

ALLERGIQUES : NOUS AVERTIR !
Allergènes majeurs

**Fond de veau ou fond de poulet	gluten	Œufs	Laitage	soja	Céleri	moutarde	Arachides	Sésame	Fruits à coques	Lupins	Poissons	Mollusques	Crustacés	Sulfites
SELECTION DE FROMAGES AFFINES														
Fromages			X											
Noix									X					
Vinaigrette														X
DESSERTS														
Profiteroles au chocolat	X	X	X											
Café gourmand	X	X	X											
Glaces			X											
Mi cuit	X	X	X											
Yaourt nature			X											
Crêpe	X	X	X											
Café des anciens														
Salade de fruits frais														
Crème brûlée		X	X											
Tiramissu	X	X	X						X					

ALLERGIQUES : NOUS AVERTIR !

Allergènes majeurs

Allergies et intolérances : les différences



ALLERGIE ALIMENTAIRE

L'allergie alimentaire est une réaction anormale de défense du corps à la suite de l'ingestion d'un aliment.

Souvent, les symptômes sont légers : des picotements sur les lèvres, des démangeaisons ou des éruptions cutanées. Mais pour certaines personnes, l'allergie peut être très grave et même mortelle. Il faut alors bannir l'aliment ou les aliments en cause. En France, de 50 à 80 personnes meurent chaque année des suites d'une allergie alimentaire.

Les allergies alimentaires apparaissent habituellement avant l'âge de 4 ans. À cet âge, le système digestif ainsi que le système immunitaire ne sont pas encore matures, ce qui rend plus susceptible aux allergies.

Il n'existe pas de traitement curatif. L'unique solution consiste à bannir la consommation des aliments allergènes.

Lorsqu'il fonctionne adéquatement, le **système immunitaire** détecte un virus, par exemple, et produit des anticorps (les immunoglobulines ou Ig) pour le combattre. Dans le cas d'une personne allergique à un aliment, le système immunitaire réagit de façon inappropriée : il attaque un aliment, croyant qu'il s'agit d'un agresseur à éliminer. Cette attaque provoque des dommages, et les effets sur le corps sont multiples : des démangeaisons, des rougeurs sur la peau, une production de mucus, etc. Ces réactions résultent de la libération de plusieurs substances pro-inflammatoires : de l'histamine, des prostaglandines et des leucotriènes. Précisons que le système immunitaire ne réagit pas contre toutes les composantes d'un aliment, mais seulement contre une ou quelques substances. Il s'agit toujours d'une **protéine**; il est impossible d'être allergique à un sucre ou à un gras

ALLERGIQUES : NOUS AVERTIR !

Allergènes majeurs

En théorie, les symptômes d'allergie apparaissent au moment du **2^e contact** avec l'aliment. Au premier contact avec l'aliment allergène, le corps, plus spécifiquement le système immunitaire, se « sensibilise ». Au prochain contact, il sera fin prêt à réagir. L'allergie se développe donc en 2 étapes.

L'allergie au **lait de vache** est celle qui survient le plus fréquemment chez les nourrissons, avant l'introduction des aliments solides. C'est le cas d'environ 2,5 % des nouveau-nés.

Les allergies aux arachides, aux noix, aux poissons et aux fruits de mer sont les plus souvent impliquées dans les réactions anaphylactiques.

Il est difficile de mesurer l'ampleur des intolérances alimentaires car elles sont difficiles à diagnostiquer. La British Allergy Foundation affirme que 45% de la population d'Europe et d'Amérique du Nord en serait atteinte. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) en France et l'Association Québécoise des Allergies Alimentaires (AGAA) au Canada considèrent que les allergies alimentaires concerneraient 3 à 4% des adultes et 6 à 8% des enfants.

Les jeunes enfants sont les plus concernés par les allergies alimentaires puisqu'ils sont 3 à 4 fois plus touchés que les adultes, un chiffre qui devrait doubler d'ici 2020 dans les pays développés. Cependant, une majorité des allergies sont résolues avant l'âge de 7 ans en moyenne.

Les allergies alimentaires ne doivent pas être sous-estimées. Une allergie aux protéines du lait chez le nourrisson pourrait par exemple causer un retard de croissance s'il n'est pas remplacé par un substitut équivalent, en général des hydrolysats. Les angio-oedèmes qui peuvent causer une obstruction des voies respiratoires et les chocs anaphylactiques sont encore responsables de nombreux décès. Une réaction allergique à risque d'anaphylaxie doit immédiatement être traitée avec de l'épinéphrine (= adrénaline)

INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

La plupart du temps, les intolérances alimentaires sont chroniques et liées à une hypersensibilité de l'organisme à un produit. Le corps ne fabrique pas les enzymes nécessaires à la bonne digestion de l'aliment, ce qui peut entraîner des troubles digestifs désagréables. Le problème est que les symptômes d'une intolérance sont souvent banalisés, ce qui la rend difficile à diagnostiquer.

Une intolérance alimentaire apparaît suite à l'ingestion récurrente du produit à risque. Bien qu'on entende souvent parler d'intolérance au lactose ou au gluten, il faut savoir qu'on peut être intolérant à n'importe quel produit.

L'intolérance est une réaction individuelle, non immunologique, à certains aliments comme par exemple le chou, les salsifis, l'alcool ou encore l'intolérance au lactose. Elle nécessite simplement des aménagements dans l'alimentation, et non la suppression totale de l'aliment à risque.

ALLERGIQUES : NOUS AVERTIR !

Allergènes majeurs

Certains aliments comme le vin, les fromages fermentés, les poissons et les crustacés sont naturellement riches en histamines. D'autres produits comme les fraises, les tomates ou le blanc d'œuf ont eux la capacité de provoquer une libération d'histamines par l'organisme.

Ces histamines provoquent une réaction pseudo-allergique qui peut prêter à confusion puisqu'elles présentent les mêmes signes cliniques de ces dernières, en général ceux d'une réaction cutanée. Contrairement aux vraies allergies, il s'agit d'un mécanisme non-immunologique. Des tests médicaux suffiront à écarter l'hypothèse d'une allergie.

Les principaux aliments allergènes

Les **aliments** les plus **allergènes** ne sont pas les mêmes d'un pays à l'autre. Ils varient notamment en fonction du type d'alimentation. Par exemple, au **Japon**, l'allergie au riz prédomine, tandis que dans les pays scandinaves, c'est plutôt l'allergie au poisson. Au **Canada**, les aliments suivants sont responsables d'environ 90 % des allergies alimentaires graves :

- les arachides (cacahuètes);
- les fruits à écales (amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes ou avelines, noix de macadamia, pacanes, pignons, pistaches, noix);
- le lait de vache;
- les œufs;
- les poissons;
- les fruits de mer (surtout le crabe, le homard et les crevettes);
- le soja;
- le blé (et variétés parentes de céréales : kamut, épeautre, triticale);
- les graines de sésame.



Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes

ALLERGIQUES : NOUS AVERTIR !

Allergènes majeurs

Les denrées alimentaires présentées à la vente doivent comporter un étiquetage pour bien informer le consommateur. Les obligations d'étiquetage sont différentes selon le mode de conditionnement ou de présentation des denrées alimentaires (préemballées ou non).

L'étiquetage des denrées alimentaires préemballées

Denrée alimentaire préemballée :

Il s'agit d'un produit constitué par une denrée alimentaire et l'emballage dans lequel elle a été conditionnée avant sa présentation à la vente.

Les denrées préemballées sont des produits le plus souvent vendus dans les rayons de libre service et soumis à des règles strictes.

Deux grandes règles doivent être respectées :

a) l'étiquetage doit faire figurer diverses informations qui renseignent objectivement le consommateur. Elles doivent être rédigées au moins en français ;

b) l'étiquetage doit être loyal et précis ; il ne doit pas induire le consommateur en erreur (composition du produit, origine, etc.).

Les mentions obligatoires devant figurer sur les produits préemballés sont :

a) la dénomination de vente qui définit le produit (ex. : confiture extra de framboises) ;

b) l'origine, si son omission risque d'induire le consommateur en erreur (ex. : chorizo espagnol, fabriqué en France). L'indication de l'origine des viandes préemballées des espèces porcine, ovine, caprine et de volaille est obligatoire. Plus précisément, les lieux d'élevage et d'abattage doivent être obligatoirement portés à la connaissance du consommateur. L'opérateur peut, à titre volontaire, indiquer le lieu de naissance de l'animal.

Pour la viande bovine, qu'elle soit ou non préemballée, doivent être indiqués les lieux de naissance, d'élevage et d'abattage. La mention de l'origine signifie que les lieux de naissance, d'élevage et d'abattage sont situés dans le même pays ;

c) la liste des ingrédients mis en œuvre par ordre d'importance décroissante (y compris additifs et arômes). Les ingrédients allergènes doivent être mis en relief ;

d) la quantité de certains ingrédients, par exemple ceux mis en valeur sur l'étiquetage ou dans la dénomination de vente (ex. : gâteau aux fraises, pizza au jambon) ;

e) la quantité nette du produit en volume (produit liquide) ou masse (autres produits). Si le produit est présenté dans un liquide, indication du poids net égoutté ;

ALLERGIQUES : NOUS AVERTIR !

Allergènes majeurs

f) la date de consommation pour les denrées périssables : Date Limite de Consommation (DLC) « à consommer jusqu'au... » ou pour les produits de conservation : Date de Durabilité Minimale (DDM) « à consommer de préférence avant ... ». Ces mentions doivent figurer en toutes lettres ;

g) le titre alcoométrique volumique acquis pour les boissons titrant plus de 1,2% d'alcool en volume ;
h) l'identification de l'opérateur sous le nom duquel la denrée est commercialisée. Il doit être implanté dans l'Union Européenne. Si conditionnement par un prestataire, indiquer les coordonnées du centre d'emballage (précédé de « emb » (ex. : EMB A07555)) ;

i) le numéro du lot de fabrication, à des fins de traçabilité. En revanche, la dénomination du lot est libre (ex.: lot 0607) ;

j) le mode d'emploi, si la denrée nécessite un usage approprié ou une conservation spécifique (ex. : à conserver dans un endroit sec) ;

k) la déclaration nutritionnelle (obligatoire à compter du 13 décembre 2016).

Les mentions ou expressions réglementées :

a) « biologique » : produits issus du mode de production biologique et certifiés par un organisme de contrôle agréé ;

b) « pur » : terme limité à certains produits (pur jus, pur porc) ;

c) « campagne », « fermier », « paysan » : attention à la prise en compte du caractère fermier lié à l'exploitation agricole ;

d) « artisanal » : produit qui doit être fabriqué par un artisan, inscrit au registre des métiers ;

e) « maison » ou « fait maison » : le produit est préparé de manière non industrielle, sur le lieu de vente ;

f) « à l'ancienne », « traditionnel » : produit fabriqué selon des usages anciens répertoriés. Pas d'additifs ;

g) « naturel » : produit non transformé, non traité, tel qu'on le trouve à l'état naturel ;

h) « du terroir » : signifie l'utilisation de matières premières obtenues à partir de procédés de fabrication, issues d'une aire géographique restreinte. Privilégier l'origine géographique ou le terme « fermier » (existence d'un circuit intégré à la ferme, préparations devant être réalisées suivant des méthodes de production traditionnelles avec des ingrédients provenant principalement de l'exploitation).

ALLERGIQUES : NOUS AVERTIR !

Allergènes majeurs

Etiquetage des denrées alimentaires non préemballées

Denrées alimentaires non préemballées

Les denrées non préemballées sont les denrées présentées à la vente en vrac ou non emballées. C'est à dire présentées sans emballage à la vente et emballées à la demande du client au moment de l'achat (ex. : fruits ou légumes en vrac, baguette de pain, pâtisserie non emballée, traiteur, etc.) ou préemballées en vue de la vente immédiate. Une affichette (ou un écriteau) doit être placée à proximité du produit proposé à la vente en mentionnant :

- la dénomination de vente ;
- la présence d'allergènes ;
- l'état physique du produit (ex. décongelé) ;
- le prix de vente (ex. à la pièce et/ou au poids selon le cas).

Les éléments ci-dessus sont donnés à titre d'information. Ils ne sont pas forcément exhaustifs et ne sauraient se substituer à la réglementation applicable.

Mise à jour le 21/03/2016