



# Je suis allergique à l'arachide... = cacahuète



Document donné par (tampon):

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant de l'arachide. Ce document élaboré par ALLERGODIET, groupe de travail de la Société Française d'Allergologie, vous présente des conseils pour limiter les risques d'exposition accidentelle.

## Qu'est-ce que c'est ?

L'allergie à la cacahuète n'est pas systématiquement associée à une allergie aux fruits à coque (noisette, amande, pistache, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil et noix de Macadamia) ou aux légumineuses (pois, soja, lentille, haricot sec, fèves, lupin, fenugrec).

**Pas d'éviction inutile !** Votre allergologue vous précisera les aliments à éviter.

## Comment repérer l'arachide dans les produits alimentaires ?

L'arachide fait partie des 14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO), elle est facilement **identifiable** :



- **Pour les produits préemballés** : la présence d'arachide **doit figurer obligatoirement dans la liste des ingrédients** de manière distincte (en **gras**, ou en *italique*, ou en MAJUSCULE, ou de **couleur différente** ou **souligné**).

Exemple :



### Barres généreuses aux amandes grillées et chocolat.

Ingrédients : NOIX (41%) (**CACAHUETES**, AMANDES grillées [huile végétale (canola, carthame) en proportions variables, sel]), chocolat (16%) (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant (lécithine de SOJA), arôme), sirop de glucose, AVOINE (6,5%), morceaux de chocolat (5%) (pâte de cacao, sucre, cacao maigre en poudre, dextrose, beurre de cacao, émulsifiant (lécithine de SOJA)), fructose, sucre, morceaux de riz croustillants (farine de riz, son de riz, sucre, extrait de riz), noix de coco séchée, dextrose, huile de palme, humectants (glycérol, sorbitol), sirop de sucre partiellement inverti, sel, arôme, NOISETTES, LAIT écrémé concentré sucré (LAIT écrémé, sucre), émulsifiant (lécithine de SOJA), antioxydant (E320).



Ne pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage !

**Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! L'arachide peut parfois se retrouver masquée dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas !**

- **Pour les produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...) : depuis 2015, une réglementation impose aux professionnels **l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont l'arachide**, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations.

Réglementation européenne « INCO » (n°1169/2011)

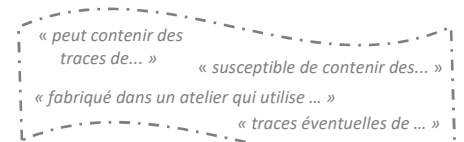
## Et l'huile d'arachide ?

L'**huile d'arachide raffinée** commercialisée en Europe **est tolérée par les patients allergiques à l'arachide**. Vigilance dans les restaurants étrangers ou vis-à-vis de l'huile d'arachide rapportée d'un voyage en dehors de l'UE, car ces huiles peuvent être moins raffinées, et contenir des résidus de protéine associés à un risque allergique.

## L'étiquetage de précaution (« les traces... ») sur l'étiquette des aliments, qu'est-ce que j'en fais ?

**La consommation des produits portant la mention « traces » est autorisée dans la grande majorité des cas. Cet étiquetage n'est pas clairement réglementé.**

La présence fortuite d'allergènes majeurs (contamination involontaire par contact avec d'autres produits sur la chaîne de fabrication, lors du stockage ou du transport) n'est pas impossible. En conséquence, les industriels de l'agroalimentaire doivent évaluer les risques de contamination et tout mettre en œuvre pour les réduire.



# Je suis allergique à l'arachide...

## Dans quels produits j'en trouve ?

Cette liste d'exemples ne peut être considérée comme exhaustive, étant donné le changement fréquent de composition des produits et l'apparition de nouveautés (nouvelles marques, nouvelles compositions...). C'est pourquoi, il est **indispensable de vérifier la liste des ingrédients, lors de chaque achat et avant toute consommation.**

Cacahuètes salées, en coque et enrobées de biscuits, mélangées à d'autres fruits séchés, gâteaux apéritifs aromatisés à la cacahuète



Apéro...



Plats principaux...



Sauce à base d'arachide : notamment la sauce « saté » ou « satay » (asiatique), les sauces nems, ou encore le « mafé » (africain)  
Panure à la cacahuète (viandes, poissons, légumes, ...)

Barres chocolatées à la cacahuète  
Touaron à la cacahuète, nougat chinois  
Glaces contenant de la cacahuète  
Cacahuètes caramélisées : "chouchous"  
Eclats de cacahuètes utilisés en décor  
Chocolats à la cacahuète  
Biscuits à la cacahuète



Bonbons, Glaces  
Biscuits...



Autres...

Beurre de cacahuète ou pâte d'arachide, notamment utilisé pour la fabrication de pâtisserie, de biscuiterie, de confiserie, de sauce, ...  
Céréales petit déjeuner contenant de la cacahuète, barres de céréales...

## Situations à risque ? Où et quand faire particulièrement attention ?



Au restaurant dont les buffets et les cuisines exotiques (asiatique, indiennes, africaines, mexicaines...)



En balade : fêtes foraines, marchés, crêperies, ...



Gouters d'anniversaire



A l'apéritif

**IMPORTANT = PREVENIR systématiquement l'entourage** de la personne allergique : enseignants, personnels encadrants, amis, famille, ... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage de l'enfant s'assurer qu'elle est au courant de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)

## À l'étranger : Allergie / Arachide



Anglais : Allergy / Peanut



Allemand : Allergie / Erdnuss



Italien : Allergia / Arachidi



Espagnol : Alergia / Cacahuete



Portugais : Alergia / Amendoim



Arabe : Hisasia حساسية / alfawl السوداني الفول السوداني



Attention au risque de réaction par procuration (soit au toucher ou soit par inhalation) au cours d'un voyage en avion. La prise en charge d'une réaction allergique dans un avion est toujours plus difficile, pensez à voyager avec votre trousse d'urgence en cabine. Certaines compagnies garantissent des vols sans arachide.