

# Moutarde



## Faits en bref

- La moutarde est utilisée dans de nombreuses cuisines, notamment dans les mets aux saveurs de l'Inde, du Moyen-Orient, de l'Europe orientale et de l'Italie.
- La moutarde est considérée 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 qui proviennent de l'extérieur du Canada, car la réglementation en matière d'étiquetage diffère d'un pays à l'autre et le terme « épices » peut indiquer la présence de moutarde.

## Types de moutarde

- Feuilles de moutarde
- Graines de moutarde — blanches, jaunes et brunes
- Moutarde en poudre
- Moutarde préparée

## Sources possibles de moutarde

- Agents hydrophiles
- Assaisonnements et aromatisants
- Caris, chutneys
- Croustilles et bretzels
- Émulsifiants
- Ketchup
- Marinades et piccalilli
- Mayonnaise
- Salades et légumes cuits à la vapeur
- Sauce barbecue
- Sauce de poisson et pâte de poisson
- Sauces pour salade
- Saucisses
- Soupes, bouillon, sauces, p. ex. sauce tomate, jus de viande, marinades
- Viandes transformées et viandes froides

## 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).