

# Blé



## Faits en bref

- Le blé est considéré comme un allergène prioritaire par Santé Canada.
- « Épeautre », « kamut » et « boulgour » sont quelques-uns des autres termes couramment employés pour désigner le blé.

## 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.
- Certains produits « sans gluten » peuvent faire l'objet d'une contamination croisée s'ils sont préparés dans une cuisine qui contient des produits du blé. Vérifiez directement auprès des boulangeries et des fabricants.
- 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, notamment des aliments emballés et des suppléments, 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](http://www.allergiesalimentairescanada.ca).

### Le saviez-vous?

L'allergie au blé diffère de l'intolérance au blé. En effet, contrairement aux personnes intolérantes au blé, celles qui sont allergiques au blé ont une réaction à leur allergène dans laquelle interviennent les IgE et elles doivent transporter un auto-injecteur d'épinéphrine à utiliser en cas d'exposition. Consultez notre site Web pour plus de renseignements.

## Autres noms pour le blé

- Atta
- Blé amidonnier
- Boulgour
- Couscous
- Durum
- Épeautre (blé farro)
- Farina
- Farine enrichie/blanche/de blé entier
- Farine Graham, farine riche en gluten/en protéines
- Kamut
- Petit épeautre
- Seitan
- Semoule
- Son de blé/farine de blé/germe de blé/gluten de blé/amidon de blé
- *Triticum aestivum*
- Triticale (un croisement entre le blé et le seigle)

## Sources possibles de blé

- Aliments en pâte à frire
- Amidon gélatinisé, amidon modifié, amidon modifié à usage alimentaire
- Assaisonnements, substances aromatisantes naturelles (provenant du malt ou du blé)
- Bière
- Bonbons, tablettes de chocolat
- Bouillon de poulet et bouillon de bœuf
- Crème glacée
- Falafels
- Garnitures pour tartes, crèmes-dessert
- Garnitures pour tartes, crèmes-dessert, grignotines
- Hosties (de communion, gaufres ou pain servis à la messe)
- Ketchup préparé, moutarde préparée
- Levure chimique (poudre à pâte)
- Liants et agents de remplissage dans les produits à base de viandes transformées, de volaille et de poisson
- Mélanges pour sauces, cubes de bouillon
- Produits de boulangerie, p. ex. pains, chapelure, gâteaux, céréales, biscuits, craquelins, beignes, muffins, pâtes, mélanges à pâte
- Protéine végétale hydrolysée
- Sauce soya
- Sauces pour salade
- Sauces, p. ex. chutney, tamari
- Simili-bacon
- Substituts de café
- Viandes froides

## Sources non alimentaires de blé

- Aliments pour animaux de compagnie, y compris les aliments pour poissons
- Cosmétiques, produits de soins capillaires
- Décorations (couronnes)
- Matériel d'artiste, p. ex. la pâte à modeler PLAY-DOH® et certaines colles
- Médicaments, vitamines et suppléments à base de plantes médicinales