

Plus de bons conseils sur
www.health.fgov.be
www.test-achats.be
www.cicbaa.com
www.oasis-allergies.org

Allergies alimentaires

Bien informer les clients



TEST achats



Service public fédéral Santé publique,
Sécurité de la chaîne alimentaire et
Environnement

.be

Sommaire



L'allergie alimentaire

4

6

Les principaux allergènes

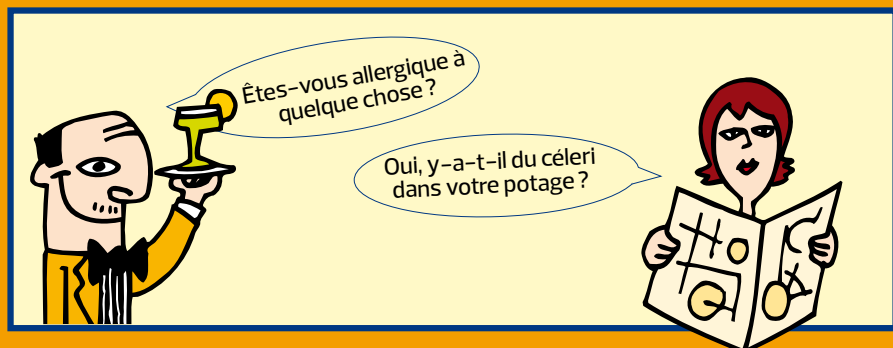


Conseils pratiques

10

11

Allergènes sur l'étiquette



Pour qui ?



Saviez-vous que la proportion de clients souffrant d'allergies alimentaires peut atteindre 3 % chez les adultes et 8 % chez les enfants ? Les personnes allergiques jouent souvent la sécurité en achetant uniquement des aliments préemballés car elles peuvent ainsi savoir, via la liste d'ingrédients, si ce qu'elles mangent renferme des produits auxquels elles sont allergiques. Les personnes allergiques et leur entourage évitent aussi souvent les restaurants de peur d'absorber des substances pouvant les rendre malades ou pire. Cette brochure s'adresse à toutes les personnes concernées de près ou de loin par la préparation et la vente de denrées alimentaires non emballées. Il s'agit avant tout des boulangers, bouchers, traiteurs et cuisiniers, mais aussi du personnel travaillant dans l'horeca et le secteur de la distribution.

Cette brochure vous apprend comment améliorer le dialogue avec le client et lui donner des informations fiables sur les produits que vous utilisez et qui peuvent provoquer une allergie. Bien informés, les clients allergiques vous feront confiance et, via le bouche à oreille, contribueront à élargir votre clientèle.



**Un client bien informé
est un client fidélisé**

L'allergie alimentaire



Nous avons tous en nous un mécanisme de défense appelé système immunitaire et destiné à nous protéger contre les germes pathogènes qui aboutissent d'une façon ou d'une autre dans notre organisme. Il arrive cependant que ce mécanisme ne fonctionne pas comme prévu et réagisse à des substances auxquelles il ne devrait normalement pas réagir. Si cette réaction est clairement visible et s'accompagne de désagréments

physiques modérés à sévères, on parle de **réaction allergique** à la substance en question. Si cette dernière est un aliment, on parle d' **allergie alimentaire**. Les substances susceptibles de provoquer une réaction allergique sont appelées **allergènes**. Une allergie peut être présente dès la naissance, mais aussi se déclarer à n'importe quel âge. La meilleure façon d'éviter une réaction allergique est de bannir totalement l'allergène de son alimentation.

SYMPTÔMES D'ALLERGIE

Les manifestations physiques suivantes peuvent constituer les symptômes d'une allergie alimentaire :

- ➔ **Peau** : démangeaisons, éruption cutanée, urticaire, eczéma, œdème au niveau des paupières, de la bouche, des lèvres...
- ➔ **Voies respiratoires** : symptômes d'asthme (respiration sifflante, essoufflement), rhinite, yeux larmoyants...
- ➔ **Système gastro-intestinal** : picotements dans la bouche, nausées, vomissements, diarrhée ou constipation...

Le choc anaphylactique



Il s'agit d'une réaction allergique particulièrement sévère de plusieurs parties du corps ou du corps tout entier. Chez les personnes fortement allergiques à certains aliments, une simple exposition aux traces d'allergènes peut provoquer des réactions anaphylactiques se traduisant par des démangeaisons, de l'eczéma, de l'urticaire, des gonflements au niveau de la bouche et de la gorge, des difficultés respiratoires, une chute brusque de la tension artérielle, une perte de conscience, voire la mort. Le délai entre l'absorption de l'aliment et la réaction est variable, mais les symptômes se manifestent généralement dans les minutes qui suivent.

Parmi les aliments, les principaux allergènes sont les produits laitiers, les œufs, les arachides, les fruits à coque, certains fruits et légumes, les céréales, le poisson, les mollusques et les crustacés. Tout le monde ne réagit pas de la même manière.

Chez certaines personnes, une réaction allergique peut se produire avec de très petites doses : le simple fait de lécher

une cuillère de crème glacée peut suffire. Les symptômes sont variables : depuis des démangeaisons modérées ou une éruption cutanée bénigne jusqu'à des réactions graves de l'organisme. En cas d'allergie très sévère, l'ingestion d'une petite quantité d'allergène (l'aliment qui cause la réaction allergique) peut provoquer un choc anaphylactique potentiellement mortel.



Connaître et contrôler les ingrédients peut être d'une importance capitale pour une personne allergique

Les principaux allergènes



Vous trouverez ci-après un aperçu des principaux allergènes, c'est-à-dire les aliments qui causent le plus d'allergies. Nous indiquons chaque fois dans quels produits et préparations ces allergènes peuvent être présents. D'autres aliments peuvent également provoquer une allergie : le lait de brebis et de chèvre, les fruits (kiwi, p. ex.), le sarrasin...

Fruits à coque

(noix, noisettes, amandes...)

sauces (pesto, p. ex.),
snacks, huile de noix, pâte
de noisettes, chocolat, pain,
massepain, préparations
glacées...



Arachides

(cacahuètes)

sauces, pain et pâtisserie, huile
d'arachide, graines et pépites,
desserts, chocolat, massepain,
loempia et biscuits apéritifs,
préparations glacées...



**La plus petite dose d'allergène peut déjà provoquer
une grave réaction allergique**

Lait

purée de pommes de terre, pain et pâtisserie, sauces, chocolat, yaourt, crème, pudding, fromage, beurre, lait en poudre, certaines charcuteries, préparations glacées...



Soja

huile de soja, pain et pâtisserie, biscuits, confiseries, produits panés, farine de soja, desserts, sauces, préparations de viande, (hamburgers, p. ex.), substituts de viande...



Moutarde

dressings pour salades, mayonnaise, fromage, marinades, soupes, sauces, préparations de viande (filet américain préparé, p. ex.)...



Lupin

farine de lupin, pâtisserie, biscuits (spéculoos...), céréales du petit-déjeuner, pain, bouchées apéritives...





Œufs

purée de pommes de terre, crème glacée, crêpes, pâtisserie, sauces, pâtes, quiches, certaines préparations de viande (panure, haché préparé...), mayonnaise...



Poisson

pizzas, sauces, bouillabaisse, sushis, paella, soupes, fumet, sauce Worcester...



Crustacés

préparations de homard, scampis, crabe, crevettes, surimi, tapas, bouillabaisse, bouillon de poisson, bisques, croquettes aux crevettes, salades, paella...



Mollusques

moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques et leurs préparations (telles que soupes et sauces), plats de fruits de mer, paella, tapas...





Gluten

épautre, kamut, froment, orge, seigle, avoine et préparations à base de farine telles que pain, pâtes, pâtisserie, gruau d'avoine, sauces liées, produits panés...



Graines de sésame

huile de sésame, huile pour wok, bouchées apéritives, biscuits, pain pour hamburger, muesli, céréales du petit-déjeuner...



Céleri

salades, soupes, sauces pour pâtes, sel au céleri, beurre maître d'hôtel, bouillon...



Sulfites

vin, bière, vinaigre, fruits séchés (abricots, raisins), moutarde, crevettes, cornichons en conserve, pommes de terre pelées et transformées...



Conseils pratiques pour les aliments non emballés



- 1 Information honnête.** Si vous dites à un client qu'un produit est exempt d'allergènes, vous devez être sûr de vous. En cas de doute lorsqu'un client vous demande si une préparation contient tel ou tel ingrédient, répondez-lui que vous ne savez pas et que vous allez vous renseigner.
- 2 Connaissance des produits.** Tenez systématiquement une liste des ingrédients des produits que vous préparez vous-même ou que vous vendez (éventuellement sur des fiches consultables par la clientèle). Veillez à connaître les ingrédients des produits (sauces, huiles, garnitures) que vous utilisez dans vos préparations. Actualisez les informations si vous ou votre fournisseur modifiez la recette.
- 3 Hygiène pour tout.** Nettoyez à fond les plans de travail, les ustensiles de cuisine et tous les matériaux qui entrent en contact avec les aliments, y compris entre deux préparations, pour éviter la contamination croisée. Lavez-vous toujours les mains entre deux préparations. À la découpe de fromages en vrac, n'utilisez pas le même couteau pour un fromage aux noix que pour les autres fromages.
- 4 Un pas vers le client.** Lorsque vous lui présentez le menu, pourquoi ne pas demander au client de votre restaurant s'il souffre d'une allergie ? Vous pourrez ainsi lui indiquer les plats qui ne lui conviennent pas.
- 5 Formation du personnel.** Sensibilisez vos collaborateurs à cette problématique et veillez éventuellement à une formation adéquate.

Allergènes sur l'étiquette



Si vous vendez des aliments préemballés, la législation vous oblige de mentionner sur l'étiquette les 14 allergènes énumérés aux pages 6 à 9 de cette brochure lorsqu'il sont utilisés comme ingrédients.

Cette présence peut apparaître :

- dans la liste des ingrédients ;
- ou sous la mention "contient..." si la liste des ingrédients n'est pas obligatoire. Pour les sulfites, cette règle vaut à partir de 10 mg par kilo ou par litre.

Pour plus de détails, voir :

A.R. du 13 septembre 1999 relatif à l'étiquetage des denrées alimentaires préemballées et ses modifications : A.R. du 13/2/2005 , A.R. du 27/10/2008 et A.R. du 5/11/2008.

CONSEILS D'ÉTIQUETAGE pour les aliments emballés

- 1 Lisibilité.** Veillez à ce que la liste des ingrédients soit lisible et bien en vue sur l'emballage.
- 2 Clarté.** Utilisez des dénominations claires (p. ex. "lait" et non "lactosérum") et mentionnez la source (p. ex. lysozyme en provenance d'œufs).
- 3 Utilité.** Complétez la liste classique des ingrédients par des informations en matière d'allergènes. Mentionnez les allergènes en caractères gras ou dans une autre couleur.



La cuisson n'élimine pas les allergènes !