

Graines de sésame



Faits en bref

- Les graines de sésame peuvent être blanc crème ou noir fusain.
- L'huile de sésame est foncée et elle est couramment utilisée dans les plats asiatiques.
- Les graines de sésame sont 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?

Les boulangeries peuvent être une source de contamination croisée en ce qui a trait aux graines de sésame, puisque ces dernières sont utilisées comme garniture sur de nombreux pains et petits pains.

Autres noms pour les graines de sésame

- Beni, graines de bene/beni
- Gercelein, huile de gercelein
- Graines
- Huile végétale
- Sésamole, sésamoline
- *Sesamum indicum*
- Sim-sim
- Tahini, tahina
- Til

Sources possibles de graines de sésame

- Aromatisants
- Chapelure, gressins, céréales, craquelins, biscottes Melba
- Chiches-kebabs, ragoûts, sautés
- Croustilles au maïs
- Falafels
- Fines herbes, assaisonnements, épices
- Granola et muesli
- Grignotines, p. ex. croustilles, bretzels, galettes de riz, barres de céréales, bonbons
- Halva
- Hamburgers végétariens
- Hoummos
- Huile de sésame, sel de sésame
- Margarine
- Pains multigrains, croustilles, etc.
- Produits de boulangerie, p. ex. pains à hamburger, pains, bagels, biscuits, pains plats
- Risotto (plat à base de riz)
- Riz aromatisé, nouilles, soupes
- Tahini
- Tempeh
- Trempettes et pâtés
- Viandes transformées, saucisses
- Vinaigrettes, fonds de sauces, marinades, salades, sauces, soupes

Sources non alimentaires de graines de sésame

- Aliments pour animaux de compagnie
- Cosmétiques, produits de soins capillaires, parfums, savons, écrans solaires
- Fongicides
- Insecticides
- Lubrifiants, onguents, huiles topiques
- Médicaments
- Pansements adhésifs
- Tourteau de sésame dans les aliments destinés à la volaille et au bétail