

DU 4 AU 8 MAI 2009

Semaine nationale de sensibilisation aux allergies alimentaires



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Saviez-vous que...?

...tous les jours, vous côtoyez des personnes ayant des allergies alimentaires ? En effet, environ 300 000 québécois en sont affectés. Selon les résultats d'un sondage, plus de 50% des canadiens connaissent au moins une personne allergique dans leur entourage.

Au Canada, neuf types d'aliments sont responsables de 90% des réactions allergiques sévères, soit : les arachides, les noix, le blé, le lait de vache, les œufs, le soja, les graines de sésame, les poissons et fruits de mer ainsi que les sulfites. Si vous étiez allergique, de quoi composeriez-vous vos repas?

RELEVEZ LE DÉFI !

Afin de mieux répondre à cette question, nous vous invitons à relever les défis quotidiens auxquels les personnes allergiques font face en retirant le lait de vache, le blé et les arachides de votre alimentation pendant une semaine. Cela signifie que vous devez également éviter tous les produits qui en contiennent (exemple : pain, pizza, beurre, yogourt, crème glacée, etc.) et/ou qui peuvent contenir des traces (vérification des étiquettes sur les produits).

Quelques questions?

Évidemment, vous aurez plusieurs questions auxquelles vous serez confronté en relevant ce défi. Tout comme une personne nouvellement allergique, vous vous demanderez : «Quelle est la différence entre une allergie et une intolérance?», «Que vais-je pouvoir cuisiner pour le souper?», «Dois-je lire toutes les étiquettes au marché?», «Dois-je me méfier des objets auxquels je touche?», «Puis-je aller au restaurant, ou même en voyage?». Comment s'y prendre pour avoir des réponses claires et rapides ?

Où peut-on se renseigner?

1) L'Association québécoise des allergies alimentaires met à votre disposition trois outils :

- ~ un site web destiné à vous informer, à vous soutenir et à répondre à vos questions aux sujets des allergies alimentaires (www.aqaa.qc.ca).
- ~ un programme de certification CAC offrant plus de 100 produits certifiés à découvrir
- ~ plusieurs formations adaptées à différent secteurs d'activités.



Contrôle Allergènes Certifié
(www.certification-allergies.com)

Quelle est la mission de l'AQAA? Fondée en 1990 par des parents d'enfants atteints d'allergies alimentaires multiples et sévères, l'AQAA est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes qui composent avec les allergies alimentaires. Vous souhaitez aussi soutenir cette mission? Visitez le www.aqaa.qc.ca et devenez membre de l'AQAA.

2) Santé Canada offre aussi de l'information au sujet des allergies alimentaires. Sur son site Web, vous trouverez des conseils et des statistiques à l'intention des consommateurs et de l'industrie alimentaire, de même que des brochures contenant des renseignements sur les allergènes alimentaires prioritaires.

Veuillez consulter l'adresse suivante : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>