



Je suis allergique au SOJA (allergène à déclaration obligatoire)



graines de soja

graines de soja edamame

Document donné par (tampon):

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant du soja. 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 ?

Le soja fait partie de la famille des légumineuses, qui regroupe : l'arachide, le soja, les pois, les lentilles, les haricots secs, les fèves, le lupin, le fenugrec. L'éviction ne concerne pas systématiquement l'ensemble de ces légumineuses.

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



Le soja se retrouve surtout masqué dans les aliments → Toujours vérifier la liste des ingrédients !

Comment repérer le soja dans les produits alimentaires ?

Le soja fait partie des 14 **Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO)**, il est facilement **identifiable**.

Les produits comportant les mentions : « **farine de soja, protéines de soja, protéines de soja texturée, graine de soja, fève de soja, fibres végétales de soja** » sont à exclure.

- **Pour les produits préemballés** : la présence de l'arachide, du soja ou du lupin **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 :

Liste des ingrédients:

Eau, pâte alimentaire (**blé**), concentré de tomate 16.3%, tofu (eau **graine de soja** gélifiants : sulfate de calcium , nigari) 4,4%, oignons, carottes, champignons, huile de colza, huile d'olive, sel de mer, basilic* 0,5%, épices, sucre de canne, chapelure (**blé**), huile de tournesol.

Substances ou produits provoquant des allergies ou intolérances : **Céleri, Gluten, Soja**

Traces éventuelles : **Céleri, Œufs, Lait, Moutarde, Fruits à coque, Graines de sésame**



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

Toujours vérifier la liste des ingrédients. L'allergène peut parfois se retrouver masqué 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 le soja**, 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)

Bon à savoir:

- Dans la famille des haricots, le **"soja rouge"** désigne le haricot azuki (haricot rouge du Japon) et le **"soja vert"** désigne le haricot mungo. Ce ne sont donc pas des graines de soja. De même, les pousses de haricots mungo, improprement appelées **"pousses de soja"** font partie de la famille des haricots. Ils ne sont pas à exclure.

- Les **"vermicelles chinois"** sont à base de haricots mungo et sont donc tolérés par les personnes allergiques au soja.

- **"L'huile de soja"** commercialisée en Europe est raffinée donc autorisée.

- La **"sauce soja"** (aussi appelée SHOYU ou TAMARI), la sauce wok et la sauce teriyaki ont une allergénicité différente du soja. Demandez l'avis de votre allergologue.

- Le **"seitan"** qui est un steak végétal à base de blé contenant de la sauce soja. L'avis de l'allergologue est également préconisé.

- **"L'arôme soja"** : selon l'avis de l'allergologue.

- Ne pas tenir compte de la mention **"lécithine de soja"** sauf avis médical contraire.



Autorisés

Selon l'avis de l'allergologue



Amidon de haricot mungo 60%,
féculés de pomme de terre.
Traces éventuelles : anhydride sulfureux et sulfites



Eau, pousses de haricots mungo, sucre, sel, condiment balsamique blanc (vinaigre de vin blanc, moût de raisin blanc), acidifiant : acide citrique, antioxydant : acide ascorbique.



Eau, **gluten de blé** 18,7 %, **farine de blé** 13,2 %, **sauce soja** (eau, fèves de soja, sel marin), tomates, ail, sel marin, gingembre, feuilles de laurier, thym



Eau, **fèves de soja** dégraissées (13%), sel marin, **blé**, alcool, **fèves de soja** (0,1%)

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.

- « traces de ... »
- « peut contenir ... »
- « traces éventuelles de ... »
- « peut contenir des traces de... »
- « fabriqué dans un atelier qui utilise ... »
- « susceptible de contenir des... »

Situations à risque ? Où et quand faire particulièrement attention ?

Les **cuisines exotiques** (asiatique, indienne, africaine, mexicaine ...) utilisent fréquemment le soja. Le soja est également utilisé dans la **cuisine végétarienne et végane** pour son apport protidique.



Restauration à table
Restaurant gastronomique ou traditionnel de cuisine française ou étrangère, cafétéria, fast food, ...



Restauration nomade
Stand de marché, de foire, food truck, snack, boulangerie, ...



Restauration collective
A l'école, au travail, en établissement de santé, ...



Restauration festive
Cercle familial, amical ou professionnel, apéritif, cocktail, repas, banquets, ...

À l'étranger :



	Anglais	Allemand	Italien	Espagnol	Portugais	Arabe
Allergie	Allergy	Allergy	Allergia	Allergia	Allergia	Hisasia
Soja	Soy	Soja	Soia	Soja	Soja	Alsuwya

Dans quoi 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.



Plats protidiques



Apéritif, entrées



Préparations à base de viandes hachées de boeuf ou de veau si elles ne sont pas garanties 100% pur boeuf ou veau, les préparations à base de volailles panées ou sous forme de beignets (nuggets, cordons bleus), les terrines de viandes et de légumes, certaines charcuteries, les knacks...

Graines pour apéritif, salades composées à base de fèves de soja ou edamame, "veggie bowl"...



Plats végétariens



Tofu, tempeh, natto, miso, okara, protéines de soja texturées



Sauces exotiques (soy, teriyaki, wok,...), certains fonds de sauce...

Cuisine asiatique, orientale, ...



Biscuits, produits de panification, pâtes à tartiner ...



Boissons au soja, crème de soja, desserts au soja...



Les biscuits du commerce, particulièrement les produits diététiques, pains spéciaux, certaines biscottes et cracottes...

Desserts et boissons végétales



Poudres de protéines



Quiz : Est-ce que je peux manger cet aliment ? (Entourez la bonne réponse)



Vermicelles de soja.
Liste des ingrédients:
Amidon de haricot Mungo, eau.

A : 😊 😐 😞

B : 😊 😐 😞



Ingrédients : viande hachée de bœuf (51%) (origine : France), protéines végétales de soja réhydratées (25%), eau, chapelure (farine de blé, sel), sel, oignons frits à l'huile de tournesol, sucre caramélisé, arôme.
Ce produit contient : soja, blé.



THE ORIGINAL SPECULOOS - Ingrédients: Farine de blé, sucre, huiles végétales (huile de palme issue de plantations durables et certifiées, huile de colza), sirop de sucre candi, poudre à lever (carbonate acide de sodium), farine de soja, sel, cannelle.

C : 😊 😐 😞



Purée 68% : eau, flocons de pommes de terre déshydratées (pommes de terre, émulsifiant : E471, stabilisant : E450, antioxydant : E304, extrait de curcuma), mix purée (sel, lactosérum en poudre, lait riche en matière grasse en poudre et lait écrémé en poudre, lactose, blanc d'œuf en poudre, arômes naturels), blanc d'œuf en poudre.
Farce de viande cuisinée 31% : viande bovine 20%, eau, oignons déshydratés, carottes, céleri, chapelure (farine de blé, sel), ail, mix texturant (féculé de pomme de terre, fibres de pousses de bambou, sel), aromates, arôme naturel, fibres végétales (blé et/ou soja), sel, épice (% exprimé sur le produit total).
Décor 1% : chapelure (farine de blé, sel).
Traces possibles de crustacés, mollusques, poisson, fruits à coque, moutarde, sésame et lupin.

D : 😊 😐 😞



INGRÉDIENTS/ INGREDIËNTEN/ INGREDIENSER:
FR Nouille de blé cuite 22,8% (farine de blé (gluten), eau, sel, curcuma), viande de bœuf marinée cuite (viande de bœuf 17,8% (origine : France*), sauce soja 2% (eau, graine de soja, blé (gluten), sel, vinaigre d'alcool, alcool, sucre), huile de tournesol), eau, carotte 8,5%, poivron rouge 8,5%, mini-mais 5,7%, pousse de haricot mungo 5,7%, pois croquant 4,3%, champignon noir 4,2%, sauce soja 3,4% (eau, graine de soja, blé (gluten), sel, vinaigre d'alcool, alcool, sucre), miel, oignon préfrit à l'huile de tournesol, graine de sésame 1,1%, huile de tournesol, amidon de maïs, ail, basilic thaï, basilic citron, coriandre, gingembre. *Issue d'animaux nés, élevés, abattus et transformés en France.
Produit élaboré dans un atelier qui utilise : crustacés, œuf, poissons, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, mollusques.

E : 😊 😐 😞

INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES

Ce produit contient (voir ci-dessous pour plus d'informations*)

SO ₂	Anhydride sulfureux et sulfites
🌰	Arachides
🌿	Céleri
🦀	Crustacés
🦪	Fruits à coques
🌾	Gluten (blé)
🥛	Graine de sésame
🌱	Lait
🌱	Lupin
🐌	Mollusques
🌿	Moutarde
🥚	Oeufs
🐟	Poissons
🌱	Soja



Préparation en poudre pour boisson instantanée cacaotée, enrichie en vitamines C, B1, B2, B6.
Ingrédients : Sucre, cacao maigre en poudre (14,5%), émulsifiant (lécithine de soja), arôme, vitamines (C, B2, B1, B6). Peut contenir lait.
Fabriqué en France.



F : 😊 😐 😞

G : 😊 😐 😞

Réponses: A: 😊 B: 😞 C: 😞 D: 😞 E: 😐 F: 😐 G: 😞