



Être bien reçus pour les Fêtes

Fatigués de toujours cuisiner pour toute la famille? Cette année, vous avez choisi d'être reçu au lieu de recevoir? Qu'à cela ne tienne, l'AQAA vous a «mijoté» un mini-guide pratique pour l'occasion. Pour rester dans le même esprit que notre désormais populaire Guide de l'hôte/hôtesse, nous vous présentons :

Le Mode d'emploi de la belle Visite!

V pour vérification auprès de vos hôtes de leurs connaissances en allergies alimentaires... et pour vérité : rien ne sert d'enjoliver la réalité ou au contraire de dramatiser les choses. Mieux vaut être totalement honnête dès le départ, et demandez-leur d'en faire autant. Posez-leur des questions : sont-ils inquiets, nerveux à l'idée de recevoir des personnes allergiques? Préféreraient-ils que vous apportiez le repas complet pour la(les) personne(s) allergique(s)?

I pour identification de la ou des personnes allergiques. Si vous êtes reçus chez des nouvelles connaissances, allez vous présenter auparavant afin de les informer des allergies alimentaires dont il est question. Vous pouvez tout aussi bien rafraîchir la mémoire de vos proches qui ne vous voient qu'une fois l'an... L'identification s'appliquera aussi aux mets spéciaux à prévoir pour convenir aux restrictions alimentaires.

S pour solidarité : il faut voir votre hôte non pas comme un néophyte à surveiller, mais plutôt comme un allié avec qui travailler! Demeurez positifs dans vos commentaires et suggestions. Cette attitude sera gagnante et fera avancer notre cause plutôt que de provoquer l'exaspération.

I pour information : envoyez-leur la liste de mots-clés à l'avance pour leur permettre de faire les courses de façon sécuritaire; donnez-leur des suggestions, des idées de recettes, offrez-leur un de nos magnifiques livres en cadeau...

T pour trousse de médicaments : on ne le répétera jamais assez, ayez toujours avec vous, en tout temps, tous les médicaments dont vous auriez besoin en cas de réaction allergique; que ce soit un antihistaminique, un inhalateur d'urgence pour les crises d'asthme, mais surtout, vos auto-injecteurs, ils ne devraient jamais vous quitter! Même si vous passez la soirée en compagnie de vos proches dans un environnement familier, assurez-vous que la personne porte son bracelet médical ainsi que son auto-injecteur en tout temps.

E pour extras : votre hôte ne s'offusquera pas, si vous l'avez prévenu d'avance, lorsque vous vous présenterez chez lui, le soir de Noël, avec une boîte à lunch sous le bras et quelques petites gâteries pour les enfants au cas où... Apportez les friandises sécuritaires en quantité suffisante pour partager avec les copains, histoire de ne pas faire de jaloux!

En terminant, voici un petit aide-mémoire à garder sous la main lors de votre première discussion pour vous assurer que vous avez bien transmis ces informations:

- Allergie(s) et degré de sévérité
- Informations sur les mots-clés et trucs pour les courses (pas de vrac, produits locaux et non artisanaux de préférence)
- Étiquettes à être conservées pour vérification
- Contamination directe et croisée telle que : outils lors de la préparation des mets; bocal de confiture, plat de margarine; ustensiles de service, mitaines de four, chiffon, napperons, serviettes de table
- Identification des plats avec/sans allergène(s) et service sécuritaire (personne allergique en premier)
- Trucs et substituts culinaires applicables

Ne l'oubliez pas : vous pouvez offrir de les aider dans tout le processus, mais respectez aussi leur choix de vouloir le faire tout seul comme des grands ! Cuisiner pour des personnes allergiques, nous savons que c'est faisable et facile, alors laissons-leur le plaisir de le découvrir eux-même... Offrez-leur le Guide pour hôte/hôtesse téléchargeable sur le site de l'AQAA.