



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

PETIT GUIDE POUR LES HÔTES ET HÔTESSES PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES



Durant la période des Fêtes, on aime rencontrer nos proches, nos amis et passer du bon temps avec eux. Quand les allergies alimentaires se pointent, on se sent vite démunis et on ne sait pas toujours comment réagir, comment ajuster notre environnement et notre façon de cuisiner, aux besoins particuliers à la personne allergique.

*Ce document a été préparé pour vous aider à recevoir les gens allergiques que vous aimez, sans vous sentir angoissé. **Bien entendu, recevoir une personne allergique peut signifier devoir renoncer à certains aliments ou mets, le temps d'un repas ou d'une soirée. Vous verrez, par contre, que le plaisir d'être ensemble et de partager un beau moment compense largement.***

De plus, vos invités se sentiront choyés de l'attention que vous leur porterez.

Tenir compte des allergies alimentaires d'une personne n'est pas toujours facile, mais ce n'est parfois pas plus difficile que de tenir compte des goûts culinaires de nos convives.

Merci et,

**JOYEUX NOËL, BONNE ET HEUREUSE ANNÉE
&
BON APPÉTIT !**



Soutien - Éducation - Prévention - Recherche

Trois grands principes à respecter :

« *C'est simple comme A-B-C
C'est super cool !* »

Assurez-vous de bien connaître l'aliment (allergène) qui cause les réactions allergiques de la personne que vous recevez.

Bien que théoriquement, n'importe quel aliment puisse causer une réaction allergique sévère, les experts ont identifié 9 aliments ou groupe d'aliments qui causent la majorité des réactions allergiques : le lait, les œufs, le soya, les arachides, le sésame, les noix (incluant les amandes), les poissons, les crustacés (crabe, homard, crevettes, langoustines, etc), les mollusques (pétoncles, moules, palourdes, huîtres, etc.) et le blé. D'autres aliments tels la banane, la moutarde, le persil, la coriandre peuvent aussi déclencher de sévères réactions.

Comme on ne peut jamais prévoir l'intensité des réactions allergiques, il faut toujours considérer chaque réaction comme potentiellement très sévère.

C'est pourquoi il ne faut jamais tenter de camoufler une petite particule de l'aliment causant les réactions pour tester la personne allergique. Ce petit jeu pourrait avoir des conséquences désastreuses.

Bien connaître les produits utilisés. Assurez-vous que les produits utilisés dans vos recettes sont exempts d'allergènes.

Une fois qu'on connaît l'aliment à éviter, il faut vérifier son absence dans les ingrédients utilisés dans nos recettes. Votre invité pourrait vous fournir une liste des mots-clés pouvant signifier la présence de l'allergène à éviter. Cette liste existe pour les principaux allergènes et est disponible sur le site Internet de l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA). En comparant la liste des ingrédients contenus dans les aliments que vous achetez et la liste des mots-clés, vous pourrez déterminer si le produit acheté est sécuritaire.

« *C'est presque aussi simple que d'installer l'étoile au bout du sapin!* »

Contamination des aliments. La quantité d'allergène nécessaire pour provoquer une réaction allergique est parfois si minime qu'elle peut être imperceptible à l'œil nu, c'est pourquoi les mentions « peut contenir... » ne doivent pas être prises à la légère. La contamination se produit chaque fois qu'un aliment touche un autre aliment ou une surface avec laquelle l'allergène a été en contact. Elle peut survenir avant, pendant ou après sa préparation. En voici quelques exemples :

- ✓ en utilisant le même ustensile pour brasser plusieurs mets dans des casseroles différentes;
- ✓ en coupant un morceau de viande sur la même planche qu'une viande allergène après l'avoir essuyée avec un linge humide au lieu de la laver à l'eau chaude et savonneuse;
- ✓ pendant la friture d'aliments dans une huile ayant servie à frire d'autres aliments potentiellement allergènes;
- ✓ en prenant de la confiture après avoir pris du beurre d'arachide avec le même couteau sans l'avoir nettoyé minutieusement (dans ce cas-ci le couteau contamine tout le pot de confiture!);
- ✓ les jus de fruits mélangés peuvent avoir été contaminés par un fruit allergène également.

Pour éviter la contamination croisée :

- ✓ Utilisez des ustensiles de service différents pour chaque mets ou saveur d'aliment et dites à vos invités d'y prêter attention également;
- ✓ lavez vos mains fréquemment lorsque vous cuisinez et servez des aliments;
- ✓ évitez les aliments en vrac : ils représentent un plus haut risque de contamination;
- ✓ ATTENTION aux moulins à café (les variétés aromatisées à la noisette, par exemple, peuvent contaminer);
- ✓ à l'épicerie, vérifiez si les viandes et les poissons non-emballés se côtoient dans le même comptoir;
- ✓ dans les charcuteries, demandez si les machines à trancher et les couteaux servent autant pour les charcuteries que pour les fromages et le pain (un pain aux noix peut y avoir été tranché, une charcuterie contenant des œufs ou des pistaches peut avoir contaminé le couteau, etc.);
- ✓ à la fruiterie, évitez d'acheter les fruits se trouvant à proximité de noix ou d'arachides en vrac ou en filet, sans emballage hermétique. Leurs résidus pourraient contaminer les fruits;
- ✓ le fait de retirer l'allergène de l'assiette d'une personne allergique ne rend pas son contenu sécuritaire pour autant;
- ✓ soyez prudents avec les mets préparés dans les commerces et de fabrication dite artisanale : il n'est pas obligatoire d'inscrire les mentions « peut contenir... » sur ces aliments;
- ✓ informez-vous des aliments qui composent les farces (œufs, blé), les sauces (œufs, blé, lait, poisson et fruits de mer), les garnitures et les pâtisseries (noix, arachides, œufs, produits laitiers).

Quelques pièges à éviter :

- ☉ Généralement, un grand nombre de gâteaux, pâtisseries et autres délices vendus en épicerie/pâtisserie portent la mention « peut contenir des noix et/ou des arachides... ». Si la liste d'ingrédients n'en fait aucune mention, vérifiez auprès du personnel ou du producteur afin de ne pas prendre de chance... N'oubliez pas que les œufs et les produits laitiers s'y retrouvent la plupart du temps aussi.
- ☉ On peut retrouver des œufs dans les farces, les bouchées genre hors-d'œuvres, certaines soupes, la crème pâtissière, les aliments panés ou frits, la mayonnaise ou sauce à salade, dans la sauce hollandaise et dans bien d'autres aliments.
- ☉ On peut retrouver le lait et la protéine bovine dans les sauces, les crèmes-desserts, la gélatine (Jell-O® et sans saveur), les guimauves, les bonbons à la gelée, les desserts glacés, le beurre et la plupart des margarines.
- ☉ On retrouve du soya dans la sauce tamari, le tofu, le caroube et une foule d'aliments.
- ☉ Pour les allergies au poisson, la sauce Worcestershire est déconseillée car certaines marques sont faites avec de la pâte d'anchois.
- ☉ Certaines vinaigrettes, le Cheez-Whiz® contiennent la sauce Worcestershire.

1, 2, 3, ... on commence !

Avant tout :

- ✓ J'ai bien reçu la liste de mots-clés correspondant aux allergènes de mes invités.
- ✓ Je me sens outillé et prêt à préparer un repas pour mes invités spéciaux.
- ✓ Ai-je besoin d'aide pour cuisiner? Pour l'épicerie?
- ✓ Ai-je besoin de contacter l'AQAA pour plus de précision?

Ensuite :

- ✓ J'ai vérifié toutes les listes d'ingrédients de tous les produits qui entrent dans la composition du repas que je servirai;
- ✓ Je conserve précieusement les emballages de tous les aliments afin d'être en mesure de les présenter à mes invités s'ils souhaitent faire une dernière vérification **OU** je leur demande de les lire à l'avance et le jour venu, ils n'auront qu'à savourer tous les délices que j'ai préparés spécialement pour eux;
- ✓ Je prépare, en premier lieu, les mets sans allergènes;
- ✓ J'identifie les mets/desserts/friandises qui contiennent des allergènes afin de bien m'en rappeler le jour venu.

Pendant la réception :

- ✓ Je mets de côté des friandises et autres surprises sans allergènes pour mon invité allergique avant de les servir aux autres convives, afin d'éviter que les grignotines permises soient contaminées par des mains souillées d'allergènes;
- ✓ Je vais servir en premier l'invité allergique (ou je demande à ses parents) puis je sers les autres convives, j'évite ainsi une malencontreuse contamination (si tout à chacun se sert dans les plats de service);
- ✓ J'évite de consommer trop d'alcool, et d'en offrir avec insistance aux personnes concernées, afin de garder la tête froide et d'être prêt à réagir, si le pire arrivait, malgré toutes les précautions que j'ai prises;
- ✓ J'ai pensé à mettre les plats allergènes hors de portée des enfants, afin d'éviter les dégâts ou qu'ils ne consomment, sans le savoir, des aliments non permis;
- ✓ Je comprends que par mesure de prévention, certains aliments ne seront pas offerts aux frères, sœurs ou aux enfants de mon invité spécial afin qu'ils ne se sensibilisent pas à leur tour (s'il y a lieu).

Quelques trucs et substituts culinaires

- Vous pouvez remplacer les oeufs dans vos recettes de desserts par des substituts. Ex. : ½ banane écrasée = 1 œuf dans vos recettes de biscuits et muffins.
- Vous pouvez omettre les œufs dans les pains de viande et les boulettes, vous n'avez qu'à mélanger la viande et les assaisonnements avec vos mains de la même manière.
- Pour vos tartes et pâtés, badigeonnez-les d'eau au lieu d'œuf ou de lait, les croûtes seront dorées quand même.
- Remplacez la mayonnaise dans vos salades (légumes, pâtes, pommes de terre) par une vinaigrette maison ou commerciale (si permis). Si vous tenez à la texture crémeuse et que les produits laitiers sont permis, utilisez de la crème sûre et/ou du yogourt nature. Dans le cas contraire, recherchez le substitut de mayonnaise fait à base de soya (tofu mou), ne contenant ni œuf, ni sous-produits du lait (si le soya est permis, bien sûr).
- Dans vos recettes de desserts, vous pouvez remplacer le lait par de l'eau, du jus ou de la boisson substitut de lait permise. Ex. : boisson de soya, boisson de riz, préparation commerciale pour bébé permise. Pour vos sauces, vous pouvez le remplacer par de l'eau ou du bouillon maison permis (viande, volaille ou légumes).
- Vous pouvez remplacer les corps gras solides par des corps gras liquides permis, généralement dans les mêmes proportions ou un peu moins.
- Pour les pâtes à tarte, utilisez de la graisse végétale (si permis) ou de l'huile au lieu de beurre ou de graisse animale.
- Badigeonner votre dinde avec une huile végétale et des fines herbes au lieu d'utiliser du beurre et/ou arroser-la fréquemment du jus de cuisson, elle dorera tout autant.
- Dans les purées de pommes de terre et autres légumes, remplacez le beurre et le lait par du bouillon permis, de l'huile, une boisson substitut de lait.
- **Attention** aux bouillons et soupes en conserves ou déshydratées : vérifiez bien les listes d'ingrédients!
- Changez les viandes de vos ragoûts et tourtières si nécessaire (agneau, cheval, poulet, dinde, etc).

D'autres substituts pour les œufs, le chocolat, la crème sûre, vous sont suggérés dans le livre de recettes « De l'allergie aux plaisirs de la table ». Offrez-vous le ! Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 514-990-2575 et par courriel aqaa@aqaa.qc.ca.

« **Ho ! Ho ! Ho !**
C'est super, on a réussi ! »

« **Tout le monde a bien mangé**
et s'est bien amusé ! »

*Nous désirons remercier Madame Marie-Chantal Valiquette qui a inspiré la création de ce document.
Révision : Chantal de Montigny, Diététiste/nutritionniste, Responsable des contenus scientifiques, AQAA
Décembre 2007*

Soutien - Éducation - Prévention - Recherche
