

Allergies alimentaires

SAVOIR LES RECONNAÎTRE... POUR MIEUX LES ÉVITER

CONSEILS PRATIQUES



2007 KUBENNY/CONJUNCTION/09 00348-01/06/04/09

avec le parrainage de



Journée organisée par
Asthme & Allergies
2, rue de l'Amiral Hamelin - 75110 Paris

En partenariat avec



N° Vert 0 800 34 20 23

Renseignements :
www.asthme-allergies.org

Avec le soutien de



Avec le soutien de
Schering-Plough

Schering-Plough

Asthme & Allergies

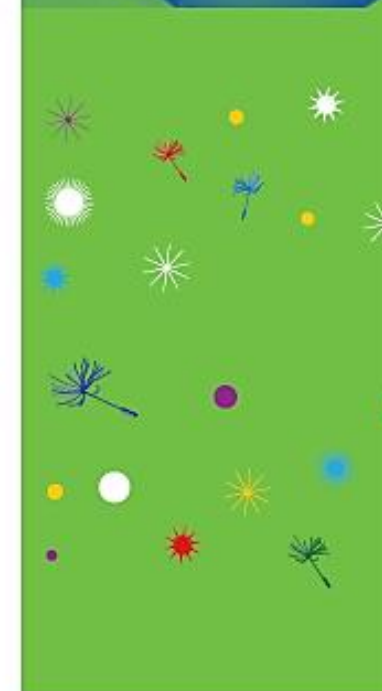
STALLERGENES



Connaissez-vous vraiment le contenu des aliments que vous mangez tous les jours ?

- Saviez-vous que des éléments présents dans vos aliments sont potentiellement dangereux si vous y êtes allergique ?
- À titre d'exemple, certains ingrédients utilisés dans l'alimentation comme le lupin (ajouté à la farine de blé pour la fabrication du pain, de certains gâteaux et des pâtes) sont susceptibles de provoquer des allergies alimentaires. Il est donc important pour les personnes allergiques à cet ingrédient de savoir si les aliments qu'elles consomment en contiennent. De ce fait, le lupin (et les produits contenant du lupin) a été ajouté à la liste des allergènes à mention obligatoire sur les étiquettes des aliments.
- Savoir exactement et comprendre ce que contiennent les aliments que l'on mange tous les jours est très important, surtout quand on souffre d'allergies alimentaires.

**Allergies
alimentaires**



QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

■ Avant tout, c'est une allergie !

- Une **allergie** est une réaction anormale, inadaptée et excessive de l'organisme lors d'un contact avec certaines « substances » de l'extérieur. Ces substances étrangères sont habituellement bien tolérées, mais pour une raison inexplicée, le système immunitaire les considère à tort comme des ennemis. C'est une perte de la tolérance naturelle pour les aliments. Ces substances sont appelées : **allergènes**. L'**allergène** peut entrer en contact avec le corps humain par le nez et les bronches (*inhalation*), la bouche le plus souvent (*ingestion*), la peau (*contact cutané*) ou directement dans le sang (*injection*).
- Classiquement, pour que la réaction allergique se produise, il faut que le corps humain ait déjà été en contact au moins une fois avec l'allergène en cause. Ce premier contact corps humain/allergène n'entraîne en général pas de réaction, c'est ce que les médecins appellent : **la sensibilisation**.

1^{re} rencontre allergène/corps humain = sensibilisation



2^{ème} rencontre allergène/corps humain = réaction allergique



POURQUOI CERTAINES PERSONNES DEVIENNENT ALLERGIQUES ?

- C'est une question à laquelle il est difficile de répondre car il n'y a pas une seule cause à l'allergie.
- Cependant on sait qu'il existe des familles d'allergiques. Par exemple, on sait que si deux parents sont allergiques alors leurs enfants ont un risque d'environ 60 % de développer eux-mêmes des réactions allergiques.

TOUTES LES RÉACTIONS SURVENANT APRÈS L'INGESTION D'ALIMENTS NE SONT PAS DES ALLERGIES :

- Il peut s'agir d'intolérance alimentaire ou d'une fausse allergie.*
- Cette question sera résolue par votre médecin et par votre allergologue.

* Une intolérance alimentaire ou une fausse allergie alimentaire peut mimer les réactions allergiques mais ne correspond pas à un mécanisme immuno-allergique. Une réaction allergique est toujours d'ordre immunologique.



► Dans le cas de l'allergie alimentaire, l'allergène responsable de la réaction allergique est le plus souvent un aliment que l'on mange.

► L'allergène responsable est parfois simplement respiré.

Par exemple : une personne allergique aux crevettes peut développer une réaction allergique en inspirant la fumée de cuisson de crevettes.



► La réaction allergique à l'aliment peut survenir également après un contact de la peau avec cet aliment.

Par exemple : une personne peut développer une réaction allergique en touchant un objet manipulé par une autre personne ayant été en contact avec l'allergène alimentaire.



Matthieu
« contamine »
l'objet avec l'allergène.



Lucie
touche l'objet contaminé par l'allergène et développe une réaction allergique.

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

■ L'allergie alimentaire : des réactions partout !

- L'allergie alimentaire peut s'exprimer de différentes façons : sur la **peau**, au niveau du **tube digestif**, des **voies respiratoires** ou avec une réaction de **tout le corps**. En général, les symptômes apparaissent rapidement après le contact avec l'allergène, dans un délai de quelques minutes à quelques heures.
- Ces symptômes sont souvent présents ensemble. Les bébés quant à eux font plus souvent des réactions allergiques sur la peau et au niveau du tube digestif.

► La peau : une réaction des plus visibles



- **L'urticaire** (*qui n'est pas toujours allergique*) : la peau se met à gratter et des plaques rouges ressemblant à une piqûre d'ortie apparaissent. Souvent elles disparaissent rapidement pour réapparaître ailleurs sur le corps.
- **L'œdème de Quincke** est une forme particulière d'urticaire profonde. Il peut se manifester par un gonflement du visage, des lèvres et des paupières. Parfois, il y a aussi un gonflement de la langue et de la gorge qui peut alors entraîner un blocage de la respiration.
- Chez l'enfant, la maladie de peau principalement rencontrée dans l'allergie alimentaire s'appelle : la **dermatite atopique** plus communément appelée eczéma.
- **La dermatite atopique, ça ressemble à quoi ?**
Elle se présente sous la forme de plaques rouges avec des petits boutons rouges qui grattent et qui coulent. Ces boutons sont le plus souvent placés sur les joues, le front, les oreilles et la base du cou de la peau des bébés.
On peut aussi en trouver sur le tronc, les plis des coudes, derrière les genoux, les fesses et dans les cheveux.



► Le tube digestif : une réaction aux multiples expressions

- L'allergie alimentaire peut se manifester sous la forme de troubles digestifs, c'est-à-dire **nausées, vomissements, maux de ventre, diarrhée, faible prise de poids chez l'enfant**, mais aussi **constipation**.



► Le nez, les poumons et les yeux réagissent aussi aux aliments



- Quand le nez et les yeux réagissent, la personne allergique va avoir le **nez bouché**, qui **démange**, elle va **éternuer** et avoir les **yeux rouges**, qui **piquent**, qui **grattent** et qui **pleurent**.
 - Quand les poumons réagissent, la personne peut avoir une **crise d'asthme** (*difficultés pour respirer, sifflements...*).
- #### ► Quand tout le corps réagit : il y a urgence !
- On parle alors de « **d'anaphylaxie** ». C'est une manifestation grave de l'allergie alimentaire. Elle va souvent débiter par des signes allergiques au niveau de la peau (*urticaire*), de la bouche et de la gorge (*picotements, gonflement*) puis se poursuivre par des difficultés respiratoires. Il peut même y avoir une baisse de la tension artérielle avec une perte de connaissance.
 - On parle alors de **choc anaphylactique**, celui-ci est une véritable **urgence vitale**, il se traite par l'injection d'adrénaline. Il est nécessaire d'être pris en charge par des professionnels de santé.

L'ALLERGIE ALIMENTAIRE : UN PROBLÈME DE PLUS EN PLUS FRÉQUENT

- En France, près de 5 % des enfants et 2 % des adultes de la population générale présentent des allergies alimentaires.
- Parmi les raisons invoquées dans l'augmentation de fréquence des allergies alimentaires, on retrouve une internationalisation de la consommation alimentaire (kiwi, sésame par exemple) et une consommation de plus en plus fréquente de produits issus de l'industrie agro-alimentaire (contamination des aliments par des allergènes lors du stockage, de la fabrication, du conditionnement...).

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

■ Quels sont les aliments en cause ?

► Les coupables les plus fréquents, en France :

Chez l'enfant : il s'agit du lait de vache (11,9 % des cas), de l'œuf (9,4 %), du kiwi (9 %), de l'arachide (8,2%) et du poisson (7,8%) ; mais aussi des fruits à coques (7,8 %) et en particulier de la noisette, ou encore des crevettes (5,3 %).

Chez l'adulte : 5 groupes d'aliments sont responsables de la majorité des allergies alimentaires.

• **Le groupe « latex » (14 % des cas) :** avocat, kiwi, banane, châtaigne.



• **Le groupe « rosacées » (13 % des cas) :** abricot, cerise, framboise, pêche, poire, pomme, prune.



• **Le groupe « noix » (9,5 % des cas) :** amande, noisette, noix, noix du Brésil, noix de cajou, noix de pécan, pignon, pistache.



• **Le groupe « ombellifères » (9,5 % des cas) :** aneth, carotte, céleri, coriandre, fenouil, graines d'anis, graines de carvi, persil.



• Ensuite arrivent ex æquo, dans 4,5 % des cas, le blanc d'œuf et l'arachide.



► Les « nouveaux » coupables :

- Du fait de l'internationalisation de la cuisine, un certain nombre d'aliments sont apparus dans les assiettes des Français. Par ailleurs, la généralisation de la consommation de plats issus de l'industrie agro-alimentaire fait que des ingrédients potentiellement allergisants sont consommés par un plus grand nombre de personnes qui, si elles ne lisent pas la liste des ingrédients constituant ces plats, ne savent pas qu'elles mangent les ingrédients en question.
- Il s'agit notamment des **graines de sésame**, du **lupin**, du **lait de brebis**...

CUIRE OU NE PAS CUIRE ?

- La conservation et la cuisson des aliments peuvent agir sur leur pouvoir allergisant.
- Certains allergènes alimentaires sont en effet sensibles à la chaleur et d'autres y sont résistants. Ainsi, une personne allergique à la pomme crue pourra manger une compote de pomme ou une tarte aux pommes, alors que d'autres allergènes alimentaires comme l'arachide ou le poisson ne sont pas détruits par la cuisson.
- Cependant, cette classification entre allergènes sensibles et résistants à la chaleur n'est pas aussi simple.
- En effet, dans de nombreux cas, la cuisson ne fait que diminuer le pouvoir allergisant et dans d'autres, celle-ci peut augmenter ou modifier ce pouvoir allergisant.
- Là encore, demandez conseil à votre médecin ou à votre allergologue qui sera à même de répondre à vos questions concernant la cuisson des aliments auxquels vous êtes allergiques.

■ Un méli-mélo d'allergies

- Il s'agit des réactions allergiques croisées qui sont couramment rencontrées.

► Une allergie croisée, qu'est-ce que c'est ?

- Certaines personnes allergiques à des pollens, au latex, ou à des aliments se révèlent également allergiques à des aliments ou à des pollens qui ont ou n'ont pas entre eux de relations apparentes.
- **Par exemple :** une personne allergique au pollen du bouleau peut avoir des réactions allergiques au niveau de la bouche (*picotements, gonflement*) en mangeant une pomme. C'est ce que l'on appelle une allergie croisée. En effet, le pollen de bouleau et la pomme ont en commun une molécule (*la profiline*) responsable de la réaction allergique.

1^{ère} rencontre allergène X / corps humain = sensibilisation

OK!



2^{ème} rencontre allergène Y / corps humain = réaction allergique

Le corps réagit de façon exagérée et dangereuse



Les allergènes X et Y se ressemblent beaucoup.

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

► Quand les allergies entre deux aliments se croisent :

Entre fruits et légumes d'une même famille

Les allergies croisées entre aliments d'une même famille botanique sont assez rares mais elles sont possibles. Il est donc utile de connaître les autres membres de la famille de l'allergène auquel on est allergique.

Aliment responsable d'une allergie	Autres aliments de sa famille
Cacahuète 	Les pois, le soja, les fèves, les haricots, les lentilles, le lupin, les pois chiche
Ail 	L'oignon, la ciboulette, le poireau, l'asperge
Tomate 	La pomme de terre, le potiron, le piment de Cayenne, le paprika, l'aubergine
Orange 	La mandarine, le citron, le pamplemousse
Moutarde 	Le chou, le radis, le navet, le rutabaga, le colza, le raifort

Entre fruits et légumes de différentes familles

Les allergies croisées entre végétaux de familles différentes peuvent être fréquentes. Par exemple, environ 50 % des allergiques à la cacahuète (*famille des légumineuses*) sont allergiques à la famille des oléagineux : noisette, amande, noix, pistache, pignon, noix de cajou, noix du Brésil.



Si vous êtes allergique à :	Vous risquez une réaction allergique à au moins un des aliments suivants :
Légumineuse* Ex. : Cacahuète	Autres légumineuses : Ex. : Pois, Lentilles, Haricots
Fruits à coque : Ex. : Noix	Autres fruits à coques** : Ex. : Noix du Brésil, Noix de cajou, Noisettes
Poisson* Ex. : Saumon	Autres poissons : Ex. : Espadon, Sole
Crustacés : Ex. : Crevettes	Autres crustacés : Ex. : Crabe, Homard
Céréales* : Ex. : Blé	Autres céréales : Ex. : Orge, Seigle
Lait de vache*	Viande de bœuf
Lait de vache*	Lait de chèvre
Lait de vache*	Lait de jument
Pollen : Ex. : Bouleau, Ambroisie*	Fruits / légumes : Ex. : Pomme, Pêche, Melon
Pêche*	Autres rosacées : Ex. : Prune, Poire, Pomme, Cerises
Melon*	Autres fruits : Ex. : Pastèque, Banane, Avocat
Latex* : Ex. : Gant en latex	Fruits : Ex. : Kiwi, Banane, Avocat
Fruits : Ex. : Kiwi ; Avocat, Banane	Latex Ex. : Gant en latex

* Risque approximatif déterminé par des tests de provocation orale. D'après Sitchers.
** Ne pas confondre fruits à coque et fruits secs (raisins secs, abricots secs...)

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

Entre allergènes d'origine animale

De nombreux allergiques aux protéines du lait de vache sont aussi allergiques au lait de chèvre et de brebis. Près de 10 % des allergiques aux protéines du lait de vache risquent d'être allergiques à la viande de bœuf.

Il existe également des allergies croisées entre les viandes de différents animaux. De même, les allergies croisées entre crustacés et mollusques sont possibles.

Chez les allergiques à la morue, les allergies croisées sont possibles avec l'anguille, le loup de mer, la sole, le thon, le saumon, la sardine.



► **Y a-t-il un risque de réaction allergique aux aliments quand on a une allergie aux pollens, aux acariens, au latex ?**

Allergies aux pollens :

- Les personnes allergiques aux pollens sont 2 à 3 fois plus souvent allergiques aux aliments que celles n'ayant pas d'allergie.
- Elles ont souvent des symptômes au niveau du nez (*rhinite allergique*), des yeux (*conjonctivite allergique*) et parfois des poumons (*asthme*) en rapport avec leur allergie au pollen.
- Dans le cas d'allergies croisées entre pollens et aliments, les sujets allergiques aux pollens vont avoir des symptômes d'allergie quand ils vont ingérer certains fruits et légumes. Ils vont alors présenter des démangeaisons et un gonflement au niveau des lèvres, de la bouche et de la gorge. Il est par conséquent indispensable d'éviter de consommer l'aliment en cause pour éviter des réactions allergiques plus graves.

Les réactions les plus fréquentes sont :

Pollen	Aliments
Bouleau	La pomme, la poire, la pêche, la prune, la cerise, l'abricot, la noisette
Armoise	Le céleri et les épices (le poivre, la moutarde, l'anis, le fenouil, la coriandre, le cumin, le curry)
Graminées	La tomate, la pomme de terre
Aulne	L'amande, le céleri, la cerise, la noisette, la pêche, le persil, la pomme, la poire
Noisetier	La noisette, les noix
Ambrosie	Le melon, la pastèque, la banane, le concombre
Composées (tournesol, dahlia)	La gelée royale, le miel



Allergies aux acariens, aux oiseaux... :

Allergène inhalé d'origine animale	Aliments
Acariens	Les escargots, les crevettes
Oiseau (plumes)	L'œuf

Allergie au latex :

- L'allergie au latex (*caoutchouc*) représente moins de 7 % de la population générale et on estime que 30 à 40 % des personnes allergiques au latex sont également allergiques à au moins un fruit ou légume.
- Ainsi, l'allergie au latex est souvent associée à des allergies à certains aliments comme la **banane**, l'**avocat**, le **kiwi** et la **châtaigne**.



LE LATEX

- Le latex est présent dans de nombreux objets de la vie courante : gants de nettoyage, gants chirurgicaux, jouets et balles en caoutchouc, ballons de baudruche, préservatifs, rideaux de douche, tétines, ceintures élastiques, adhésifs (certaines colles des enveloppes autocollantes), bouillottes, envers de tapis, tapis de sol, semelles, pansements adhésifs, joints de portières de voiture, bonnets de bain...

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

■ Comment pouvez-vous éviter les réactions allergiques alimentaires ?

► 1. Il faut s'assurer qu'il s'agit bien d'une allergie alimentaire :

Un médecin allergologue confirmera le diagnostic

- Il va tout d'abord vous poser de **nombreuses questions** pour savoir si vous avez dans votre famille des personnes allergiques, quels aliments déclenchent une réaction, quel type de réaction vous faites, si cette réaction est immédiate ou apparaît de façon retardée. Cet interrogatoire se doit d'être minutieux.
- Il fera ensuite **une enquête alimentaire**. Il va vous demander de noter pendant 7 jours tous les aliments consommés, leur quantité, la façon dont vous les préparez, sous quelle forme ils sont conservés (*surgelés, conserve, frais*). Cela lui permet de savoir s'il doit par la suite faire des tests complémentaires.
- Si le médecin décide que des **tests** sont nécessaires, il va prescrire des tests cutanés, une prise de sang et si besoin des tests de provocation.
- Les **tests cutanés** et la **prise de sang** lui permettent de savoir à quels allergènes la personne est sensibilisée. Les tests cutanés consistent à mettre la peau en contact avec des allergènes et observer si celle-ci réagit de façon importante à leur présence.
- Enfin, les **tests de provocation (labiale ou orale)** doivent être réalisés avec précautions et sous surveillance médicale stricte car ils risquent de déclencher des réactions allergiques graves.



► 2. Que doit-on faire une fois que l'allergie alimentaire est confirmée ?

Il faut éviter l'aliment ou les aliments responsables de l'allergie

- C'est ce que l'on appelle le **régime d'éviction alimentaire**. Celui-ci doit être prescrit par le médecin avec le concours d'un diététicien ou d'un nutritionniste pour éviter l'apparition de carences alimentaires et garder un régime équilibré malgré l'éviction de l'allergène.

- Pour suivre le régime d'éviction alimentaire, vous devez donc apprendre à jouer les détectives et lire la liste des ingrédients présents sur les étiquettes des aliments que vous achetez. Un médecin allergologue va pouvoir confirmer le diagnostic. L'intérêt d'un diagnostic précis d'allergie alimentaire permet d'éviter des évictions injustifiées et de diminuer le risque de régime monotone, mal supporté par la personne allergique et sa famille.
- Pour scolariser les enfants ayant une allergie alimentaire, il existe le **PAI (Projet d'Accueil Individualisé)** : il permet, en associant les parents, le médecin et l'école d'assurer l'accueil de l'enfant allergique en toute sécurité. Un formulaire pour la mise en place du PAI est téléchargeable sur : www.asthme-allergies.org/allergie/ecole-consells-programme.php

► 3. Comment traiter les réactions allergiques alimentaires ?

- Le régime d'éviction n'est pas infaillible, il peut échouer à cause d'une absence d'information délivrée à la personne allergique et/ou sa famille, d'une mauvaise traduction d'étiquettes de produits importés, de la méconnaissance d'allergènes « masqués »... provoquant ainsi une réaction allergique.
- Antihistaminiques, corticoïdes, bronchodilatateurs et adrénaline sont les médicaments qui traitent les symptômes de la réaction allergique. La désensibilisation, efficace dans le cas des allergies respiratoires, n'est pas encore applicable dans le cas des allergies alimentaires même si des recherches prometteuses sont en cours dans ce domaine.
- Le médecin proposera à tout allergique alimentaire à risques un protocole d'intervention d'urgence qui définira la conduite à tenir en fonction des symptômes (*quels médicaments donner à quel moment, quand appeler le SAMU, quand injecter l'adrénaline*) et prescrira une trousse d'urgence.



ADRÉNALINE

- Le traitement d'urgence de la réaction anaphylactique (au moins 2 des signes suivants apparaissant brutalement après l'exposition à l'allergène : urticaire ou œdème, et/ou manifestations respiratoires, et/ou cardiovasculaires et/ou gastro-intestinales) ou hypotension sévère (choc anaphylactique) repose sur l'injection d'adrénaline intramusculaire dans la cuisse. En même temps, il est indispensable de contacter le SAMU. La personne doit ensuite être hospitalisée.

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

■ Comprendre l'étiquetage des produits alimentaires pré-emballés

- Les étiquettes présentes sur les aliments transformés, pré-emballés proposent la liste des Ingrédients présents dans leur composition.

Exemple d'étiquette :

Ⓢ GATEAU FOURRE AUX PEPITES DE CHOCOLAT
Ingrédients : Farine de blé 23 % - Pépites de chocolat 18.3 % (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lécithine de soja) - Matière grasse végétale - Œufs - Sirop de glucose-fructose - Sucre - Stabilisant : glycérol- Lactose et protéines de lait - Poudre à lever : diphosphate disodique, carbonate acide de sodium Lait écrémé et entier en poudre - Emulsifiants : E471, E472b, E475 - Sel - Epaississant : gamme xanthane - Arôme - Colorant : bêta-carotène.
CONTIENT : BLÉ, ŒUF, SOJA, LAIT.
FABRIQUÉ DANS UN ATELIER QUI UTILISE : AMANDE.



► Attention, tous les aliments ne possèdent pas d'étiquetage listant les ingrédients qui les composent, il s'agit :

- Fruits et légumes frais, y compris les pommes de terre qui n'ont pas été épluchées ou coupées.
- Les eaux gazeifiées.
- Fromages, beurre, laits et crèmes fermentés.
- Les produits ne contenant qu'un seul ingrédient.
- Lorsque l'emballage a une surface inférieure à 10 cm².



- Tous les produits alimentaires emballés de façon inviolable sont soumis à l'étiquetage obligatoire des ingrédients qui les composent. **Les charcuteries, fromages de fabrication artisanales et toutes autres denrées « maison » ne sont pas soumis à cette législation** qui constitue « un filet de sécurité » pour les allergiques. La plus grande prudence s'impose.

► Quelles sont les mentions, concernant les allergènes, devant obligatoirement figurer sur ces étiquettes ?

- La directive européenne du 27 novembre 2007, oblige à déclarer, **dans la liste des ingrédients**, toutes les substances ou tous les dérivés de ces substances constituant une liste de 14 allergènes à mention obligatoire.



Ⓢ GATEAU FOURRE AUX PEPITES DE CHOCOLAT
Ingrédients : Farine de blé 23 % - Pépites de chocolat 18.3 % (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lécithine de soja) - Matière grasse végétale - Œufs - Sirop de glucose-fructose - Sucre - Stabilisant : glycérol- Lactose et protéines de lait - Poudre à lever : diphosphate disodique, carbonate acide de sodium Lait écrémé et entier en poudre - Emulsifiants : E471, E472b, E475 - Sel - Epaississant : gamme xanthane - Arôme - Colorant : bêta-carotène.
CONTIENT : BLÉ, ŒUF, SOJA, LAIT.
FABRIQUÉ DANS UN ATELIER QUI UTILISE : AMANDE.

Liste des ingrédients : seule mention obligatoire.

- Quelle que soit la quantité de cet ingrédient, sa déclaration est obligatoire dès lors :
 - qu'il a été **utilisé intentionnellement** dans la production d'une denrée alimentaire,
 - qu'il est toujours présent dans le produit fini, même sous forme modifiée.
- Cette inscription doit être facilement lisible, clairement compréhensible et indélébile.

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

► Quels sont les 14 familles d'allergènes à mention/étiquetage obligatoire ?

1	Céréales contenant du gluten (<i>blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut</i>) et produits à base de ces céréales	
2	Crustacés et produits à base de crustacés	
3	Œufs et produits à base d'œufs	
4	Poissons et produits à base de poissons	
5	Arachides et produits à base d'arachide	
6	Soja et produits à base de soja	
7	Lait et produits à base de lait (<i>y compris le lactose</i>)	
8	Fruits à coque (<i>amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, noix de Macadamia et noix du Queensland</i>)	
10	Céleri et produits à base de céleri	
9	Moutarde et produits à base de moutarde	
11	Graines de sésame et produits à base de graines de sésame	
12	Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg (ou 10 mg/litre) exprimés en SO2	
13	Lupin et produits à base de lupin	
14	Mollusques et produits à base de mollusques	

- Cette liste est probablement amenée à s'allonger car certains allergènes sont de plus en plus souvent responsables d'allergies. Le lupin et les mollusques en sont de parfaits exemples puisqu'ils ont été ajoutés sur la liste des allergènes à mention obligatoire par une directive européenne applicable en 2008.

Trois aliments allergisants émergents sont actuellement sous surveillance :

- Le lait de brebis et de chèvre - Le sarrasin - Les isolats de blé

L'agence scientifique européenne pourrait décider de conseiller de les rajouter prochainement à la liste des allergènes à étiquetage obligatoire.

ATTENTION :

- Des allergènes alimentaires peuvent être présents dans certains cosmétiques. (shampooing aux œufs, crème hydratante à l'amidon de blé, lait démaquillant à l'avoine, préparation pharmaceutique d'huile d'amande douce...) Leur utilisation peut alors, chez les personnes allergiques, déclencher une réaction de la peau.

► Les mentions ajoutées spontanément par les fabricants

Ⓢ GATEAU FOURRE AUX PEPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients : Farine de blé 23 % - Pépites de chocolat 18,3 % (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lecitine de soja) - Matière grasse végétale - Œufs - Sirop de glucose-fructose - Sucre - Stabilisant : glycérol - Lactose et protéines de lait - Poudre à lever : diphosphate disodique, carbonate acide de sodium Lait écrémé et entier en poudre - Emulsifiants : E471, E472b, E475 - Sel - Epaississant : gomme xanthane - Arôme - Colorant : bêta-carotène.

CONTIENT : BLÉ, ŒUF, SOJA, LAIT.

FABRIQUÉ DANS UN ATELIER QUI UTILISE : AMANDE.

Mention ajoutée par le fabricant.

- Certains allergènes peuvent entrer en contact avec d'autres produits alimentaires lors de la fabrication, du stockage ou du transport. Actuellement, il n'existe pas de réglementation concernant la présence de tels allergènes.
- En France, de nombreuses entreprises de l'agro-alimentaire proposent néanmoins un étiquetage dit « préventif » ayant pour objectif d'informer le consommateur de la présence possible ou avérée de traces d'allergènes présents dans leurs produits, sans que ceux-ci entrent dans la liste des Ingrédients volontairement utilisés pour la fabrication du produit.

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

- Les termes utilisés pour l'étiquetage « **préventif** » les plus souvent rencontrés :
 - Pour signifier la présence **éventuelle de traces** d'allergènes :
« Traces possibles/éventuelles de... », « présence possible/éventuelle de... », « Peut contenir des traces de... ».
 - Pour signifier la **présence avérée (connue) de traces** d'allergènes :
« Traces de... ».
 - Pour signifier que **l'environnement de production** de l'aliment peut être une source d'allergènes : « Site qui fabrique des produits à base de... », « Fabriqué/produit dans un atelier/une usine qui utilise... ».

① GATEAU FOURRE AUX PEPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients : Farine de blé 23 % - Pépites de chocolat 18,3 % (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lécithine de soja) - Matière grasse végétale - Œufs - Sirop de glucose-fructose - Sucre - Stabilisant : glycérol - Lactose et protéines de lait - Poudre à lever : diphosphate disodique, carbonate acide de sodium Lait écrémé et entier en poudre - Emulsifiants : E471, E472b, E475 - Sel - Epaisissant : gamme xanthane - Arôme - Colorant : bêta-carotène..
CONTIENT : BLÉ, ŒUF, SOJA, LAIT.
FABRIQUÉ DANS UN ATELIER QUI UTILISE : AMANDE.

Mention signifiant l'environnement de production.



- Attention, certains fabricants ajoutent parfois à la liste des Ingrédients des « **fausses** » mentions d'étiquetage préventif.

① GATEAU FOURRE AUX PEPITES DE CHOCOLAT

Ingrédients : Farine de blé 23 % - Pépites de chocolat 18,3 % (pâte de cacao, sucre, émulsifiant : lécithine de soja) - Matière grasse végétale - Œufs - Sirop de glucose-fructose - Sucre - Stabilisant : glycérol - Lactose et protéines de lait - Poudre à lever : diphosphate disodique, carbonate acide de sodium Lait écrémé et entier en poudre - Emulsifiants : E471, E472b, E475 - Sel - Epaisissant : gamme xanthane - Arôme - Colorant : bêta-carotène..
CONTIENT : BLÉ, ŒUF, SOJA, LAIT.
FABRIQUÉ DANS UN ATELIER QUI UTILISE : AMANDE.

« fausse » mention d'étiquetage préventif



- Dans ce cas, les termes utilisés sont :
« Contient... », « Substances potentiellement allergènes... », « Allergènes... ».

- Il s'agit là d'allergènes dont la présence dans le produit alimentaire est connue du fabricant. Ces « fausses » mentions d'étiquetage préventif sont présentes dans 32% des étiquetages. Les associations militent auprès des Industriels pour les éliminer car elles multiplient l'information présente sur les étiquettes et peuvent parfois entraîner des erreurs.

Vous ne devez donc vous fier qu'à la liste des ingrédients, même si celle-ci est plus longue à lire.

LES FABRICANTS CHANGENT LES RECETTES SANS PRÉVENIR

- Si vous connaissez bien un produit précis que vous avez l'habitude de consommer, vous pouvez être tentés de ne pas lire à chaque fois que vous l'achetez l'étiquette de la liste des ingrédients. Cependant, le fabricant peut modifier à tout moment la composition des ingrédients sans avoir à le notifier. Et pour une même préparation culinaire, la liste des ingrédients peut varier d'un fabricant à l'autre.

■ Quelques conseils pratiques concernant les principales allergies alimentaires :

► Conseils d'ordre général en cas d'allergie alimentaire :

- Quel que soit le régime d'éviction : il faut toujours lire la composition des Ingrédients sur chaque paquet avant de l'acheter.

- En milieu scolaire** : déclarer ses allergies ; obtenir la composition du plat préparé par une mère pour toute la classe (*goûter, gâteau d'anniversaire...*), mettre en place un projet d'accueil individualisé (P.A.I.).
- Au restaurant** : donner sa liste d'Ingrédients Interdits à faire suivre au chef (les restaurateurs sont généralement très compréhensifs, pour peu qu'ils soient avisés).
- Chez des amis** : passer un coup de fil avant le dîner.
- Avoir toujours à disposition sa trousse d'urgence prescrite par le médecin.**



QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

► En cas d'allergie aux laits :

- Attention au plateau de fromage avec un couteau qui coupe tous les fromages.
- Attention à la cohabitation des fromages dans le frigo (*exemple : un roquefort coule dans une assiette à fromage et contamine le fromage voisin*).
- **Ne pas consommer de fromage en dehors du domicile** (*restaurant, voyage, séjour à l'étranger, mondanité*).
- Il faut comprendre « fromage » au sens large : fromage (*le plat*) et préparations fromagères, petit four, plat cuisiné.
- En voyage, se documenter sur la composition des fromages de la région et ses traditions culinaires, se munir d'un lexique traduisant les principaux allergènes dans le pays d'accueil (consultez : ecc-kiel.de/EVZkiel/food-Infos/allergy-lexicon.html).



Pour en savoir plus :



www.asthme-allergies.org

Un numéro vert (appel gratuit)
est également à votre disposition :

► N° Vert 0 800 19 20 21

(APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE)



www.afpral.asso.fr