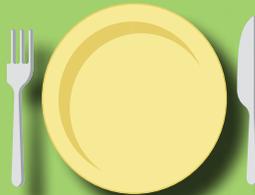


Les aliments HALAL



Toronto est une ville diversifiée comptant des gens de nombreuses cultures, pratiquant différentes religions. Les musulmans pratiquent la religion de l'islam, qui comporte des lois alimentaires. L'islam définit les aliments et les boissons comme halal (autorisé) ou haram (non autorisé). Les renseignements contenus dans ce guide vous aideront à choisir des aliments halal.

Les aliments sont halal tant qu'ils n'entrent pas en contact avec des ingrédients haram ou qu'ils n'en incluent aucun ingrédients haram.



Toute viande doit faire l'objet d'un processus appelé zabihah. Il s'agit d'un processus d'abattage des animaux selon les lois alimentaires islamiques.



Comment savoir si un aliment est halal?



Les aliments à base de plantes sont généralement halal.

Tous les aliments qui prétendent être halal

doivent inclure le nom de l'organisme de certification sur l'emballage, et non seulement un symbole halal.



En cas de doute, communiquez avec l'entreprise qui fabrique le produit alimentaire au sujet de la source de tout ingrédient. Vous pouvez également communiquer avec un organisme de certification halal.

Aliments haram (non autorisés par l'islam)

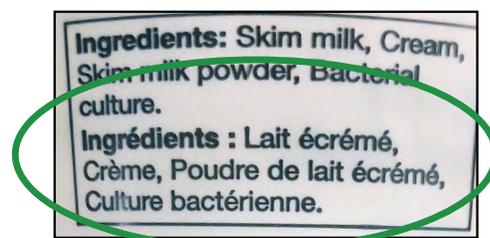
Aliments haram (non autorisés)	Exemples d'aliments/ingrédients haram	Exemples d'aliments pouvant contenir des ingrédients haram
Le porc et tous les produits alimentaires à base de porc	Le porc, le jambon, le bacon Le saindoux La pepsine	Les haricots en conserve, la charcuterie, les repas surgelés, les aliments transformés, les soupes, la salade César, les vinaigrettes Le pain, les craquelins, les tartes, les produits de boulangerie Le fromage, le yogourt
La viande non zabihah	La viande non certifiée halal	Les plats préparés contenant de la viande
D'autres aliments/ingrédients à base de viande de porc ou de viande non zabihah	Le suif, le bouillon, la présure La gélatine (sauf la gélatine de poisson)	Les plats salés, les produits de boulangerie, les soupes, les sauces, le fromage Les desserts, les bonbons, les guimauves, les produits de boulangerie, la crème glacée, le pudding, le yogourt
L'alcool (éthanol) et les aliments contenant de l'alcool	Toutes boissons alcoolisées, p. ex., le vin, la bière, les spiritueux L'extrait de vanille pure ou artificielle (à l'exception de la vanille en poudre)	Les desserts, certains aliments emballés Les produits de boulangerie, les desserts, les bonbons, le yogourt

Les ingrédients suivants peuvent également être haram :

- Les arômes artificiels/naturels d'origine alcoolique/animale
- La L-cystéine des cheveux humains
- La lipase, les mono- et diglycérides et le stéaroyl-lactylate de sodium d'origine animale
- Le lactosérum s'il est fabriqué avec de la présure

Lire la liste des ingrédients

Tous les aliments emballés comportent une liste d'ingrédients. Il est important de la consulter pour détecter si les aliments peuvent contenir des ingrédients haram. Si l'un des ingrédients provient de l'alcool ou d'un animal non zabihah, le produit est haram. Si la source de l'un des ingrédients ne peut être confirmée, c'est possible que l'aliment n'est pas halal.



Pour de plus amples renseignements :

[Gazette du Canada. Règlement modifiant le Règlement sur les aliments et drogues \(produits alimentaires halal\)](#)

[Eat Halal \(en anglais seulement\)](#)

[HMA Canada \(en anglais seulement\)](#)

[Islamic Food and Nutrition Council of Canada](#)

[Gouvernement du Canada. Allégations relatives à la méthode de production sur les étiquettes des aliments](#)

Mai 2023