



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Blé

Mots-clés pour le blé :

Synonymes et produits à base de blé :

Amidonner, atta, blé (mou, entier, durum, dur), bulghur ou boulghour, bretzel, crouton (de pain de blé), couscous, engrain, épeautre (blé farro), extraits solubles de blé grillé, farine (de blé entier, de blé concassé, de blé roux, blanche, enrichie, de gluten, Graham, de froment, à pâtisserie, phosphatée, tout usage, durum et d'épeautre), farina, froment, fécule de blé, germe de blé, gliadine, gluten de blé, gluten, gluténine, herbe (de blé), huile de germe de blé, hostie, kamut, nouilles (de blé), pain (de blé), pâtes alimentaires (de blé), seitan, semoule (de blé tendre), spelt, triticale.

***Sources très probables de blé :**

Aliments enrobés ou panés, ale, bière, biscuits, boissons chaudes aux céréales, bouillons de bœuf ou de poulet, chapelure, concentré de bouillon en cubes, cornet à crème glacée, crêpes, croquettes, croutons, endosperme, extraits de céréales, farine de malt, fécule végétale, fondue parmesan, garniture pour tarte, gâteaux, lait malté ou à base de poudre de chocolat, liqueur de malt, malt, nouilles, pain, pâtes alimentaires, pâtisseries, potages du commerce, porter, pouding, poudre de malt, pâte et garniture de tarte, repas en sauce du commerce, sauces et potages du commerce, semoule, son, stout, surimi (goberge au goût de crabe), vinaigre de malt, etc.

***Sources possibles de blé:**

Agents liants et de remplissage (utilisés dans les préparations de viande, de volaille et de poisson), albumine, amidon, arachides et noix assaisonnées, arôme, assaisonnements, bonbons, charcuteries, chocolat, crème glacée, falafel, farine de moutarde, fécule de maïs, fines herbes, germe, globuline, gomme végétale, ketchup préparé, levure chimique, mayonnaise, mélange d'épices, moutarde préparée, moutarde moulue, pain de viande et pâté de viande, paprika, poivre de cayenne, poivre noir, poudre à pâte (levure chimique), poudre de chili et de cari, préparation aromatisante naturelle et/ou artificielle, pseudoglobulines, sauces à salade, sauces épaissies, sauce soya, sauce tamari, saucisses, simili-viande, soupes en conserve, sucre à glacer (l'amidon), tartinades au fromage, vermicelle, vinaigrette du commerce, etc.

***Sources possibles de blé, non alimentaires :**

Aliments pour animaux de compagnie, colle maison, décorations, médicaments et suppléments, pâte à modeler (comme le PLAY-DOH[®]), produits de beauté, produits de soins capillaires, etc.

* Ces aliments ou ingrédients ne contiennent pas nécessairement de protéines du blé, mais il est souhaitable de le vérifier en lisant bien l'étiquette ou en contactant le fabricant ou le cuisinier afin de s'en assurer. Ces sources possibles sont données pour vous aider à repérer les allergènes mais ne constituent pas une liste exhaustive. Il est important de bien lire les étiquettes et de s'informer pour chaque aliment consommé.

N.B. : La plupart des craquelins, des pains et des pâtes alimentaires sur le marché sont faits à base de blé. Rechercher les produits à base d'autres farines. Si vous souffrez de la maladie cœliaque, vous devriez aussi éviter les sources de seigle, avoine et orge. Pour plus d'informations, consultez le site de [l'Association canadienne de la maladie cœliaque](http://www.celiac.ca) (www.celiac.ca).

© AQAA 2007 Le contenu de ce document a été développé par l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA). Le respect de ce copyright aide l'AQAA à poursuivre son développement et sa mission éducative.

Soutien . Éducation . Prévention . Recherche

Association québécoise des allergies alimentaires. 6020 Jean-Talon Est, bureau 315, Montréal (Québec) H1S 3B1
Téléphone/Télécopieur : (514) 990-2575 . www.aqaa.qc.ca . Organisme de bienfaisance #87594 4738 RR0001