

Gérer les allergies alimentaires

Assurer la sécurité des enfants qui ont des allergies alimentaires nécessite une collaboration en toute confiance et une communication claire entre les fournisseurs de services de garde d'enfants et les familles. Il est recommandé que les cuisiniers et/ou les superviseurs se rencontrent et discutent des besoins alimentaires particuliers de l'enfant lors de l'inscription ou au besoin pour promouvoir une communication cohérente et claire entre tout le personnel et la famille. Dans certains cas, les parents peuvent avoir besoin d'apporter un ingrédient ou de la nourriture pour leur enfant.

[Allergie alimentaire Canada](#) a de nombreuses [ressources éducatives pour les fournisseurs de services de garde](#) afin de promouvoir des environnements sécuritaires et stimulants pour les enfants avec des allergies alimentaires.

Pour promouvoir un environnement inclusif, il est recommandé que lorsque des substitutions sont offertes pour des besoins alimentaires particuliers, elles ressemblent autant que possible aux aliments offerts aux autres enfants. Les substitutions doivent être documentées.

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire?

[Allergies alimentaires Canada](#) définit une allergie alimentaire comme une condition médicale dans laquelle le système immunitaire considère par erreur un élément contenu dans un aliment particulier (le plus souvent, la protéine) comme dangereux. Le corps réagit à l'aliment (un allergène) en provoquant une réaction allergique.

Les **10 allergènes alimentaires les plus courants** identifiés par [Santé Canada](#) sont:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Oeufs• Lait• Moutarde• Arachides• Soya• Blé | <ul style="list-style-type: none">• Fruits de mer (p. ex., crevettes, crabe, homard, moules)• Poisson (p. ex., morue, flétan, saumon, tilapia, truite, thon)• Sésame• Noix (p. ex., noix de Grenoble, amandes, noisettes, noix de cajou) |
|--|---|

Substitution des ingrédients

L'une des stratégies de gestion des allergies dans les services de garde consiste substituer les ingrédients dans une recette. Les pages suivantes proposent des substitutions pour les œufs, le lait, le soja, le blé et le gluten.

Substituer les oeufs

Pour humecter (par oeuf)

- ¼ tasse (60 mL) compote de pomme, purée lisse et crémeuse de citrouille, de patate douce ou de d'autres fruits
- ¼ tasse (60 mL) tofu soyeux, en purée
- ¼ tasse (60 mL) d'huile végétale, de lait ou de yogourt nature

Pour lier (par oeuf)

- ¼ tasse (60 mL) de banane ou d'avocat écrasés (approx. ½ d'un fruit de grosseur moyenne)
- 3 c. à table (45 mL) beurre sans noix crémeux (p. ex., beurre de soja, beurre de tournesol)
- ¼ tasse (60 mL) de pomme de terre ou de patate douce écrasées (pour les recettes salées comme les boulettes et le pain de viande)
- 2 c. à table (30 mL) de fécule de maïs + 3 c. à table (45 mL) d'eau ou de tofu en purée (pour les recettes salées)
- 1 c. à table (15 mL) de graines de lin ou de chia moulues + 3 c. à table (45 mL) d'eau chaude (bien mélanger et laisser gélifier 15 minutes avant d'ajouter à la recette)

Comme agent levant (par oeuf)

- 1 ½ c. à table (22 mL) d'huile végétale + 1 ½ c. à table d'eau (22 mL) + 1 c. à thé (5 mL) poudre à pâte
- 1 c. à table (15 mL) vinaigre de cidre de pomme + 1 c. à thé (5 mL) bicarbonate de soude (ajouter le vinaigre aux ingrédients humides et le bicarbonate de soude aux ingrédients secs, combiner à la fin)
- ¼ tasse (60 mL) de purée de fruit + augmenter la poudre à pâte et le bicarbonate de soude de 25%

Oeufs brouillés/Omelette/Frittata/Quiche

- Tofu brouillé
- Omelette/frittata/quiche au tofu soyeux

Substituer les produits laitiers

Comme boisson

Le lait des autres animaux (p. ex., chèvre, mouton) ne sont pas des alternatives sécuritaires pour les ceux allergiques au lait de vache, car la plupart des enfants réagiront également à ces laits alternatifs.

- Pour les nourrissons et les jeunes enfants de moins de 2 ans, suivez les instructions des parents
- Une boisson de soya enrichie peut être offerte aux enfants de plus de 2 ans

Pour les produits de boulangerie

Babeurre

- 1 c. à table (15 mL) de vinaigre ou de jus de citron + 1 tasse (250 mL) de boisson de soya (remuer et laisser reposer 5 minutes)

Yogourt (pour humecter)

- Tofu soyeux, en purée

Beurre

- Margarine non-hydrogénée, sans produits laitiers
- Huiles végétales

Comme collation

Yogourt

- Yogourt de soya
- 1 tasse (250 mL) de tofu soyeux en purée + 2 c. à table (30 mL) de jus de citron + fruit ou extrait de vanille pour plus de saveur, si désiré

Fromage

- Fromage à base de plantes/végétalien (p. ex., à base de soya)



Substituer le soya

Comme boisson

- Pour les nourrissons et les jeunes enfants de moins de 2 ans, suivez les instructions des parents
- Le lait de vache (si toléré) ou des boissons enrichies d'origine végétale (autres que des boissons au soya) peuvent être offerts aux enfants de plus de 2 ans

L'allergie au blé et au gluten

Est-ce que l'allergie au blé et la maladie cœliaque sont la même chose?

Non. Avec l'*allergie au blé*, le système immunitaire réagit aux protéines du blé. Une allergie au blé n'entraîne pas de dommages permanents aux intestins.

Dans le cas de la *maladie cœliaque*, une protéine spécifique appelée gluten, endommage l'intestin grêle. Les lésions diminuent la capacité du corps à absorber de nombreux nutriments. Le gluten se trouve dans le blé, ainsi que dans d'autres grains, comme le seigle, le triticale et l'orge. Les symptômes de la maladie cœliaque comprennent: la diarrhée chronique, la perte de poids, les crampes, les ballonnements, la fatigue et l'anémie.

Le blé et le gluten sont deux allergènes différents.

Pour les produits de boulangerie

La farine sans blé peut ne pas lever autant dans les produits de boulangerie, donc les recettes peuvent devoir être cuites plus longtemps à une température du four inférieure (environ 25 °F de moins). L'ajout de ½ c. à thé (2 ml) de poudre à pâte par tasse (250 ml) de farine de remplacement ou l'ajout d'un oeuf supplémentaire dans la recette peut aider les produits de boulangerie à lever davantage.

Farine de blé (pour 1 tasse/250 mL)

- 7/8 tasse (220 mL) de farine de riz
- 3/4 tasse (175 mL) de farine de pomme de terre
- 1 tasse (250 mL) de farine de tapioca ou de millet

- 1 ¼ tasses (310 mL) de farine de seigle (pas sécuritaire pour la diète sans gluten)

Pour les farines à ingrédients multiples

Les substituts de farine à ingrédients multiples fonctionnent mieux dans les produits de boulangerie. Ils peuvent également être achetés prémélangés.

- 4 ½ tasse (1.1 L) de farine de riz blanc + 1 ½ tasse (375 mL) de fécule de pomme de terre + ¾ tasse (175 mL) de farine de tapioca
- 1 tasse (250 mL) de farine de seigle + 1 tasse (250 mL) farine de pomme de terre (pas sécuritaire pour la diète sans gluten)

Pour épaissir (pour 1 c. à table/15 mL de farine de blé)

- ½ c. à table (7 mL) de fécule de maïs
- ½ c. à table (7 mL) de farine/fécule de pomme de terre
- 1 c. à table (15 mL) de farine de tapioca
- 1 ½ c. à table (22 mL) de farine d'arrowroot

Pour les plats d'accompagnement

- Pâtes de blé et substituts de couscous: pâtes sans gluten, vermicelles de riz, quinoa, riz
- Substituts de pain: pain sans gluten (disponible dans la plupart des épicereries)

Pour déjeuners et collations

- Substituts de céréales: céréales certifiées sans gluten (lisez attentivement les étiquettes)
- Galettes de riz ou autres craquelins sans gluten
- Substitut de croûte de farine de blé pour quiche : farine de pois chiches, farine de quinoa

Notes

- Les enfants allergiques au blé ne peuvent pas manger la plupart des produits contenant du gluten, bien que certains enfants puissent manger des aliments à base d'avoine, de seigle et d'orge qui contiennent du gluten. Il est important de **vérifier auprès des parents d'enfants allergiques au blé** pour savoir si leur enfant peut tolérer l'avoine, le seigle ou l'orge.

PLANIFICATION DE MENUS – Substitution des allergènes courants

- Les protéines de l'orge et du blé étant similaires, une réaction allergique croisée peut se produire.
- Souvent, le pain de seigle contient également de la farine de blé.

Recettes sans allergènes

Cuisinidées - Les diététistes du Canada

- [Recettes sans oeufs](#)
- [Recettes sans produits laitiers](#)
- [Recettes sans soya](#)
- [Recettes sans gluten](#)
- [Recettes sans blé](#)

Allergies alimentaires Canada

- [Recettes sans allergènes](#)

Kids with Food Allergies (en anglais seulement)

- [Safe Eats® Allergy-Friendly Recipes: The Largest Collection of “Free Of” Recipes](#)

Cette ressource originale a été adaptée en 2019 avec la permission de Santé publique Ottawa et révisée en 2024. À des fins éducatives et non commerciales uniquement.