

# Soya



## Faits en bref

- Le soya provient des fèves soya, un type de légumineuse. Les fèves soya peuvent être transformées en farine, en boisson de soya, en tofu, en huile et autres produits.
- Le soya est considéré 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](http://www.allergiesalimentairescanada.ca).

## Autres noms pour le soya

- Edamame
- Farine de soya texturée (FST), protéine de soya texturée (PST)
- Glycine max
- Kinako
- Kouridofu
- Miso
- Natto

- Nimame
- Okara
- Protéine de soya (isolat/concentré), protéine végétale
- Protéine de soya hydrolysée
- Soja, fèves soya
- Tempeh
- Tofu (fromage de soya, kori-dofu, caillé de soya)
- Yuba

### **Sources possibles de soya**

- « Fauxmage » à base de soya
- Aérosol de cuisson, margarine, graisse alimentaire végétale, huile végétale
- Aliments panés
- Assaisonnements
- Boissons diètes, lait d'imitation
- Bonbons à base de chocolat et tablettes de chocolat
- Chili, pâtes, ragoûts, garnitures pour tacos, tamales
- Desserts glacés, crème glacée de soya, crème-dessert de soya, yogourt de soya
- Épaississants
- Germes de soya
- Glutamate monosodique (MSG)
- Gomme à mâcher
- Grignotines, p. ex. bonbons, tablettes de chocolat, maïs soufflé, barres énergétiques
- Mélanges pour boissons
- Mono et diglycérides
- Plats végétariens
- Préparations pour nourrissons
- Produits de boulangerie et mélanges à pâte, p. ex. pains, chapelure, céréales, biscuits
- Produits végétariens de remplacement de la viande
- Protéine végétale hydrolysée (PVH), protéine de soya hydrolysée (PSH)
- Sauces, p. ex. soya, teriyaki et Worcestershire
- Simili-crabe et autres simili-poissons
- Soupes, mélanges pour soupe et bouillon, soupe miso
- Tartinades, trempettes, mayonnaise, beurre d'arachide
- Thon en conserve, jambon haché
- Viandes froides et viandes transformées
- Viandes froides préparées et transformées, p. ex. hamburgers, substituts de viande, galettes, saucisses fumées
- Vinaigrettes, sauces, marinades

### **Sources non alimentaires de soya**

- Aliments pour animaux de compagnie et substituts de lait pour jeunes animaux
- Bougies
- Cosmétiques, savons
- Encre d'imprimerie
- Glycérine
- Matériaux d'artisanat, crayons, peinture
- Médicaments, vitamines et suppléments à base de plantes médicinales