



Les allergies aux arachides dans les écoles

Les conseils scolaires ont maintenant en place des politiques et des procédures visant à répondre aux besoins des enfants qui ont des allergies. Quand il y a un élève qui a une allergie aux arachides ou aux noix, la direction demande à tous les parents de ne pas envoyer d'arachides ou de noix à l'école. Il est très important que l'ensemble de la communauté scolaire, y compris les enseignants, les parents et les autres enfants, comprenne les risques et aide les enfants allergiques à éviter une réaction qui pourrait menacer leur vie.

Qu'est-ce qu'une allergie aux arachides?

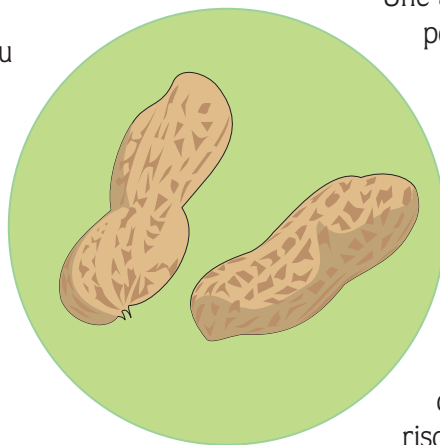
Une allergie aux arachides se produit quand le système immunitaire a une réaction exagérée à la suite d'une exposition aux arachides. Les arachides figurent parmi les aliments allergènes les plus courants, surtout chez les enfants. Si un enfant a une allergie grave, une infime trace d'arachide pourrait provoquer une réaction qu'on appelle anaphylaxie. Celle-ci peut causer la mort si l'enfant n'est pas traité. Bien qu'une allergie aux arachides puisse disparaître avec l'âge, elle dure habituellement toute la vie.

Le saviez-vous?

Les arachides font partie de la famille des légumineuses, comme les haricots et les lentilles.

Qu'en est-il de l'allergie aux noix?

Une allergie aux noix peut aussi être grave et, dans bien des cas, durer toute la vie. Les noix les plus allergènes sont les amandes, les noix du Brésil, les noix d'acajou, les noisettes, les noix macadamia, les pacanes, les pignes, les pistaches et les noix. Comme noix et arachides sont souvent transformées dans les mêmes installations, on court le risque que les noix portent des résidus de protéines d'arachides et vice versa. Voilà pourquoi il faut éviter les arachides et les noix.



Les enfants allergiques ne peuvent-ils pas tout simplement éviter les arachides?

Les personnes ayant une allergie aux arachides doivent faire très attention à ce qu'elles mangent. Dans certains cas, il ne suffit que d'une trace infime de résidus d'arachide pour provoquer une réaction. Il arrive parfois que l'ingrédient à base d'arachide soit transféré à un autre aliment qui, normalement, ne contient pas cet ingrédient. Par exemple, un couteau recouvert de résidus de beurre d'arachide pourrait servir à étendre une autre tartina ou, encore, des aliments contenant des noix peuvent être mélangés

avec d'autres aliments dans les bacs d'aliments en vrac.

Il est très important que toute personne qui entre en contact avec un enfant allergique soit au courant de son allergie afin qu'il puisse aider l'enfant à éviter l'exposition à l'allergène.

Conseils pour éviter la présence d'arachides et de noix dans les aliments envoyés à l'école

Quand vous allez à l'épicerie :

- Lisez très attentivement les étiquettes des aliments pré-emballés chaque fois. Les fabricants pourraient, en tout temps, changer leurs recettes ou utiliser des ingrédients différents.
- Surveillez les autres noms qu'on donne aux arachides :
 - Arachides
 - Cacahouète/cacahouette/cacahuète
 - Cerneaux (noix écalées)
 - Grains
 - Huile d'arachide
 - Mani
 - Noix broyées
 - Noix d'accompagnement
 - Noix de mandelona, Nu-Nuts^{MC}
 - Valencia

Pour consulter une liste d'autres sources possibles d'arachides et de noix, visitez le site Web de Santé Canada à l'adresse suivante : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index_f.html

- Vous pourriez voir la mention « peut contenir des traces d'arachides ou de noix » à la fin de la liste d'ingrédients. Autrement dit, le fabricant ne peut pas garantir que le produit ne contient pas d'arachides, ce qui pose un certain risque si le produit est consommé par une personne ayant une allergie aux arachides.
- Évitez les aliments importés dont la liste d'ingrédients est dans une autre langue. Par exemple, on pourrait omettre les arachides dans la liste d'ingrédients de tablettes de chocolat importées même s'il y en a.

- Évitez tous les produits qui ne portent pas une liste complète des ingrédients. Par exemple, les aliments en vrac et ceux vendus sur place dans les boulangeries n'ont habituellement pas de liste d'ingrédients.



- Ayez sur vous du papier et un stylo quand vous allez à l'épicerie. Si vous avez une question au sujet d'un produit, écrivez le nom du produit en question ainsi que l'adresse et le numéro de téléphone du fabricant. Demandez à celui-ci si le produit contient des protéines d'arachides.

Quand vous préparez des aliments :

- Les enfants et les adultes devraient se laver les mains avant de manipuler des aliments et après ainsi qu'avant de manger et après.

- Nettoyez et désinfectez les surfaces de travail et de cuisson, les ustensiles et tout appareil qui touche les aliments.

Conseils à donner aux enfants :

- Dissuadez les enfants de partager des aliments à l'école.
- Encouragez les enfants à respecter les enfants qui ont des allergies et à ne pas les taquiner.

Suggestions de dîners sans arachides

Un dîner nutritif devrait contenir des aliments de trois des quatre groupes alimentaires du **Guide alimentaire canadien** :

Légumes et fruits (préférentiellement un de chacun), Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts. Rappelez-vous de toujours lire les étiquettes des aliments pré-emballés ou des ingrédients que vous utilisez quand vous faites la cuisine.



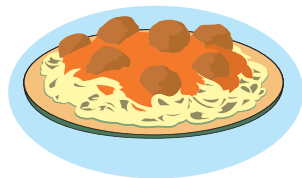
Légumes et fruits

Fruits frais
Morceaux de légumes crus
Restes de légumes cuits
Fruits en conserve dans le jus
Jus de fruits
Jus de légumes ou de tomate
Soupes à base de légumes
Salade de fruits



Produits céréaliers

Pain ou baguel de grains entiers
Pita, pain plat ou tortilla de grains entiers
Pâtes
Riz
Couscous
Craquelins de grains entiers
Biscottes Melba de grains entiers
Céréales de grains entiers
Petit muffin



Lait et substituts

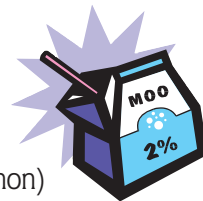
Lait 2 %, 1 % ou écrémé (blanc ou au chocolat)
Yogourt
Kéfir
Fromage
Fromage cottage
Yogourt frappé aux fruits



Pouding au lait
Boisson de soja enrichie

Viandes et substituts

Poisson en conserve (thon pâle ou saumon)
Poulet, dinde ou rosbif
Houmous
Haricots ou lentilles
Tofou
Oeuf dur








Collations sans arachides

Rappelez-vous de toujours vérifier l'étiquette des aliments pré-emballés et des ingrédients que vous utilisez quand vous faites la cuisine.
Fruits frais
Légumes crus avec trempette de yogourt
Compote de pommes
Salade de fruits en conserve (dans le jus)
Craquelins de grains entiers et fromage
Yogourt (nature ou aux fruits)
Lait (blanc ou au chocolat)
Boisson de soja enrichie
Céréales de grains entiers
Muffin maison
Bâtonnets de pain de grains entiers et houmous ou trempette aux haricots
Mini-pita avec salade de thon



Exemples de dîners sans arachides

Jour 1	Jour 2	Jour 3
Baguel de grains entiers  Dinde en tranches Coupe de pouding au lait Mini-carottes  Jus d'orange pur à 100 %	Pain plat de grains entiers Houmous Légumes en tranches  Yogourt Eau	Craquelins de grains entiers Soupe aux légumes  Pomme Lait au chocolat 

Sources de renseignements supplémentaires

L'information contenue sur la présente feuille de renseignements ne remplace pas les conseils d'un médecin et ne fournit pas tous les renseignements nécessaires pour gérer les allergies alimentaires

Bureau de santé publique de Toronto

416 338-7600

Site Web : www.toronto.ca/health

Parlons nutrition : Les allergies alimentaires... Qu'en est-il au juste?

Parlons nutrition : Les allergies alimentaires et votre enfant

Demandes de renseignements du public – Santé Canada

613 957-2991

1 866 225-0709

Site Web : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index_f.html

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

111, boulevard Zenway, bureau 1

Vaughan (Ontario) L4H 3H9

Tél. : 905 265-3322

Sans frais : 1 800 611-7011

Site Web : www.aiaa.ca

Anaphylaxie Canada

2005, avenue Sheppard Est, bureau 800

Toronto (Ontario) M2J 5B4

Tél. : 416 785-5666

Site Web : www.anaphylaxis.ca

The Allergy/Asthma and Immunology Society of Ontario

2, avenue Demaris

Toronto (Ontario) M3N 1M1

Tél. : 416 633-2215

Site Web : www.allergyasthma.on.ca

Renseignements à l'intention des écoles et des conseils scolaires

• L'anaphylaxie - Guide à l'intention des commissions et conseils scolaires

Santé Canada et l'Association canadienne des commissions et conseils scolaires

www.cdnsba.org/pdf/anaphylaxis_fre.pdf

• www.atelier.on.ca/cfm/edu/anaphylaxis/

Ministère de l'Éducation de l'Ontario et TFO

Ce module d'apprentissage en ligne vise à aider les écoles de l'Ontario à se conformer à la *Loi Sabrina*. Il contient des renseignements sur l'élaboration de stratégies visant à réduire les risques d'exposition aux déclencheurs de l'anaphylaxie et sur la façon de réagir en cas d'urgence.

Pour en savoir plus long, appelez Toronto Health Connection, au 416 338 7600, pour parler avec une diététiste.

Pour obtenir d'autres numéros du bulletin Parlons nutrition, consultez la section des publications dans notre site Web à www.toronto.ca/health.