peuvent survenir plusieurs heures après l'ingestion. Les personnes intolérantes à un aliment peuvent parfois en tolérer de très faibles quantités, c'est pourquoi la sévérité des symptômes dépend directement de la quantité ingérée.

L'intolérance au lactose, un sucre présent dans le lait de tous les mammifères, est la plus souvent rencontrée chez les adultes. Elle est due à une déficience ou à une absence de l'enzyme nécessaire à la digestion du lactose, la lactase. Les personnes atteintes peuvent consommer des produits sans lactose ou ajouter des suppléments de lactase à leur alimentation afin de limiter les réactions indésirables.



LA PRÉVENTION : UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Il est important d'informer les personnes atteintes d'allergies ou de sensibilités alimentaires de la présence de certains ingrédients dans les aliments. Elles pourront ainsi les éviter, car c'est le seul moyen de prévenir les réactions indésirables. Les établissements alimentaires et les personnes qui manipulent les aliments doivent être au fait des risques associés à chacune des étapes de préparation et des moyens à utiliser pour prévenir tout contact avec des allergènes qui n'ont pas été identifiés sur les emballages.

LES ÉTABLISSEMENTS ALIMENTAIRES

Étiqueter les aliments

Les établissements ont la responsabilité d'informer les personnes sur la composition des aliments qu'ils offrent. À cet effet, le Règlement sur les aliments (chapitre P-29, r. 1) du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) et le Règlement sur les aliments et drogues (C.R.C., ch. 870) de Santé Canada exigent que les aliments préemballés portent une étiquette visible comportant notamment la composition du produit.

Ainsi, les **allergènes prioritaires** (la liste se trouve à la page 9), les sources de **gluten** et les **sulfites** doivent obligatoirement figurer sur la liste des ingrédients ou à la fin de celle-ci, accompagnés de la mention « contient ». Les fabricants doivent aussi dresser la liste des constituants des ingrédients, si ceux-ci renferment des allergènes alimentaires, des sources de gluten ou des sulfites. Par exemple, l'étiquette d'un aliment qui contient des épices doit énumérer les allergènes, les sources de gluten et les sulfites contenus dans les épices.



Allergènes prioritaires à déclaration obligatoire

- Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes, noix de macadamia, pacanes, pignons, pistaches ou noix
- Arachides
- Graines de sésame
- Blé ou triticale
- Œufs
- Lait
- Soja
- Poissons, crustacés, mollusques
- Graines de moutarde

Autres substances à déclaration obligatoire

- Gluten
- Sulfites

De plus, dans le cas d'aliments non emballés, comme dans le secteur de la restauration, ces renseignements devraient être disponibles en tout temps au consommateur ou leurs être ou fournis, par exemple, par l'intermédiaire d'un préposé ou d'un écriteau.

L'étiquetage exact, complet et sans ambiguïté des aliments a pour but de réduire les risques de réaction allergique chez le consommateur et la nécessité de procéder à des retraits coûteux. À la suite d'un incident lié à un problème d'allergène non déclaré, l'entreprise a la responsabilité de prendre les mesures nécessaires pour corriger la situation sans délai, soit par le retrait ou par le rappel des produits.

Pour éviter de tels inconvénients, voici de bonnes pratiques à appliquer :

- L'étiquette présente la composition exacte du produit;
- La liste des ingrédients tient compte des substitutions ou des changements apportés à la recette originale;
- Les aliments sont faciles à retracer (lot, code, etc.);
- Les noms usuels sont utilisés pour décrire les allergènes, les sources de gluten ou de sulfites plutôt que leurs autres appellations. Par exemple, le nom « lait » doit être inscrit plutôt que « caséine ». Le tableau 2 (page 19) présente une liste des autres appellations et sources possibles d'allergènes, de gluten et de sulfites.

SAVIEZ-VOUS QU'IL EXISTE UN PROGRAMME DE CERTIFICATION OFFRANT UNE GARANTIE DE CONTRÔLE OPTIMAL DES ALLERGÈNES ?

En effet, le Programme CAC (Contrôle Allergène Certifié) offre une telle garantie. Il a été mis sur pied par l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA), en collaboration avec des scientifiques et des experts de différents organismes spécialisés en sécurité des aliments dont Santé Canada, le Bureau de normalisation du Québec, l'Agence canadienne d'inspection des aliments et le MAPAQ. Les produits certifiés par ce programme portent la marque **CAC**.

CONTAMINATION DIRECTE OU CROISÉE ?

Directe : Elle survient lorsqu'un aliment entre en contact directement avec un allergène.

Croisée : Elle se produit lorsqu'un aliment entre en contact avec un ustensile, une surface de travail, des mains, etc., qui ont préalablement été en contact avec un allergène et qui n'ont pas été correctement nettoyés.

Exemples :

- Cuire des frites et des pépites de poisson dans la même huile ;
- Utiliser la même cuillère pour servir différents mets dans un buffet.



Les personnes qui préparent les aliments

Prévenir la contamination des aliments

Dans les établissements alimentaires tout comme à la maison, il importe d'appliquer de bonnes pratiques de manipulation des aliments afin d'éviter les contaminations directes ou croisées.

- Nettoyer les surfaces de travail, les brosses, les instruments de récurage, les serviettes et les ustensiles avant et après la préparation des aliments.
- Se laver les mains fréquemment lorsqu'on prépare ou qu'on touche des aliments.
- Prévoir les séquences de production (ex.: fabrication de crème glacée contenant des noix après celle d'une autre variété).
- Prêter attention à la réutilisation de certains aliments (ex.: ne pas utiliser les restes de pain aux graines de sésame pour en faire de la chapelure associée à une préparation sans allergènes).
- Éviter la friture d'aliments différents dans la même huile de cuisson.
- Éviter de saupoudrer des aliments reconnus comme étant des allergènes près d'autres aliments (ex. : verser des noix broyées sur un gâteau à proximité d'autres aliments).
- Être attentif à la cuisson de mets différents en même temps : des éclaboussures pourraient passer de l'un à l'autre.

Le nettoyage permet notamment de déloger les particules d'aliments qui pourraient causer une réaction allergique. Pour connaître des méthodes efficaces, on peut consulter le carnet d'information *Nettoyage et assainissement*, destiné aux exploitants d'établissements alimentaires et aux manipulateurs d'aliments, disponible en ligne à l'adresse suivante : www.mapaq.gouv.qc.ca/nettoyage.

Les personnes allergiques

D'abord, les personnes qui pensent souffrir d'allergies alimentaires devraient consulter un médecin pour confirmer l'allergène en cause et obtenir les soins adéquats. Il n'existe pour le moment aucun moyen de guérir les allergies alimentaires. La prévention reste la meilleure option, c'est-à-dire **éviter les allergènes**. Les quelques précautions suivantes sont recommandées aux personnes allergiques :

Connaître les différentes appellations des allergènes et leurs sources potentielles

Les allergènes alimentaires et leurs dérivés sont parfois désignés par différents noms sur les étiquettes, ce qui complique leur repérage. Le tableau 2 (page 19) présente une liste de ces différentes sources et appellations.

Lire les étiquettes

- Prendre le temps de lire les étiquettes.
- Ne consommer que des produits comportant une liste d'ingrédients.
- Ne pas hésiter à demander aux responsables des établissements alimentaires la liste des ingrédients utilisés pour la préparation des mets : il est de leur responsabilité d'informer la clientèle.

Se méfier de la contamination directe ou croisée

- Prendre garde aux aliments servis dans les buffets et ceux vendus en vrac, car les ustensiles peuvent avoir été utilisés pour différents produits.
- Éviter les aliments tranchés en épicerie, car des substances allergènes peuvent avoir contaminé le tranchoir.
- Prendre garde aux moulins à café qui peuvent avoir servi pour le café aromatisé aux noisettes ou à d'autres allergènes.



Informer son entourage sur ses allergies alimentaires

La collaboration de tous est précieuse et indispensable afin d'éviter que la personne allergique soit en contact avec des allergènes. L'entourage des personnes allergiques devrait aussi se familiariser avec le protocole d'administration de l'épinéphrine/adrénaline sous forme d'auto-injecteur.

MANGEZ EN TOUTE SÉCURITÉ...

Si vous souffrez d'allergie alimentaire, assurez-vous que la personne responsable de la préparation des repas, au restaurant ou chez des amis, est avisée. Elle pourra ainsi prendre les mesures nécessaires pour éviter la contamination et vous informer de la présence de tout ingrédient auquel vous êtes allergique. Vous devez donc être certain que cette personne connaît les sources potentielles de l'allergène (voir page 19) et qu'elle évite d'en mettre dans le plat qu'elle cuisine. **Attention! Une infime quantité peut provoquer une très grave réaction.** Dans certains cas extrêmes, la seule inhalation de la protéine responsable de l'allergie, dans les particules en suspension dégagées par la cuisson, peut provoquer des réactions allergiques.

Conserver un auto-injecteur d'épinéphrine/adrénaline le cas échéant

Lorsqu'un allergologue prescrit un auto-injecteur d'épinéphrine/adrénaline, il faut l'avoir sous la main en tout temps. La personne allergique ainsi que son entourage doit savoir comment s'en servir. Dans le cas d'une réaction grave, l'administration d'épinéphrine/adrénaline demeure la seule intervention appropriée. À noter qu'une supervision d'adrénaline médicale est absolument nécessaire au cours des premières heures suivant l'injection d'adrénaline.



POUR PLUS D'INFORMATION

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la sécurité des aliments ou sur les exigences en matière d'inspection, pour porter plainte ou pour signaler une toxi-infection alimentaire, veuillez communiquer avec le Sous-ministériat à la santé animale et à l'inspection des aliments du MAPAQ en composant le 1 800 463-5023 ou en écrivant à l'adresse smsaia@mapaq.gouv.qc.ca.

Les exploitants d'établissements alimentaires ou les personnes qui manipulent des aliments peuvent :

- visiter le site Web : www.mapaq.gouv.qc.ca/securitedesaliments ;
- consulter ou commander gratuitement le *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires* ou le *carnet d'information Nettoyage et assainissement dans les établissements alimentaires* au www.mapaq.gouv.qc.ca.

Pour prendre connaissance des communiqués de rappels d'aliments diffusés par le MAPAQ, vous pouvez vous abonner gratuitement à la liste d'envoi au www.mapaq.gouv.qc.ca/rappelsaliments. Il vous est également possible de suivre [mapaqaliments](https://twitter.com/MAPAQaliments) sur Twitter, à l'adresse : twitter.com/MAPAQaliments.

De leur côté, les consommateurs intéressés peuvent :

- visiter le site Web du Ministère au www.mapaq.gouv.qc.ca/allergiesalimentaires ;
- consulter ou commander le *Guide du consommateur* au www.mapaq.gouv.qc.ca.

Pour toute autre question particulière à l'allergie, veuillez vous adresser à votre médecin ou avoir recours à l'un des organismes ressources mentionnés à la page 15.

ORGANISMES RESSOURCES

Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA)

Téléphone : 1 800 442-2342 ou 1 800 465-7735 (ATS/ATM)

Site Internet : www.inspection.gc.ca

Association des allergologues et immunologues du Québec (AAIQ)

Téléphone : 1 800 561-0703

Site Internet : www.allerg.qc.ca

Association d'information sur l'allergie et l'asthme (AIAA)

Téléphone : 1 800 611-701

Site Internet : www.aiaa.ca

Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA)

Téléphone : 514 990-2575

Site Internet : www.allergiesquebec.org

Association pour l'asthme et l'allergie alimentaire du Québec (Asthmédia inc.)

Téléphone : 1 877 627-3141

Site Internet : www.asthmeallergies.com

Fondation canadienne MédicAlert

Téléphone : 1 800 668-6381

Site Internet : www.medicalert.ca



TABLEAUX

TABLEAU 1 - Aliments susceptibles de déclencher le syndrome d'allergie oral chez la personne qui souffre d'allergie au pollen de bouleau, de graminées, d'armoise et d'herbe à poux.²

TYPE DE POLLEN AUQUEL UNE PERSONNE EST ALLERGIQUE	ALIMENTS SUSCEPTIBLES DE DÉCLENCHER LE SYNDROME D'ALLERGIE ORAL CHEZ LA PERSONNE QUI SOUFFRE D'ALLERGIE AU POLLEN
BOULEAU	<p>Fruits : pomme, abricot, cerise, kiwi, nectarine, pêche, poire, prune.</p> <p>Légumes : anis, haricot, carvi, carotte, céleri, coriandre, cumin, aneth, fenouil, poivron vert, lentille, persil, panais, arachide, pois, pomme de terre, tomate.</p> <p>Noix variées : amande, noisette et noix.</p> <p>Graines : tournesol.</p>
GRAMINÉES	<p>Fruits : kiwi, melon, orange, tomate, melon d'eau.</p>
ARMOISE	<p>Fruits : pomme, melon, melon d'eau.</p> <p>Légumes : carotte, céleri.</p>
HERBE À POUX	<p>Fruits : banane, cantaloup, melon miel, melon d'eau.</p> <p>Légumes : concombre, courgette.</p>

² Les renseignements contenus dans ce tableau sont issus du site Internet suivant : <http://www.inspection.gc.ca> (Agence canadienne d'inspection des aliments)

TABLEAU 2 - Autres appellations et sources possibles d'allergènes, de gluten et de sulfites³

NOTE : Les données de ce tableau ne sont pas exhaustives : elles sont fournies à titre indicatif seulement.

ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LES AMANDES, NOIX DU BRÉSIL, NOIX DE CAJOU, NOISETTES, NOIX DE MACADAMIA, PACANES, PIGNONS, PISTACHES OU NOIX	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DES AMANDES, NOIX DU BRÉSIL, NOIX DE CAJOU, NOISETTES, NOIX DE MACADAMIA, PACANES, PIGNONS, PISTACHES OU NOIX	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES D'AMANDES, NOIX DU BRÉSIL, NOIX DE CAJOU, NOISETTES, NOIX DE MACADAMIA, PACANES, PIGNONS, PISTACHES OU NOIX
<p>AMANDES</p> <p>NOIX DU BRÉSIL</p> <p>NOIX DE CAJOU</p> <p>NOISETTES</p> <p>NOIX DE MACADAMIA</p> <p>PACANES</p> <p>PIGNONS</p> <p>PISTACHES</p> <p>NOIX</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Avelines ➢ Calisson (confiserie faite d'amandes pilées et recouverte de glaçage) ➢ Cerneaux (noix écalées) ➢ Faines ➢ Fruits à coque ➢ Kajo ➢ Noix d'anacarde ➢ Noix de Grenoble, noix de noyer cendré, noix mélangées, noix noires, noix piquées ➢ Noix du Queensland ➢ Pigne, pignole 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Cafés aromatisés ou spécialisés, cafés provenant de moulins utilisés pour broyer les cafés aux noix, noisettes ou amandes ➢ Dragées ➢ Gianduja (mélange de chocolat et de noisettes) ➢ Huiles de noix ➢ Marzipan (pâte d'amandes), massepain ➢ Muesli ➢ Nougat (pâte de sucre contenant des noix) (ex. : Torrone) ➢ Tartinade de noisettes ➢ Pâtes halva ➢ Plats comme le poulet aux amandes, le pad thai, le satay, le chili et la truite amandine ➢ Plats végétariens ➢ Pralines ➢ Sauce au pesto (pignon, noix de Grenoble) 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Agents aromatisants, extraits naturels (ex. : extrait d'amande pur) ➢ Assaisonnements ➢ Biscuits ➢ Charcuteries (pistache) ➢ Chocolat, gâteau ➢ Croûte à tarte ➢ Desserts congelés ➢ Fromage à tartiner ➢ Grignotines (ex. : mélanges montagnards) ➢ Liqueurs (ex. : Amaretto, Frangelico) ➢ Mélanges à pâtisserie, céréales, craquelins, muesli ➢ Produits de boulangerie ➢ Salades (ex. : salade Waldorf) ➢ Sauces à salade ➢ Sauces barbecue



³ Les renseignements contenus dans ce tableau sont issus des sites Internet suivants : www.inspection.gc.ca (Agence canadienne d'inspection des aliments), www.hc-sc.gc.ca (Santé Canada), www.celiac.ca (Association canadienne de la maladie cœliaque), www.fqmc.org (Fondation québécoise de la maladie cœliaque), www.aqaa.qc.ca (Association québécoise des allergies alimentaires)

ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LES GRAINES DE SÉSAME	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DES GRAINES DE SÉSAME	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE GRAINES DE SÉSAME
<p>GRAINES DE SÉSAME</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Gingelly, huile de gingelly, Til, teel, huile de Beni, gercelin > Graines de bene, beni > Sésamole et sésamoline > Sesamum indicum > Sim sim 	<ul style="list-style-type: none"> > Burgers végétariens > Chapelure, gressins, céréales, craquelins, biscottes Melba, muesli > Chiches-kebabs, ragoûts, sautés > Graines > Grignotines (ex. : barres de sésame, craquelins) > Huile de sésame, sel de sésame (gomasio) > Pain (ex. : à hamburger, multigrains) > Plats ethniques (ex. : riz aromatisé, nouilles) > Tahini, Tahina > Tempeh > Trempettes et tartinades (ex. : hoummos [houmous, hommos], chutneys) 	<ul style="list-style-type: none"> > Certains produits de boulangerie > Fines herbes, assaisonnements, aromatisants, épices > Huile végétale (peut contenir de l'huile de sésame) > Rissoto > Saucisses, viandes transformées > Végépâté > Vinaigrettes, marinades, salades, sauces, soupes



ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LES ARACHIDES	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DES ARACHIDES	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES D'ARACHIDES
<p>ARACHIDES</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Arachides-l, arachin > Cacahouètes > Cerneaux (noix écalées) > Conarachin > Grains > Noix de mandelona > Mani > Pistaches de terre > Arachide type Valencia 	<ul style="list-style-type: none"> > Mets ethniques (ex. : satays), cuisine thaïlandaise (ex. : caris) et vietnamienne (ex. : arachides broyées en garniture, rouleaux de printemps) ou chinoise (ex. : sauce sichuanaise, rouleaux impériaux) > Noix artificielles > Noix broyées > Noix d'accompagnement > Noix mélangées > Protéines végétales d'arachides > Protéines végétales hydrolysées d'arachides > Substituts de viande, produits végétariens de remplacement de la viande 	<ul style="list-style-type: none"> > Assaisonnements > Biscuits > Céréales > Chicha > Chili (plat cuisiné) > Chocolat > Crème glacée > Desserts, desserts congelés > Dragées > Glaçage aux amandes > Grignotines (ex. : mélanges montagnards) > Pâte d'amandes ou de noisettes, massepain, nougat > Pâtisseries et viennoiseries > Produits de boulangerie > Sauces pour salades et préparations pour soupes déshydratées



ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LE BLÉ OU LE TRITICALE	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DU BLÉ OU LE TRITICALE	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE BLÉ OU DE TRITICALE
BLÉ OU TRITICALE	<ul style="list-style-type: none"> > Albumine de blé > Atta > Blé amidonnier, Einkorn, durum, blé dur > Bulgur, boulgour > Couscous > Engrain > Épeautre (blé farro, dinkel) > Extraits solubles de blé grillé > Farina, semoule de blé tendre > Farine de blé, de froment, enrichie, blanche, complète, de blé entier > Farine Graham, farine riche en gluten, en protéine > Fécule de blé > Fu > Germe, son, farine de blé, huile de germe de blé > Gliadine > Globuline, pseudoglobulines > Gluténine > Graham > Herbe (de blé) 	<ul style="list-style-type: none"> > Ale > Aliments enrobés ou panés, chapelure (ex. : croquette, fondue parmesan) > Assaisonnements > Bière > Boissons chaudes aux céréales, succédanés de café à base de céréales, extraits de céréales > Bouillon de bœuf ou de poulet (en cubes ou en conserve) > Chicorée, orge > Cornet à crème glacée > Crêpes > Croûtons > Endosperme > Falafel > Farine, vinaigre de malt > Fécule végétale > Gâteaux, garnitures pour tartes et poudings > Gluten, gluten de blé > Hosties (pain eucharistique, de communion) 	<ul style="list-style-type: none"> > Agents liants et de remplissage (préparation de viande, de volaille et de poisson) > Albumine > Arachides et noix assaisonnées > Arômes > Bonbons > Charcuteries, saucisses fumées et surimi > Chocolat, sucre à glacer (amidon), crème glacée > Farine de moutarde > Fécule de maïs, amidon gélatinisé, modifié, à usage alimentaire > Fines herbes, mélange d'épices (ex. : paprika, poivre de Cayenne, poivre noir, poudre de chili et de cari) > Germe > Gomme végétale > Grignotines (ex. : craquelins et céréales) > Ketchup, moutarde préparés, mayonnaise



SUITE

ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LE BLÉ OU LE TRITICALE	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DU BLÉ OU LE TRITICALE	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE BLÉ OU DE TRITICALE
<p>BLÉ OU TRITICALE</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Kamut > Seitan > Spelt 	<ul style="list-style-type: none"> > Lait malté ou à base de poudre de chocolat, liqueur de malt, malt ou poudre de malt > Mélanges à pâtisserie, levure chimique et farine > Nouilles et pâtes alimentaires > Pains et produits de boulangerie (p. ex. : biscuits) > Potage du commerce > Protéines végétales hydrolysées > Sauces (ex. : chutney, sauce soja et tamari, repas en sauce du commerce) > Similibacon > Stout 	<ul style="list-style-type: none"> > Moutarde moulue > Pain de viande et pâté de viande > Préparation romatisante naturelle ou artificielle, ou les deux > Sauce épaissis, sauce à salade > Soupe en conserve



ALLERGÈNES PRIORITAIRE À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LA MOUTARDE	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DE LA MOUTARDE	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE MOUTARDE
<p>GRAINES DE MOUTARDE</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Huile de moutarde > Moutarde en poudre > Toutes les moutardes en condiments (moutarde à l'ancienne, de Meaux, Dijon, forte, préparée, etc.) > Toutes les parties de la plante de moutarde (feuilles, fleurs, pousses de moutarde) 	<ul style="list-style-type: none"> > Caris, chutneys, relish > Cornichons et autres produits marinés > Condiments > Épices, aromatisants ou assaisonnements > Sauce barbecue > Cari, curry > Cumberland > Ketchup, sauces aux tomates > Béarnaises > Mayonnaises > Pesto > Vinaigrettes > Fonds, marinades > Fromages fondus > Mélanges déshydratés pour soupes > Mets indiens > Pâte à frire et panures > Sauces pour salade (vinaigrettes et sauces à trempette pour crudités) > Viandes transformées (saucisses, charcuteries, etc.), y compris les hamburgers et les steakettes et certains produits de restauration-minute 	<ul style="list-style-type: none"> > Agents émulsifiants et liants > Bouillons, soupes > Certains aliments préemballés pour bébés et tout-petits > Certains hors-d'œuvre > Graines germées > Plats cuisinés du commerce (quiches, pizzas) > Pommes de terre en purée déshydratées



ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LES ŒUFS	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DES ŒUFS	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES D'ŒUFS
<p>ŒUFS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Silico-albuminate ➢ Albumine, albumen, poudre d'albumine ➢ Conalbumine ➢ Globuline ➢ Livetine ➢ Lysozyme ➢ Ovo (qui signifie œuf) (ex. : ovalbumine, ovoglobuline, ovomacroglobuline, ovomucoïde, ovomucine, ovotransferrine, ovovitelline) ➢ Protéines ovo-lacto-hydrolysées ➢ Vitelline 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Aliments enrobés de pâte et frits ➢ Costarde ➢ Desserts (ex. : crème pâtissière, anglaise, meringue, pudding et crème glacée, glaçage, tartes à la crème) ➢ Lécithine (d'œuf, animale) ➢ Mayonnaises, vinaigrettes crémeuses, sauces (ex. : béarnaise, hollandaise, Newburg) ➢ Nougats, massapain ➢ Pâtes (pâtes fraîches, certains types de pâtes sèches [ex. : nouilles aux œufs]) ➢ Produits de boulangerie (dont certains types de pains), mélanges à cuire au four ➢ Produits de viande contenant des agents de remplissage (ex. : boulettes et pain de viande, galettes de viande déjà préparées, hot-dogs et viandes froides) ➢ Quiches, soufflés ➢ Substituts de matières grasses ➢ Substituts des œufs (ex. : Egg Beaters) ➢ Succédanés de matières grasses ➢ Tartare 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Aliments pour bébé ➢ Bière d'épinette de fabrication artisanale, mélanges pour boissons maltées ➢ Cocktails, boissons alcoolisées (ex. : lait de poule et whiskey sour) ➢ Fromage (avec lysosymes) ➢ Lait de poule ➢ Mélanges de poisson (ex. : surimi, utilisé dans la préparation du simili-crabe et homard, communément appelé goberge) ➢ Mousses et garnitures fouettées sur le café ➢ Soupes, bouillons et consommés, sauces



ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LE LAIT	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DU LAIT	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE LAIT
<p>LAIT</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Lait sans lactose > Lait en poudre, solide du lait, poudre de lait écrémé, poudre de petit-lait, solides de lait > Petit-lait et concentré de protéines de petit-lait, petit-lait sans lactose ou déminéralisé > Substances laitières modifiées > Dérivés, gras et protéines de lait > Lactose, lactulose > Lactosérum, concentré de protéines de lactosérum > Lactosérum délactosé et déminéralisé > Lactalbumine et phosphate de lactalbumine > Lactoferrine, lactoglobuline > Protéine ovo-lactohydrolysées 	<ul style="list-style-type: none"> > Aliments enrobés de pâte et frits > Assaisonnements > Arôme de beurre > Babeurre > Barres de chocolat > Beurre, beurre clarifié > Caillé > Céréales, biscuits, craquelins > Charcuteries > Chocolat, chocolat noir > Colorant à café et colorant à café sans produits laitiers > Colorant caramel, essence de caramel > Consommés et bouillons > Crème, crème sure > Desserts (ex. : crème pâtissière, yogourt glacé, crème glacée, flan, gâteaux, beignes, sucettes glacées) > Farine à teneur élevée en protéines > Fromage > Fromage de soja (avec caséine) 	<ul style="list-style-type: none"> > Arôme, préparation aromatisante naturelle ou artificielle, ou les deux > Bonbons, barres aux fruits, barres de céréales (ex. : celles contenant du caramel ou du chocolat) > Cafés aromatisés > Certains hot dogs, charcuteries et viandes transformées, > Certains types de frites (faites d'un mélange de pommes de terre ou de purée) > Cires sur certains fruits et légumes > Craquelins > Croustilles ou frites assaisonnées (ex. : crème sure et oignon) > Jus enrichi de calcium > Rocou (colorant qui peut parfois contenir du lactose)



SUITE

ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LE LAIT	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DU LAIT	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE LAIT
<p>LAIT</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Caséine, caséine présure > Caséinate (caséinate d'ammonium, de calcium, de magnésium, de potassium et de sodium) > Caséine hydrolysée > Alpha-lactalbumine > Bêta-lactoglobuline > Lactalbumine et phosphate de lactalbumine 	<ul style="list-style-type: none"> > Glaçage (produits de boulangerie) > Ghee > Gras de lait > Huile de beurre > Kéfir > Koumis > Margarine > Mélanges pour boissons maltées > Nougat > Pâtés, saucisses > Pizzas > Plats en cocotte, aliments préparés, congelés ou déshydratés > Yogourt > Pommes de terre (instantanées, en purée, dauphinoises) > Produits de boulangerie (dont certains types de pains) et mélanges à cuire au four (pudding) > Sauces > Soupes, mélanges à soupes, potages > Substituts de matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> > Thon en conserve (ex. : assaisonné ou mélangé à d'autres ingrédients aromatisants) > Tofu > Tartinades > Trempettes, sauces à salade > Vinaigrettes



ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LE SOJA	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DU SOJA	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE SOJA
<p>SOJA</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Soya > Edamame > Kinako > Natto > Nimame > Okara > Tofu (fromage de soja, koridofu, dofu, caillé de soja) > Yuba 	<ul style="list-style-type: none"> > Aliments mexicains (ex. : chili, garniture pour tacos et tamals) > Aliments panés > Chapelure, céréales, craquelins > Chocolat > Fèves germées > Lécithine (colorant) > Farine de soja texturée > Fèves de soja, lait ou boisson de soja > Germes de soja > Margarine > Mets végétariens > Miso > Mono, diglycérides > Pâtes de soja > Préparations pour nourrisson, additifs nutritionnels destinés aux tout-petits et aux enfants > Protéine de soja ou protéine végétale texturée > Protéine végétale hydrolysée (PVH) et protéine de soja hydrolysée (PSH) 	<ul style="list-style-type: none"> > Aérosol de cuisson, margarine, huile et shortening végétaux > Agents épaississants, émulsifiants et stabilisants > Assaisonnements et épices > Biscuits commerciaux > Desserts congelés > Glutamate monosodique (GMS) (peut contenir la protéine hydrolysée) > Gomme à mâcher > Maïs broyé > Préparations pour boissons (ex. : pour chocolat chaud et limonade) > Produits à base de fruits de mer et de poisson > Produits de boulangerie et de pâtisserie et préparations pour ces produits > Produits de viande contenant des agents de remplissage (ex. : galettes de bœuf haché préparées, saucisses de Francfort et charcuteries)



SUITE

ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LE SOJA	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DU SOJA	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE SOJA
SOJA		<ul style="list-style-type: none"> > Ragoûts (sauce) > Sauces (ex. : soja, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire, hoisin) > Simili-poisson et simili-produits carnés (ex. : surimi, simili-bacon en miettes, hamburgers végétariens) > Substituts de repas > Succédanés de produits laitiers > Tempeh 	<ul style="list-style-type: none"> > Soupes, bouillons, préparations pour soupes et bouillons > Tartinades, sauces pour trempette et sauces pour salade, mayonnaises, marinades, beurre d'arachide > Thon et jambon émincé en conserve (ex. : mélangés à d'autres ingrédients ou assaisonnés)



ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LES POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DES POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES
<p>POISSONS</p> <p>CRUSTACÉS</p> <p>MOLLUSQUES</p>	<p>Poissons les plus courants</p> <ul style="list-style-type: none"> > Achigan, anchois, anguille, bassa, baudroie (crapaud de mer, lotte), brème, brochet, carpe > Chevaine, cisco, doré jaune (doré, doré commun) > Églefin, éperlan, espadon, esturgeon, flétan > Goberge, hareng, hoplostète orange, mahi-mahi > Makaïre, maquereau, merluche, mérrou, morue > Perche, plie, poisson-chat (barbue de rivière) > Poisson-chat (tacheté), poisson maigre, pompano > Requin, sardine, saumon, sébaste, sole, sparidé > Tassergal (poisson bleu), thon (germon, bonite) > Tilapia, truite, turbot, vivaneau 	<ul style="list-style-type: none"> > Aliments ethniques, (ex. : riz frit, paella et nems) > Assiette du pêcheur > Bouillabaisse, chaudière, potages et bouillons à base de fruits de mer > Chitosane > Garnitures de pizza > Garnitures (ex. : antipasto, caponata [sorte de relish sicilienne]) > Gélatine, guimauve > Kamaboko > Sauces à salade (ex. : sauce César) > Sauces (ex. : marinara, Nuoc Mâm [pour rouleaux impériaux], sauce à steak et sauce Worcestershire) 	<ul style="list-style-type: none"> > Aliments frits (huile à friture contaminée) > Charcuteries, saucisses fumées (gélatine) > Entrées et hors-d'œuvre > Soupes > Margarine ou yogourt enrichi en oméga-3



SUITE

ALLERGÈNES PRIORITAIRES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LES POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DES POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES
<p>POISSONS</p> <p>CRUSTACÉS</p> <p>MOLLUSQUES</p>	<p>Crustacés les plus courants</p> <ul style="list-style-type: none"> > Crabe, crevette, écrevisse, homard langouste > langoustine, corail, tomalli <p>Mollusques les plus courants</p> <ul style="list-style-type: none"> > Bigorneau, buccin, calmar, conque, coque > Escargot, huître, moule, mye, ormeau, palourde américaine, patelle, pétoncle, pieuvre <p>Autres exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> > Caviar et corail (œufs de poisson non fertilisés), kamaboko (simili-crabe et simili-homard), surimi (simili-crabe et simili-homard), sushi et tarama (œufs de carpe salés). 	<ul style="list-style-type: none"> > Sushi (rouleau californien) > Trempettes, tartinades (ex. : taramosalata) 	



AUTRES SUBSTANCES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	SOURCES DE GLUTEN	TYPES D'ALIMENTS CONTENANT OU POUVANT CONTENIR DU GLUTEN
<p>GLUTEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avoine (farine, son, flocon d'avoine et avoine entière) ➤ Seigle (farine, son, flocon, de seigle et seigle entier) ➤ Orge (farine, orge malté, perlé ou mondé) ➤ Blé et triticale 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Produits de boulangerie (pains, brioches, bagels, croissants, etc.) ➤ Pâtisseries (gâteaux, tartes, pâtisseries françaises, beignes, etc.) ➤ Pâtes alimentaires (spaghetti, macaroni, etc.) ➤ Biscuits (secs, sandwich, au chocolat, Graham, etc.) ➤ Céréales à déjeuner (blé filamenté, All Bran, gruau, etc.) ➤ Barres de céréales ou de collation ➤ Céréales pour nourrissons ➤ Craquelins ➤ Bières, ale, lager ➤ Levure de bière ➤ Cafés de céréales, Postum ➤ Seitan ➤ Viandes et poissons enfarinés ou panés ➤ Pains de viande et de poisson (chapelure) ➤ Sauces, soupes et desserts liés avec de la farine de blé (béchamel, fond de viande ou de volaille, crème pâtissière, crème de champignons, etc.) ➤ Aliments enrobés de pâte à frire (oignons, poulet, beignets, etc.) ➤ Régilisse ➤ Matza, pain azyme ➤ De plus, les aliments énumérés dans le tableau du blé ou triticale peuvent contenir ou contiennent du gluten (se référer aux pages 22 et 23)



AUTRES SUBSTANCES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	AUTRES APPELLATIONS POUR LES SULFITES	ALIMENTS ET PRODUITS QUI CONTIENNENT OU PEUVENT CONTENIR DES SULFITES	AUTRES SOURCES ÉVENTUELLES DE SULFITES
<p>SULFITES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Acide sulfureux ➢ Agents de sulfitage ➢ Anhydride sulfureux ➢ Bisulfite et métabisulfite de potassium ➢ Bisulfite, dithionite, métabisulfite, sulfite de sodium ➢ Dioxyde de soufre ➢ Dithionite de sodium ➢ E 220, E 221, E 222, E 223, E 224, E 225, E 226, E 227, E 228 (noms européens) 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Bière et cidre alcoolisés ou non ➢ Boissons gazeuses ➢ Céréales, semoule de maïs, féculé de maïs, craquelins, muesli ➢ Concentrés et jus de citron et de lime en bouteille ➢ Condiments (ex. : salade de chou, raifort, ketchup, moutarde, cornichons, relish, choucroute) ➢ Fines herbes séchées, épices, thé ➢ Fruits et légumes en conserve et congelés ➢ Fruits et légumes séchés (ex. : abricots, noix de coco, raisins secs, patates douces) ➢ Fruits glacés et confits (ex. : cerises au marasquin) ➢ Garnitures et sirops aux fruits, gélatines, confitures, gelées, conserves, marmelades, mélasse et pectine ➢ Jus de fruits et de légumes ➢ Pâte, pulpe et purée de tomates ➢ Pommes de terre déshydratées, en purée, pelées et pré-coupées ou encore frites et congelées ➢ Raisins frais ➢ Vins alcoolisés ou non ➢ Vinaigre 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Assaisonnements ➢ Barres de céréales, surtout celles contenant des fruits séchés ➢ Charcuteries, saucisses ➢ Féculés (ex. : féculé de maïs ou de pomme de terre) ➢ Grignotines (ex. : bonbons, tablettes de chocolat, barres aux fruits, croustilles de maïs ou mélanges montagnards) ➢ Mélanges de nouilles ou de riz ➢ Poissons, crustacés et mollusques ➢ Produits à base de soja ➢ Produits de boulangerie et de pâtisserie, surtout ceux contenant des fruits séchés ➢ Sirops de sucre (ex. : sirop de glucose, matières sèches de glucose, sirop de dextrose ou de maïs et sirop de table) ➢ Vinaigrettes, jus de viande, guacamole, sauces, soupes et mélanges à soupe

