



# Soja

*Un des neuf allergènes  
alimentaires les plus courants*



## Réactions allergiques

*Les réactions allergiques sont des effets indésirables graves qui surviennent lorsque le système immunitaire présente une réaction exagérée à un allergène donné. Ces réactions peuvent être déclenchées par des aliments, des piqûres d'insectes, le latex, des médicaments et d'autres substances. Au Canada, les neuf allergènes alimentaires d'intérêt prioritaire sont les arachides, les noix, les graines de sésame, le lait, les œufs, les fruits de mer (poisson, crustacés et mollusques), le soja, le blé et les sulfites (un additif alimentaire).*

### Quels sont les symptômes d'une réaction allergique?

Lorsqu'une personne est exposée à un allergène, les symptômes d'une réaction peuvent se manifester rapidement, leur intensité évoluant de légère à grave en peu de temps. La forme de réaction allergique la plus grave de toutes est appelée « anaphylaxie ».

Au nombre des symptômes figurent des difficultés respiratoires, une chute de la pression artérielle ou un état de choc, qui peuvent entraîner une perte de conscience et même la mort.

Une personne qui a une réaction allergique peut éprouver **n'importe lequel** des symptômes suivants :

- bouffées de chaleur au visage, urticaire ou éruption cutanée, rougeur et démangeaison de la peau;
- enflure au niveau des yeux, du visage, des lèvres, de la gorge et de la langue;
- troubles respiratoires, difficulté à parler ou à avaler;
- anxiété, détresse, étourdissements, pâleur, sentiment d'alarme, faiblesse;
- crampes, diarrhée, vomissements;
- chute de la pression artérielle, accélération du rythme cardiaque, perte de conscience.

### Comment traite-t-on les allergies alimentaires et les réactions allergiques graves aux aliments?

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif des allergies alimentaires. La seule solution consiste à éviter complètement la substance allergène en cause. Le traitement d'urgence indiqué de l'anaphylaxie (réaction allergique grave aux aliments) comprend, entre autres, l'injection d'adrénaline, que l'on peut administrer grâce à un auto-injecteur. L'adrénaline doit être administrée dès les premières manifestations des symptômes d'une réaction allergique grave. L'injection est suivie d'un traitement complémentaire et d'une période d'observation à la salle d'urgence d'un hôpital. Si votre allergologue a diagnostiqué une allergie alimentaire et vous a prescrit de l'adrénaline, assurez-vous de toujours avoir sur vous votre auto-injecteur et utilisez-le conformément aux recommandations de votre allergologue.

## Questions fréquentes concernant les allergies au soja

### Je suis allergique au soja. Comment puis-je éviter une réaction associée au soja?

Évitez tous les aliments et les produits qui contiennent du soja et des dérivés du soja. Ces derniers comprennent tout produit dont la liste d'ingrédients porte la mention « peut contenir » du soja ou « peut contenir des traces » de soja.

### Peut-on se débarrasser d'une allergie au soja avec le temps?

Les allergies au soja sont plus fréquentes chez les nourrissons et se développent la plupart du temps vers l'âge de trois mois. Dans la plupart des cas, ces allergies disparaissent avant l'âge de deux ans. Cependant, une allergie grave au soja peut durer toute la vie. Consultez votre allergologue avant de réintroduire des produits qui contiennent du soja.

### Comment puis-je déterminer si un produit contient du soja ou des dérivés du soja?

Lisez toujours soigneusement la liste des ingrédients. Le soja et les dérivés du soja peuvent souvent se présenter sous des noms différents, p. ex. tofu. Vous trouverez, plus bas, une liste d'autres noms usuels désignant ces aliments sur l'étiquette des produits.

### Que dois-je faire si je ne suis pas sûr qu'un produit contienne du soja ou des dérivés du soja?

Si vous êtes allergique au soja, vous ne devez pas consommer ni utiliser le produit. Communiquez avec le fabricant pour obtenir de l'information sur les ingrédients.

### La quantité d'un produit influe-t-elle sur la probabilité qu'une réaction allergique survienne?

La quantité d'un produit n'influe pas sur la probabilité qu'une réaction allergique survienne. Cependant, un même produit de même marque peut être inoffensif s'il est vendu dans un emballage d'une taille donnée et présenter un risque lorsqu'il est vendu dans un emballage d'une autre taille. Cela s'explique par le fait que la formulation d'un produit peut varier selon qu'il est offert en petite ou en grande quantité.

*Dans la plupart des cas, ces allergies disparaissent avant l'âge de deux ans. Cependant, une allergie grave au soja peut durer toute la vie.*

## Pour éviter le soja et les dérivés du soja

N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent du soja et des dérivés du soja. Évitez les aliments et les produits qui ne comportent pas de liste d'ingrédients et lisez les étiquettes avant **chaque** achat. Les fabricants peuvent modifier à l'occasion leurs recettes ou utiliser différents ingrédients pour des variétés de la même marque. Veuillez vous reporter à la liste qui suit avant d'acheter un produit :

### Autres noms pour le soja

Edamame  
Farine de soja texturée, protéine de soja texturée, protéine végétale texturée  
Kinako  
Kouridofu  
Miso  
Mono-diglycérade  
Natto  
Nimame  
Okara  
Protéine de soya/de soja (isolée/concentrée), protéine végétale  
Soya, soja, glucine max, soja hispida  
Tempeh  
Tofu (fromage/caillé de soja)  
Yuba

*N'oubliez pas de lire soigneusement les étiquettes afin d'éviter les produits qui contiennent du soja et des dérivés du soja. Évitez les aliments et les produits qui ne comportent pas de liste d'ingrédients et lisez les étiquettes avant chaque achat.*

## Sources possibles de soja

*Nota : Évitez tous les aliments et produits dont la liste d'ingrédients comprend du soja, p. ex. le fromage de soja.*

Aérosols de cuisson, margarine, graisse alimentaire végétale, huile végétale  
Agents épaississants  
Aliments panés, chili, pâtes, ragoût, garnitures pour tacos, tamales  
Assaisonnements, épices  
Boissons diètes, lait d'imitation  
Chapelures, céréales, craquelins  
Desserts congelés  
Germe de soja  
Glutamate monosodique (GMS) (peut contenir des protéines hydrolysées)  
Gomme à mâcher  
Grignotines, p. ex. bonbons, chocolat, barres énergétiques, fondant au chocolat, maïs soufflé, croustilles  
Lécithine  
Mélanges pour boissons, p. ex. chocolat chaud, limonade  
Plats végétariens  
Préparations pour nourrissons  
Produits à base de fruits de mer, poisson  
Produits de boulangerie et mélanges à pâtisserie, p. ex. pains, biscuits, mélanges à gâteaux, beignes, crêpes  
Protéines végétales hydrolysées, protéines de soja hydrolysées  
Sauces, p. ex. soja, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire  
Simili-poisson et simili-viande, p. ex. surimi (imitation de chair de crabe et de homard), imitation de bacon en grains  
Soupes, bouillons, mélanges pour soupes/consommés  
Tartinades, trempettes, mayonnaise, beurre d'arachide  
Thon en conserve/jambon haché  
Viandes transformées et préparées, p. ex. bœuf, charcuterie, porc, volaille  
Vinaigrettes, sauces, marinades

### Sources non alimentaires de soja

Aliments pour animaux de compagnie  
Glycérine  
Lait de remplacement pour jeunes animaux  
Produits d'artisanat  
Produits de beauté, savons  
Vitamines

*Nota : Ces listes ne sont pas exhaustives et peuvent être modifiées. Les aliments et produits alimentaires d'autres pays, qui sont achetés par la poste ou par Internet, ne respectent pas toujours les normes canadiennes en matière de fabrication et d'étiquetage.*

## Que puis-je faire?

### Soyez informé

Consultez un allergologue et renseignez-vous sur les allergies alimentaires. Communiquez avec votre association locale de lutte contre les allergies pour obtenir plus d'information.

Si vous avez des allergies aux aliments ou connaissez quelqu'un qui en a ou si vous voulez obtenir de l'information sur les aliments qui font l'objet d'un rappel, inscrivez-vous au service gratuit d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie » de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) sur le site : [http://www.inspection.gc.ca/francais/tools/listserv/listsuf.shtml?foodrecalls\\_rappelsaliments](http://www.inspection.gc.ca/francais/tools/listserv/listsuf.shtml?foodrecalls_rappelsaliments). En vous inscrivant, vous recevrez automatiquement des avis publics concernant les rappels d'aliments.

### Avant de manger

Selon des allergologues, si vous **n'avez pas** votre auto-injecteur sur vous, vous **ne devriez pas manger**. Si dans une liste d'ingrédients, on dit qu'un produit « peut contenir » ou « contient » du soja ou des dérivés du soja, n'en consommez pas. Si vous ne reconnaissez pas un ingrédient ou s'il n'y a pas de liste d'ingrédients, évitez le produit.

## Gare à la contamination croisée!

La contamination croisée est le transfert d'un ingrédient (allergène alimentaire) à un produit qui n'en contient pas en temps normal. Ainsi, en raison de la contamination croisée, la consommation d'un aliment qui ne devrait pas contenir l'allergène pourrait devenir dangereuse pour la personne allergique.

La contamination croisée peut survenir :

- à l'étape de la **fabrication de l'aliment**, en raison du partage de matériel de fabrication et d'emballage;
- à l'étape de la **distribution au détail**, en raison du partage d'équipement (p. ex. emploi de la même trancheuse pour couper le fromage et la charcuterie) et de la présentation en vrac des aliments (comme les cellules de stockage en vrac de produits de boulangerie et de noix);
- à l'étape de la **préparation de l'aliment** à la maison ou au restaurant, au contact de l'équipement, des ustensiles et des mains.

## Que fait le gouvernement du Canada en ce qui a trait aux allergènes alimentaires?

Le gouvernement du Canada a à cœur d'assurer la salubrité des aliments consommés par tous les Canadiens. L'ACIA et Santé Canada travaillent en étroite collaboration avec les partenaires municipaux, provinciaux et territoriaux et l'industrie en vue d'atteindre cet objectif.

L'ACIA veille à ce que les lois canadiennes en matière d'étiquetage soient respectées et travaille avec les associations, les distributeurs, les fabricants d'aliments et les importateurs afin de s'assurer que les étiquettes de tous les aliments sont complètes et adéquates. L'ACIA recommande que toutes les entreprises alimentaires établissent des mesures efficaces de contrôle des allergènes afin d'éviter la présence non déclarée d'allergènes et la contamination croisée. L'ACIA a élaboré des lignes directrices et des outils pour aider ces entreprises à concevoir de telles mesures. Lorsque l'ACIA est informée de l'existence d'un risque possible associé à un aliment, tel que la présence non déclarée d'allergènes, le produit est retiré du marché et un avis public est diffusé. L'ACIA a également publié plusieurs avis à l'industrie et aux consommateurs sur la présence d'allergènes dans les aliments.

Santé Canada a travaillé avec le corps médical, les associations de consommateurs et l'industrie alimentaire en vue d'améliorer la réglementation en matière d'étiquetage pour les allergènes d'intérêt prioritaire, les sources de gluten et les sulfites dans les aliments préemballés vendus au Canada. Santé Canada propose de modifier le *Règlement sur les aliments et drogues* de manière à exiger que les aliments et les ingrédients alimentaires les plus courants qui causent des réactions allergiques graves ou potentiellement mortelles soient toujours identifiés par leur nom usuel que les consommateurs peuvent facilement reconnaître sur les étiquettes.

## Où puis-je obtenir plus d'information?

Si vous voulez :

- obtenir plus d'information sur les allergies alimentaires;
- commander des exemplaires gratuits de ce dépliant;
- vous abonner au service d'envoi de messages électroniques « Rappels d'aliments et alertes à l'allergie »,

visitez le site Web de l'ACIA à l'adresse suivante :

**[www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)** ou composez le  
**1-800-442-2342/ATS 1-800-465-7735**

(de 8 h à 20 h, heure de l'Est, du lundi au vendredi).

Voici quelques organisations qui peuvent fournir des renseignements supplémentaires sur les allergies :

Allergy/Asthma Information Association, **[www.aaia.ca](http://www.aaia.ca)**  
Anaphylaxis Canada, **[www.anaphylaxis.ca](http://www.anaphylaxis.ca)**  
Association québécoise des allergies alimentaires,  
**[www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)** (en français seulement)  
Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique,  
**[www.csaci.ca](http://www.csaci.ca)** (en anglais seulement)  
Santé Canada, **[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)**

*Document élaboré en consultation avec l'Allergy/Asthma Information Association, Anaphylaxis Canada, l'Association québécoise des allergies alimentaires, la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique et Santé Canada.*

