

Synonymes et sources des allergènes alimentaires les plus fréquents

Allergène : arachides

Synonymes : arachide, arachide-I, arachin, beurre d'arachide, cacahouète, conarachin, farine d'arachide, huile d'arachide, mandelonas, noix artificielles, protéines végétales d'arachides, protéines végétales hydrolysées d'arachides

Sources très probables : noix mélangées, chicha

Sources possibles : amandes (mandelonas), assaisonnements, biscuits, chocolat, céréales, chili (plat cuisiné), crème glacée, desserts congelés, dragées, glaçage aux amandes, mets thaïlandais ou asiatiques (rouleaux impériaux ou de printemps, sauce, etc.), noix de Grenoble (arachides désaromatisées, réaromatisées), pâtisseries, pâte d'amande, soupes ou sauces déshydratées en sachets (avec aromatisants à base d'arachides), viennoiseries

Allergène : œuf

Synonymes : albumen, albumine (d'œuf), blanc d'œuf, conalbumine, globuline, jaune d'œuf, lait de poule, lécithine (d'œuf), lécithine animale, livétine, lysozyme, mayonnaise, meringue, œuf, œufs liquides, mots commençant par ovo (ovalbumine, ovoglobuline, ovomacroglobuline, ovomucine, ovomucoïde, ovotransferrine, ovovitelline), poudre d'albumine, poudre de blanc d'œuf, poudre de jaune d'œuf, poudre d'œuf, protéines ovolactohydrolysées, quiches, Simplese^{MD}, succédané d'œufs (ex. : Egg Beaters^{MD}), vitelline, etc.

Sources très probables : albumine, costarde, crème anglaise, pâtes alimentaires fraîches, Orange Julep^{MD}, Ovaltine®, sauces, sauce à salade, silico-albuminate

Sources possibles : agents liants et de remplissage (utilisés dans les préparations de viande, de volaille et de poisson), aliments pour bébé, bière d'épinette artisanale, boissons alcoolisées, biscuits, bonbons durs, bouillons et vins clarifiés avec des blancs d'œuf (collage), bretzels (*pretzels*), charcuteries, cocktails, confiseries, crèmes glacées, fromage (avec lysozyme), glaçage, lécithine, mélanges pour boissons maltées, mousse/garniture fouettée pour le café, panure, pâtes alimentaires, pâtisseries, produits de boulangerie, produits imitant les fruits de la mer (ex. : goberge à saveur de crabe), muffins, saveur, saucisses, sorbets, soupes, viennoiseries, vinaigrettes, etc.

Références :

Santé Canada. *Les allergies alimentaires*. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>
Association québécoise des allergies alimentaires. Mots clés des allergènes les plus fréquents.

©Extenso

Allergène : sésame

Synonymes : barres au sésame, beurre de sésame (tahini), graines de bene/beni, graines de sésame, huile de beni/gercelin/gingelly/jinjli/sésame, pâte de sésame, sel de sésame (gomasio), sésamole/sésamoline, Sesamum indicum, sim sim, tahini (beurre de sésame), tahina, til/teel

Sources très probables : graine, houmous, burgers végétariens, marinades

Sources possibles : agents aromatisants, aliments ethniques (ex. : riz aromatisé, nouilles, brochettes chiches-kebabs, plats sautés), Aqua Libra^{MD} (boisson à base de plantes médicinales), assaisonnements, barres granolas, biscottes Melba, bretzels, céréales, chapelure, chutneys, craquelins, épices, fines herbes, galettes de riz, grignotines, halva, huile végétale, margarine, mélange d'épices, pâtés, produits de boulangerie (ex. : pains, biscuits, gâteaux, gressins, bagels...), risotto, salades, sauces, saucisses, soupes, tartinades, tempeh, trempettes, viandes transformées, vinaigrettes, etc.

Allergène : lait de vache

Synonymes : alpha-lactalbumine, arôme de beurre, babeurre, bêta-lactoglobuline, beurre, beurre clarifié, caillé, caséinate de sodium, caséinate de calcium, caséinate, caséine, crème, crème glacée, crème sure, fromage, ghee, gras de lait, huile de beurre, kéfir, koumis, lactalbumine, lactoferrine, lactoglobuline, lactose, lactosérum, lactulose, lait sans lactose, mélanges pour boissons maltées, petit lait, poudre de lait écrémé, poudre de petit lait, protéines ovolactohydrolysées, Simplese® (succédanés de gras), solides de lait écrémé, solides de lait, substance laitière modifiée, yogourt (de lait)

Sources très probables : biscuits, café aromatisé, caramel (le bonbon), chocolat, charcuterie, colorant à café, desserts (gâteaux, beignes), flan, fromage de soya (avec caséine), glaçage sur des produits de boulangerie, Opta® (succédanés de gras), margarine, nougat, pâtés, pizza, pommes de terre instantanées, en purée ou dauphinoises, pouding, sauces, saucisses, sorbets, soupe-crème, sucettes glacées (« popsicles » de tous types), tartinades, trempettes, vinaigrettes, etc.

Sources possibles : aliments et repas congelés/déshydratés, arôme, assaisonnements, caramel (le colorant), céréales, croustilles ou frites assaisonnées, craquelins, jus enrichi de calcium, pain, préparation aromatisante naturelle et/ou artificielle, rocou (colorant qui peut parfois contenir du lactose), saveur, saveur de beurre artificielle, tofu

Références :

Santé Canada. *Les allergies alimentaires*. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>
Association québécoise des allergies alimentaires. Mots clés des allergènes les plus fréquents.

©Extenso

Allergène : noix

Synonymes : amandes, anacardes, beurre de noix, châtaignes, faines, fruit à coque, gianduja, huile d'amande douce, huile de noix, kajo, marrons, marzipan (pâte d'amandes), massepain, noisettes (avelines), noix, noix artificielles, noix blanches d'Amérique, noix d'anacarde, noix d'Angleterre, noix de hickory, noix du Brésil, noix de cajou (cachou), noix de Grenoble, noix de macadamia, noix de noyer cendré, noix mélangées, noix noires, noix piquées, nougat, pacanes, pékans, pignons (noix de pin), pistaches, pralines

Sources très probables : cafés provenant de moulins à café utilisés pour broyer les cafés aromatisés aux noix, noisettes ou amandes, muesli, pâte halva, sauce au pesto (pignons, noix de Grenoble), dragées, saveur Amaretto

Sources possibles : assaisonnements, biscuits, cafés spécialisés, charcuteries (pistaches), croûtes à tarte, chocolat, crème glacée, fromage à tartiner, gâteaux, mets végétariens, pains, sauces et mets asiatiques

Allergène : soya

Synonymes : albumine de soya, edamame, farine de soya, fève de soya, fève germée, germe de soya, glucine max, huile de soya, isolat de protéine de soya, kinako, kouridofu, lait ou boisson de soya, lécithine de soya, lécithine végétale, miso, monodiglycéride, natto, nimame, okara, protéines de soya, protéines végétales de soya, protéines végétales hydrolysées de soya, protéines végétales texturées (PVT), sauce soya, shoyu, sobee, soya, soya hispida tamari, tempeh, tofu, yuba

Sources très probables : allongeur de viande, bases de sauces commerciales, chocolat, lécithine (non précisée), plats végétariens, margarine, sauces (hoisin, teriyaki)

Sources possibles : agent épaississant, assaisonnements, biscuits, bouillons de légumes du commerce, céréales à déjeuner et pour bébé, colorant (peut contenir de la lécithine de soya), consommé, craquelins, crème glacée, croustilles, émulsifiant (non précisé), féculé végétale, glutamate monosodique, gomme à mâcher, grignotines, huile végétale (non précisée), maïs moulu, mélanges à pâtisserie, mélanges d'assaisonnements ou de fines herbes, mélanges pour boissons (ex. : chocolat chaud, limonade), pain, pâté aux légumes, poisson en conserve (dans un bouillon), produits de boulangerie, sauces et soupes, saveur, seitan, shortening d'huile végétale, simili bacon, stabilisant (non précisé), tartinades, trempettes, viandes transformées et préparées, etc.

Références :

Santé Canada. *Les allergies alimentaires*. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>
Association québécoise des allergies alimentaires. Mots clés des allergènes les plus fréquents.

©Extenso

Allergène : fruits de mer (poissons, mollusques et crustacés)

Synonymes :

- **Poissons** : aiglefin, achigan, albacore, alose, anchois, anguille, bar, barbue de rivière, baudroie, bonite, brème, brochet, capelan, carpe, chevaine, cisco, congre, crapaud de mer, dorade, doré, éperlan, espadon, esturgeon, flétan, goberge, grondin, hareng, hoplostète orange, lamproie, limande à queue jaune, lotte, mahi-mahi, makaire, maquereau, merlan, merluche, mérrou, morue, mullet, ombre, perchaude, perche, plie, poisson-chat, pompano, raie, requin, rouget-barbet, saint-pierre, sardine, saumon, sébaste, sparidé, sole, tassergal, tilapia, thon, truite, turbot, vivaneau), bouillon de poisson, caviar, kamaboko, Nuoc Mam, pâte d'anchois, roque, sauce de poisson, sushis, surimi, tarama (recette à base de mullet)
- **Crustacés** : crabe, crevette (*camaron*, gambas), écrevisse, homard (corail, tomalli), krill, langouste, langoustine (*scampis*)
- **Mollusques** : bigorneau, buccin, calmar, coque, coquille Saint-Jacques, couteaux, escargot, huître, moule, mulettes, ormeau, oursin, palourde, pétoncle, pieuvre, poulpe, sauce aux huîtres, seiche

Sources très probables : assiette du pêcheur, bouillabaisse, cocktail à base de tomate de type Clamato (palourde), court-bouillon, chitosane

Sources possibles : chaudière, cocktail à base de tomate épicée, entrée et hors-d'œuvre, jus avec oméga-3, kamaboko, paella, pot au feu, sauce Worcestershire, soupes, yogourt avec oméga-3, etc.

Allergène : moutarde

Synonymes : graines de moutarde, huile de moutarde, moutarde en poudre, toutes les moutardes en condiment (moutarde à l'ancienne, de Meaux, Dijon, forte, préparée, etc.), toutes les parties de la plante de moutarde (feuilles, fleurs, pousses de moutarde)

Sources très probables : cari ou curry et autres mets indiens, cornichons et marinades de légumes, fromages fondus (ex. : Cheez Whiz, Singles de Kraft), mayonnaise, sauces (ex. : au raifort, barbecue, béarnaise, rémoulade), mélange d'épices, pâte à frire et panure des aliments

Sources possibles : agents émulsifiants et liants, bouillons et soupes, charcuterie, fines herbes séchées, ketchup, plats cuisinés du commerce (ex. : quiches et pizza), relish, saveur, saucisses, tous les produits dont la liste des ingrédients contient des épices ou des assaisonnements sans autre précision, trempettes, vinaigrettes et sauces à salade.

Références :

Santé Canada. *Les allergies alimentaires*. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>
Association québécoise des allergies alimentaires. Mots clés des allergènes les plus fréquents.

©Extenso

Allergène : blé

Synonymes : amidonnier, atta, blé (mou, entier, durum, dur), bulghur ou boulghour, bretzel, croûton (de pain de blé), couscous, engrain, épeautre (blé farro), extraits solubles de blé grillé, farine (de blé entier, de blé concassé, de blé roux, blanche, enrichie, de gluten, Graham, de froment, à pâtisserie, phosphatée, tout usage, durum et d'épeautre), farina, froment, fécule de blé, germe de blé, gliadine, gluten de blé, gluten, gluténine, herbe (de blé), huile de germe de blé, hostie, kamut, nouilles (de blé), pain (de blé), pâtes alimentaires (de blé), seitan, semoule (de blé tendre), spelt, triticales

Sources très probables : aliments enrobés ou panés, ale, bière, biscuits, boissons chaudes aux céréales, bouillons de bœuf ou de poulet, chapelure, concentré de bouillon en cubes, cornet à crème glacée, crêpes, croquettes, croûtons, endosperme, extraits de céréales, farine de malt, fécule végétale, fondue parmesan, garniture pour tarte, gâteaux, lait malté ou à base de poudre de chocolat, liqueur de malt, malt, nouilles, pain, pâtes alimentaires, pâtisseries, potages du commerce, porter, pouding, poudre de malt, pâte et garniture de tarte, repas en sauce du commerce, sauces et potages du commerce, semoule, son, stout, surimi (goberge au goût de crabe), vinaigre de malt, etc.

Sources possibles : agents liants et de remplissage (utilisés dans les préparations de viande, de volaille et de poisson), albumine, amidon, arachides et noix assaisonnées, arôme, assaisonnements, bonbons, charcuteries, chocolat, crème glacée, falafel, farine de moutarde, fécule de maïs, fines herbes, germe, globuline, gomme végétale, ketchup préparé, levure chimique, mayonnaise, mélange d'épices, moutarde préparée, moutarde moulue, pain de viande et pâté de viande, paprika, piment de Cayenne, poivre noir, poudre à pâte (levure chimique), poudre de chili et de cari, préparation aromatisante naturelle et/ou artificielle, pseudoglobulines, sauces à salade, sauces épaissies, sauce soya, sauce tamari, saucisses, similiviande, soupes en conserve, sucre à glacer (l'amidon), tartinades au fromage, vermicelle, vinaigrette du commerce, etc.

Références :

Santé Canada. *Les allergies alimentaires*. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>
Association québécoise des allergies alimentaires. Mots clés des allergènes les plus fréquents.

©Extenso

Allergène : sulfites

Synonymes : acide sulfureux, anhydride sulfureux, agents de sulfitage, bisulfite/dithionite/métabisulfite/sulfite de sodium, bisulfite/métabisulfite de potassium, dioxyde de soufre, dithionite de sodium, E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227, E228 (noms européens)

Sources très probables : ale, bière, boissons gazeuses, cidre, condiments (choucroute, cornichons, ketchup, moutarde, relish, raifort, oignons marinés...), confiture, fruits confits/cristallisés (ex. : pommes, raisins, cerises au marasquin), fruits/légumes en conserve ou congelés (ex. : champignons, olives, petits pois, poivrons, tomates), fruits/légumes séchés (ex. : pommes, abricots, noix de coco, tomates, papayes, pêches, poires, ananas, raisins), garnitures aux fruits, gélatine, gelées, guacamole commercial, grignotines (ex. : barres aux fruits, bonbons, croustilles de maïs, mélanges montagnards, tablettes de chocolat...), jus/concentré de citron et de lime, jus de fruits/légumes (ex. : raisin, raisin blanc), jus de noix de coco, marmelade, mélasse, mélanges de féculents frits/congelés/déshydratés/en purée/pelées/pré-coupés (ex. : maïs, pommes de terre, betteraves à sucre, nouilles, riz), *mincemeats*, muesli, pâte/pulpe/purée de tomates, pectine, raisins frais, sauces, salade de chou, salade de fruits commerciale, sirops aux fruits, sirops de sucre (ex. : sirops de glucose, matières sèches de glucose, sirops de dextrose), soupes/mélanges à soupe, thé, vins (alcoolisé/non-alcoolisé), vinaigre, vinaigre de vin, vinaigrettes

Sources possibles : aliments transformés, assaisonnements, céréales, charcuteries, craquelins, crustacés et mollusques (ex. : crevettes), épices (ex. : cari), fécule ou semoule de maïs, fines herbes séchées, glucose, hot dogs, laitue, mollusques, poissons, produits à base de soja, produits de boulangerie (ex. : pains, biscuits, gâteaux, gaufres), saucisses, etc.

Références :

Santé Canada. *Les allergies alimentaires*. Repéré à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/fa-aa/index-fra.php>
Association québécoise des allergies alimentaires. Mots clés des allergènes les plus fréquents.

©Extenso