



# Politique de gestion de allergies alimentaires

## L'allergie alimentaire

L'allergie alimentaire est une réaction excessive, voir exagérée, de notre système immunitaire en présence d'un aliment ou d'un additif alimentaire, qui est normalement inoffensif pour la majorité des personnes.

Dans le cas de l'allergie alimentaire, le système immunitaire produit plusieurs substances qui aident à protéger l'organisme. Parmi ces dernières, on peut mentionner les anticorps, tels les IgA, IgG, IgE, ... Les anticorps IgE sont ceux qui interviennent dans les réactions allergiques de type immédiates et potentiellement anaphylactiques (réactions allergiques graves). Lorsque ces anticorps entrent en contact avec l'allergène alimentaire, ils entraînent dans certains cas la sécrétion excessive d'une substance appelée l'histamine, qui conduit à l'inflammation et aux autres symptômes allergiques. Les symptômes ressentis varieront d'une personne à l'autre et d'un allergène à l'autre.

## L'intolérance alimentaire

L'intolérance représente l'un des différents types de réaction alimentaire et correspond à l'incapacité de supporter un aliment pris en une quantité habituellement tolérée par les autres individus. L'intolérance est généralement développée par rapport à un sucre présent dans un aliment, comme le lactose des produits laitiers. Si bien contrôlé elle est de loin beaucoup moins grave que l'allergie alimentaire car il est peu probable que la personne atteinte en meurt. Cela ne signifie toutefois pas qu'il faille la prendre à la légère.

Les principales réactions alimentaires rencontrées, outre les intoxications et les allergies, sont causées par l'intolérance au lactose, par des réactions aux colorants et autres additifs et par les amines actives ou l'acidité retrouvées par exemple dans les agrumes, les kiwis et les tomates.

L'intolérance alimentaire ne met pas la vie en danger et ne provoque généralement pas de réactions généralisées, car elle n'implique pas le système immunitaire. Certains signes peuvent indiquer qu'un enfant ne tolère pas un aliment. Notons les gaz, les coliques, les nausées, les vomissements, les selles trop liquides, les diarrhées ou les maux de ventre. Il est toutefois important d'obtenir un diagnostic médical plutôt que de conclure soi-même à l'intolérance car ces symptômes peuvent aussi être signe d'une réaction immunitaire. L'aliment doit donc, en cas d'intolérance, être réduit ou éliminé de la diète en fonction des recommandations du médecin. Si c'est le lait qui n'est pas toléré, il doit nécessairement être remplacé puisqu'il revêt une importance primordiale dans l'alimentation de l'enfant au cours des premières années de sa vie.

Puisque les personnes intolérantes à un aliment peuvent tolérer des traces et parfois de petites quantités de l'aliment, la préparation des repas est donc moins

2463, boul. Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, QC J7W 2K7 [info@pleinairfatima.ca](mailto:info@pleinairfatima.ca) t 514 453-7600

[PLEINAIRFATIMA.CA](http://PLEINAIRFATIMA.CA)





complexe; la contamination n'a pas à être évitée à tout prix. Dans ce cas, seules les sources concentrées doivent être évitées. Ceci représente une différence majeure avec les allergies alimentaires.

*Attention! La maladie cœliaque n'est pas une intolérance, mais bien une allergie et toutes traces de gluten doit être évitée.*

## SYMPTÔMES DE L'ALLERGIE

### Un ou plusieurs de ces symptômes peuvent se présenter :

- Rougeurs, picotement autour de la bouche, sur les lèvres ou la langue ;
- Enflure des yeux, des lèvres, de la langue ou du visage ;
- Urticaire, eczéma, dermatite ;
- Crampes d'estomac, vomissement, diarrhée, nausées ;
- Changement de la voix, pleurs, serrement de la gorge, difficulté à avaler ;
- Asthme, bronchite, toux récidivante, nez qui coule ;
- Respiration difficile, évanouissement ;
- Chute de pression, arrêt cardiaque, arythmie.

### L'anaphylaxie (ou la réaction anaphylactique?)

Il s'agit d'une **réaction allergique rapide et généralisée** (touchant plusieurs systèmes / organes), souvent imprévisible, qui peut conduire au décès en quelques minutes en absence du traitement adéquat. Il faut distinguer la réaction anaphylactique du choc anaphylactique. Ce dernier ne survient que lorsqu'il y a chute de la pression artérielle. En général, la réaction anaphylactique apparaît dans les minutes qui suivent l'exposition à l'élément déclencheur, habituellement dans les deux premières heures, et ne se produit que rarement plusieurs heures plus tard. Plus l'apparition des symptômes est rapide, plus intense sera la réaction anaphylactique. Il faut donc agir dans les plus brefs délais.

De plus, le risque de **réaction biphasique** (2<sup>e</sup> réaction semblable pouvant survenir jusqu'à 4 à 8 heures plus tard) est plus élevé s'il y a eu un retard dans l'administration du traitement approprié.

## PRINCIPALES ALLERGIES ALIMENTAIRES.

Chez l'enfant	Chez l'adulte
l'arachide	l'arachide
le blé	les noix
les noix	les poissons
les graines de sésame	les mollusques
le lait de vache	les crustacés.
le soya	





les œufs les poissons les mollusques les crustacés	
---	--

L'**arachide** est de loin le principal aliment responsable des réactions allergiques graves. Même une très faible quantité ingérée peut être fatale. Les réactions allergiques qu'elle provoque sont, en général, plus graves que celles causées par le lait et les œufs. Le lait de vache est la cause la plus courante d'allergies alimentaires chez l'enfant. Les réactions à l'arachide, aux noix et aux crustacés ont tendance à persister toute la vie.

### Quelques faits et statistiques

Les allergies alimentaires affectent 4 % de la population en général. Selon le groupe d'âge et d'aliments, elles touchent de 5 à 8 % des enfants. La plupart des enfants allergiques au lait de vache, au soya, à l'œuf et au blé auront perdu leur allergie au moment où ils entreront au primaire ou au secondaire.

La plupart des réactions allergiques graves se produisent à l'extérieur de la maison. **La prévention (non-exposition à l'allergène) est le meilleur traitement contre les allergies alimentaires.** Dans le cas d'exposition accidentelle, certains antihistaminiques peuvent aider à soulager les symptômes mineurs, mais ne sont pas suffisants pour contrecarrer une réaction grave. Pour les réactions graves, l'auto-injecteur d'adrénaline (type Épipen®) doit être administré sans délais.

### PRÉCAUTIONS À PRENDRE DANS LES SERVICES ALIMENTAIRES DES CAMPS

Compte tenu de ce qui a été écrit précédemment, plusieurs recommandations sont suggérées afin d'aider les personnes allergiques à éviter l'aliment déclencheur.

### Les personnes souffrant d'allergies alimentaires :

- Sont connues du service alimentaire (identification de la personne, nature et gravité de l'allergie, traitement prévu, etc.) ;
- N'échangent ou ne partagent nourriture, ustensiles et vaisselle avec les autres personnes.
- Prennent garde aux ustensiles de service des comptoirs à salades ou buffet car ils peuvent servir pour plusieurs mets ;
- Doivent laver leurs mains avant et après avoir mangé ;
- Connaissent la liste des mots-clés pouvant signifier la présence d'ingrédients reconnus pour causer des allergies. (Voir liste des mots clés à connaître dans les cas d'allergies.)

Le personnel du service alimentaire est en mesure de fournir une description complète des ingrédients contenus dans les aliments préparés et/ou servis à la

2463, boul. Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, QC J7W 2K7 [info@pleinairfatima.ca](mailto:info@pleinairfatima.ca) t 514 453-7600

[PLEINAIRFATIMA.CA](http://PLEINAIRFATIMA.CA)





clientèle (recette connue, étiquettes d'aliments disponibles, etc.). En cas de manque d'information, le participant n'est pas autorisé à consommer l'aliment. Le personnel connaît la liste des mots-clés pouvant signifier la présence d'ingrédients susceptibles de causer les différentes allergies.

**Parce que l'ingestion accidentelle de l'arachide est pratiquement inévitable (elle est présente dans un nombre infini de mets), l'arachide, le beurre d'arachide et tout autre aliment contenant de l'arachide (dont l'huile d'arachide) sont interdits en tout temps.** Malgré cela, lorsqu'il y a un participant allergique, le service alimentaire doit renforcer de façon catégorique les mesures de prévention telles que le lavage des mains, le non-partage des aliments, d'ustensiles et de récipients, le nettoyage systématique des tables, etc. Ceci étant dit, il n'est pas possible de garantir qu'il n'y a aucune trace d'allergène.

#### Le personnel du service alimentaire :

- Connaît les mesures à prendre afin de prévenir toute contamination au cours de la manipulation, de la préparation et du service des aliments ;
- Nettoie les surfaces de travail et les ustensiles avant et après la préparation d'aliments ayant un potentiel allergène. Ne pas réutiliser les ustensiles et les récipients qui ont été en contact avec des allergènes, à moins qu'ils n'aient été lavés et assainis ;
- N'utilise pas la même cuillère de service pour les différentes crème glacée ;
- Ne recycle pas les pots de plastique ayant contenu des aliments allergènes (beurre d'arachide);
- Isole les aliments allergènes lors de la préparation, la cuisson et l'entreposage (contenant hermétique, sac de plastique) pour éviter de contaminer les autres aliments par éclaboussures et/ou contacts.

#### **MALGRÉ TOUTES CES PRÉCAUTIONS...**

Comme il est quasi impossible de garantir hors de tout doute qu'il y a absence complète d'allergène de toute nature ;

Comme il y a présence infini d'allergènes dans les denrées acquises auprès de nos fournisseurs et que ces derniers ne peuvent garantir l'absence totale d'allergènes ;

Comme plusieurs centaines de personnes peuvent être accueillies à la fois ;

Comme la variété d'allergènes de toute nature est de plus en plus importante ;

Comme l'équipe du Centre ne contrôle pas le contenu des lunchs provenant de l'extérieur ;

La direction du Centre Notre-Dame-de-Fatima, pour des raisons évidentes de santé et de sécurité, a tranché et a opté pour **le refus systématique de toute inscription au service alimentaire de participants souffrant d'allergies alimentaires** (et non d'intolérance). Toutefois, selon le département, il est possible que la personne affectée par une allergie de ce type puisse amener son lunch, par exemple au camp de jour.

Pour les participants du camp de vacances, cette option n'est pas offerte. Pour les

2463, boul. Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, QC J7W 2K7 [info@pleinairfatima.ca](mailto:info@pleinairfatima.ca) t 514 453-7600  
PLEINAIRFATIMA.CA





participants d'accueil de groupes et de classes nature, la politique ne s'applique pas à eux. Toutefois, nous suggérons que les participants de ces groupes ne consomment aucune nourriture provenant de notre service alimentaire. La responsabilité incombe aux responsables des groupes ceux-ci étant informé de notre politique.

Toutefois, toute personne victime d'intolérance alimentaire se doit d'aviser l'équipe du Centre à l'aide du formulaire d'inscription, de la grille de choix de menu, ou via les agents de bureau. Afin de rendre le séjour de ces participants le plus confortable possible, tous les efforts et précautions mentionnées dans la présente politique seront mis en œuvres.

Sources : *1. Guide d'information sur l'élaboration de menus sains et équilibrés en camps élaboré par l'Association des Camps du Québec*  
*2. Site internet de l'Association québécoise des allergies alimentaire*

