

Arachides



Faits en bref

- Les arachides font partie de la famille des légumineuses — elles ne sont donc pas liées aux noix. Une personne peut être allergique aux arachides sans être allergique aux noix. Elle peut également être allergique aux deux.
- L'allergie aux arachides est l'une des allergies alimentaires les plus courantes. Les arachides sont d'ailleurs considérées comme un allergène prioritaire par Santé Canada.

Soyez conscientisé aux allergies

- Lisez l'étiquette chaque fois que vous achetez ou consommez un produit.
- Effectuez une triple vérification et lisez l'étiquette :
 - Une fois au magasin avant d'acheter le produit.
 - Une fois à la maison au moment de ranger le produit.
 - De nouveau avant de servir ou de manger le produit.
- Transportez toujours votre auto-injecteur d'épinéphrine.
- Pour des conseils sur les sorties au restaurant malgré la présence d'allergies alimentaires, consultez notre guide à ce sujet.
- Communiquez directement avec les fabricants pour vous assurer qu'un produit est sécuritaire même si l'allergène qui vous concerne ne figure pas dans la liste des ingrédients.
- Faites preuve de prudence lorsque vous achetez des produits en provenance de l'étranger, car la réglementation en matière d'étiquetage diffère d'un pays à l'autre.

Signaler une réaction

Si vous pensez avoir réagi à un allergène qui ne figure pas sur l'emballage de l'aliment que vous avez consommé ou du produit que vous avez utilisé, vous pouvez communiquer avec l'Agence canadienne d'inspection des aliments, qui pourrait procéder à un rappel de produit. Pour en savoir plus, visitez notre page sur l'étiquetage des aliments au www.allergiesalimentairescanada.ca.

Le saviez-vous?

Le lupin est un ingrédient de plus en plus utilisé dans les aliments en Amérique du Nord, particulièrement dans les produits sans gluten. Il s'agit d'une légumineuse issue de la même famille que les arachides. Certaines études démontrent que les personnes qui sont allergiques aux arachides semblent être plus susceptibles d'être atteintes d'une allergie au lupin. Si vous avez des questions au sujet du lupin, parlez-en à votre allergologue.

Autres noms pour les arachides

- Arachides
- Cacahouètes/cacahouettes/cacahuètes
- Grains
- Huile d'arachide
- Noix broyées
- Noix d'accompagnement (p. ex. noix que l'on consomme avec de la bière)
- Noix de mandelona (produit d'arachide à saveur de noix)
- Pistaches, mani
- Valencia

Sources possibles d'arachides

- Arrangements de fruits frais
- Céréales, granola et barres de céréales
- Chili
- Crème glacée et sucettes glacées aromatisées, desserts glacés, yogourt glacé, garnitures à coupe glacée
- Fausses noix faites de produits d'arachide reconstitués (Nu-Nuts^{MC})
- Grignotines, p. ex. fruits séchés, collations à base de fruits à mâcher, mélanges montagnards, maïs soufflé, bretzels, croustilles
- Huile d'arachide
- Mélanges à sauces pour salade, mélanges pour soupe
- Mets asiatiques, p. ex. caris, rouleaux impériaux, pad thaï, satay, sauce sichuanaise, autres sauces et soupes
- Pâte d'amandes et de noisettes, glaçage, fondant, massepain, nougat
- Produits de boulangerie, p. ex. gâteaux, biscuits, beignes, barres énergétiques, barres de céréales, pâtisseries
- Produits de confiserie, p. ex. noix de mandelona, chocolats, tablettes de chocolat
- Produits végétariens de remplacement de la viande
- Protéines végétales hydrolysées
- Sauce chipotle et autres sauces d'origine mexicaine/latino-américaine

Sources non alimentaires d'arachides

- Aliments et jouets pour animaux de compagnie
- Appâts pour fourmis, nourriture pour oiseaux, pièges à souris
- Cosmétiques, produits pour soigner les cheveux et la peau, savons, écrans solaires
- Écrans solaires et autres crèmes
- Matériaux d'artisanat
- Médicaments, vitamines et suppléments
- Milieux de culture des champignons
- Rembourrage des jouets