

ANNEXE 3 - EXEMPLES DE MOYENS À METTRE EN PLACE POUR ÉVITER LA CONTAMINATION CROISÉE

(Inspirée de Allergies alimentaires Canada¹ et Allergies Québec²)

Les personnes qui ont des allergies alimentaires doivent éviter l'ingestion et le contact avec les allergènes auxquels elles sont sensibles. Lorsqu'une personne allergique touche une substance allergène puis touche sa bouche ou une lésion sur sa peau, ou qu'une petite quantité d'allergène est introduite accidentellement dans un autre aliment ou sur une surface, même quelques traces de l'allergène peuvent entraîner une réaction grave. On parle alors de **contamination croisée**.

Voici quelques bonnes pratiques à appliquer pour éviter la contamination croisée :

- ✓ Respecter les principes d'hygiène et salubrité de base tel le lavage des mains après chaque préparation d'aliment et également avant et après les repas et collations, et ce particulièrement après avoir manipulé un aliment potentiellement allergène.
- ✓ Lavez les surfaces avec de l'eau savonneuse, des nettoyeurs ou des lingettes du commerce avant et après chaque préparation d'aliment et également avant et après les repas et collations.
- ✓ Éviter le partage d'aliments, de boissons ou d'ustensiles.
- ✓ Éviter l'échange d'aliments, d'ustensiles et de contenants (verres, bouteilles, etc.) entre usagers. Ne retirez pas un allergène d'un aliment (ex. : enlever des noix d'une salade). Un tel geste ne rendra pas l'aliment sécuritaire. Un nouveau repas devra être préparé pour la personne allergique.
- ✓ Nettoyez bien la batterie de cuisine (casseroles et poêles), la vaisselle et les ustensiles (cuillères, couteaux et fourchettes). Les aliments collés sur la vaisselle ou les ustensiles qui ont été nettoyés au lave-vaisselle peuvent causer une réaction allergique.
- ✓ Certains petits électroménagers peuvent être dédiés à la personne allergique (ex. : grille-pain dédié à la personne allergique au blé).
- ✓ Les allergènes peuvent se loger dans les éponges et les serviettes; l'option la plus sécuritaire consiste donc à utiliser des articles jetables tels que du papier absorbant ou des lingettes.
- ✓ Préparer le repas du résident ayant l'allergie en premier.
- ✓ Être attentif à la cuisson de mets différents en même temps, des éclaboussures pourraient passer de l'un à l'autre. La vapeur de cuisson du poisson ou la manipulation de farine de blé, par exemple, peuvent entraîner la suspension de particules dans l'air et une réaction allergique. En cas de doute, éviter de servir l'aliment à la personne allergique.

¹ Allergies alimentaires Canada. (2023). *Éviter la contamination croisée*. <https://allergiesalimentairescanada.ca/vivre-avec-des-allergies/gestion-au-quotidien/eviter-la-contamination-croisee/>

² Allergies Québec(2020). *Contamination croisée. Pour éviter la contamination croisée*. <https://allergies-alimentaires.org/contamination-croisee/>