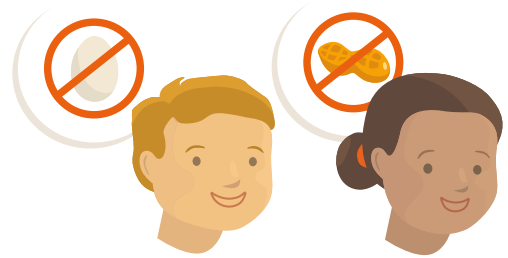




## Les allergies alimentaires



L'**allergie alimentaire** est une réaction exagérée et inappropriée du système immunitaire. Elle se produit chez certaines personnes lorsque le corps entre en contact avec une protéine normalement inoffensive pour la majorité des gens. Le corps perçoit l'aliment comme un danger. Il bâtit donc un système de défense qui mène au relâchement de substances chimiques qui causent les symptômes d'une réaction allergique. Ces symptômes peuvent aller jusqu'au choc anaphylactique et mettre la vie en danger.

L'**intolérance** alimentaire n'implique pas le système immunitaire. Bien qu'elle puisse engendrer des symptômes graves, elle ne met généralement pas la vie en danger.

Voici une proposition de conseils pour réduire les risques de réactions allergiques chez les enfants lors d'ateliers culinaires. Avant de les appliquer, il est important de s'informer de la procédure en place dans votre école.

- ✓ S'assurer de connaître les enfants allergiques dans le groupe, les aliments qui les font réagir et les symptômes possibles.
- ✓ Savoir quels enfants possèdent un auto-injecteur et s'ils le portent sur eux, ou encore où ils le rangent.
- ✓ Choisir des recettes ne contenant pas d'ingrédients auxquels des enfants du groupe pourraient être allergiques.
- ✓ Choisir le plus possible des aliments de base, non transformés, et bien consulter les listes d'ingrédients. Voici les principaux allergènes à déclaration obligatoire : arachides, blé, poissons et fruits de mer, lait, moutarde, noix, œufs, sésame, soya et sulfites.
- ✓ Avant la tenue de l'atelier, consulter les parents des enfants allergiques; ils pourront peut-être même suggérer des recettes.
- ✓ Remplacer dans les recettes les ingrédients qui pourraient causer une allergie chez les enfants du groupe.
- ✓ Bien suivre les règles d'hygiène et de salubrité (voir la Fiche 5 - Les méthodes d'hygiène et de salubrité), notamment concernant le lavage des mains et des surfaces.



Pour obtenir plus d'information sur les allergies alimentaires, visiter les sites Internet suivants:

### **Allergies Québec**

[allergies-alimentaires.org](http://allergies-alimentaires.org)

### **Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec**

[mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/allergiesalimentaires/Pages/allergiesalimentaires.aspx](http://mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/allergiesalimentaires/Pages/allergiesalimentaires.aspx)

# Substitution alimentaire

Remplacer les ingrédients illustrés par ceux suggérés dans les encadrés.



**Beurre d'arachide**  
(sauces, barres de céréales ou boules d'énergie sans cuisson)

Beurre de soya  
Beurre de tournesol  
Beurre de pois  
Wowbutter<sup>MC</sup>



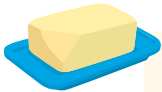
**Arachides**  
(à croquer)

Graines de tournesol  
Graines de citrouille rôties  
Fèves de soya grillées  
Pois chiches assaisonnés et cuits au four



**Blé**  
(pâtes)

Pâtes sans gluten, de riz, de quinoa, de maïs, de seigle et de sarrasin  
Spirales de courgette  
Courge spaghetti



**Beurre**

Margarine sans produits laitiers (avec ou sans soya)  
Huile d'olive  
Huile de canola



**Crème**

Préparation crémeuse de soya  
Crème de coco  
Tofu soyeux réduit au mélangeur, auquel on ajoute de l'eau, au besoin



**Blé**  
(farine)

Mélange de farines sans blé (ex. : farine de riz, de quinoa, de chia, d'amarante, de pois chiches, de chanvre, de teff)  
Note : Un mélange de plusieurs farines donne généralement un meilleur résultat.



**Lait**

Selon les recettes, choisir les ingrédients suivants :  
Boisson de soya enrichie nature  
Boisson de riz enrichie  
Lait de coco  
Bouillon



**Moutarde**

Raifort  
Mélange à parts égales de gingembre frais, de zeste de lime et de curcuma



**Yogourt**

Tofu soyeux  
Purée de pommes, poires, bananes, patates douces, courge, citrouille  
Noix de coco de culture  
Soya fermenté de culture



**Œufs**

De 3 c. à soupe à ¼ tasse (45 à 60 ml) de yogourt nature pour 1 œuf  
2 c. à soupe (30 ml) d'eau et ½ c. à thé (2 ml) de levure chimique (poudre à pâte) pour 1 œuf  
1 c. à soupe (15 ml) d'eau bouillante et ½ c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude pour 1 œuf  
Purée de légumes ou de fruits : pommes, poires, bananes, patates douces, courge, citrouille. ¼ tasse (60 ml) pour 1 œuf



**Sauce soya**

Fouetter 2 c. à thé (10 ml) de mélasse, 1 c. à thé (5 ml) d'eau tiède et ¼ c. à thé (1 ml) de sel pour 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya

Adapté d'*Allergique et gourmand*, par Dominique Seigneur, Les Éditions de l'Homme.

Pour obtenir des recettes sans allergènes :

Déjouer les allergies<sup>1</sup>

*Allergique et gourmand*, Dominique Seigneur, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2017.