

# Cuisiner sans danger

**CATHERINE LAMOTHE**  
catherine.lamothe.a@tc.tc

**ALLERGIES.** Lorsque sa fille, aujourd'hui âgée de sept ans et demi, a reçu un diagnostic d'allergies sévères aux produits laitiers, aux œufs et aux arachides, Dominique Seigneur s'est sentie complètement démunie. La déprime n'a toutefois pas duré longtemps. Passionnée de cuisine depuis toujours, l'insulaire s'est donné comme mission de créer des repas colorés, savoureux et sans danger pour son enfant.

« Tu ne peux pas t'apitoyer sur ton sort trop longtemps quand tu as des enfants à nourrir. Alors je me suis dit que j'allais transformer ce

qu'on vivait en quelque chose de positif et d'inspirant », explique la mère de 36 ans qui adore cuisiner.

Peu à peu, elle a commencé à adapter les recettes qu'elle aimait pour qu'elles soient sans allergènes. Elle s'est rapidement amusée à concocter des plats attrayants pour toute sa famille, en plus de s'impliquer au sein de l'organisme Allergies Québec, où elle travaille aujourd'hui comme responsable des communications.

Les parents d'enfants souffrant d'allergies sévères ne sont pas tous aussi à l'aise ou



Les parents d'enfants allergiques se retrouvent souvent démunis en cuisine, c'est pourquoi Dominique Seigneur propose des recettes sans allergènes, simples et variées dans son livre offert à la Librairie de Verdun. (Photo: TC Media - Catherine Lamothe)

outillés en cuisine, reconnaît Mme Seigneur. Il y a deux ans, elle a donc eu l'idée de créer *Allergique et gourmand*, un livre de recettes pour faciliter la vie des familles qui font face à la même réalité.

« Mes recettes ne sont pas compliquées. Tout est repensé de façon assez simple pour pouvoir retirer les allergènes des plats, mais ça donne une bouffe super colorée, moderne et bien présentée », croit Mme Seigneur.

## ADAPTATION QUOTIDIENNE

Vivre avec un enfant gravement allergique

chamboule complètement la vie de famille, admet Dominique Seigneur. Lorsqu'elle fréquentait la garderie, sa fille a fait un choc anaphylactique, une réaction allergique sévère, en recevant un verre de lait sur la peau. L'enfant a été sauvée de justesse.

« On apprend à vivre avec l'inquiétude, mais ça reste une épée de Damoclès au-dessus de nos têtes », remarque-t-elle. Les premiers temps, elle a donc eu besoin de se faire rassurer par les médecins que sa fille n'allait pas frôler la mort à chaque repas, qu'il était possible de s'adapter.

Les repas au restaurant en famille n'étant pas vraiment possibles, les sorties deviennent moins spontanées. Mais la famille de quatre a su trouver des solutions.

« On ne s'empêche pas de partir en voyage, mais on loue des appartements afin de pouvoir cuisiner les repas nous-mêmes. Il faut être organisés », explique-t-elle.

Avoir accès à des recettes variées est primordial, estime Mme Seigneur. « Avec le livre, je veux montrer qu'on n'est pas obligés de manger toujours la même chose. Je veux dire aux parents qu'on peut être créatifs, gourmands et avoir du plaisir en cuisine même si on ne consomme plus certains aliments. »

Ses deux enfants ont testé les recettes. « Je pense que c'est la première fois que ma fille ouvre un livre de recettes et qu'elle peut manger tout ce qui s'y trouve », relate Dominique Seigneur.

Le livre *Allergique et gourmand* est en librairie depuis le 1<sup>er</sup> mars.



➤ CONSULTATIONS PUBLIQUES