

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...

SYMPTÔMES D'ALLERGIE

Une allergie alimentaire peut se reconnaître aux symptômes suivants :

- ➔ 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...
- ➔ Choc anaphylactique : réaction de plusieurs parties du corps ou du corps tout entier.

Moutarde

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



Mollusques

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



Fruits à coque

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



Lupin

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



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...



Arachides

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



Œufs

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



Graines de sésame

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



Lait

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



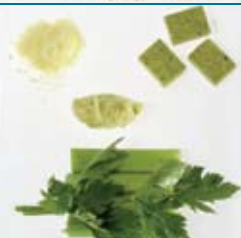
Poisson

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



Céleri

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



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...



Crustacés

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



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.

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.

Ce dépliant 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 occupé dans l'horeca et le secteur de la distribution.



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

- 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.

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

© 2010 SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement
© 2010 Test-Achats SCRL
Éditeur responsable : Dominique Henneton
Les informations reprises dans ce dépliant peuvent être reproduites sur tout support à des fins non commerciales et moyennant l'accord préalable d'un des éditeurs.

Allergies alimentaires

Bien informer les clients

