Je suis allergique au sarrasin…

Document donné par (tampon):

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant du sarrasin. 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 ? *(famille botanique : polygonacées)*

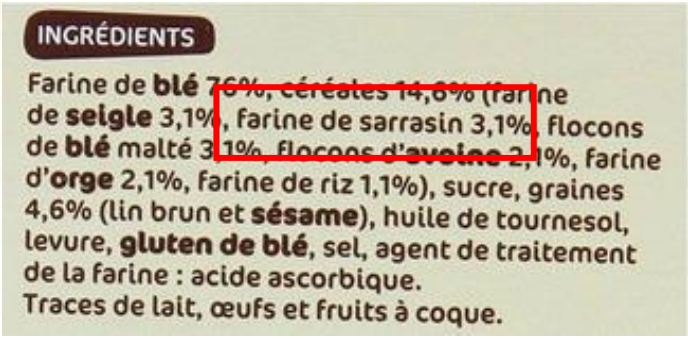
Le sarrasin, communément appelé « **blé noir** », se consomme essentiellement sous forme de farine utilisée en panification et biscuiterie. Ne contenant pas de gluten, il est utilisé dans les produits sans gluten. Il est également retrouvé de plus en plus dans les produits végétariens pour son apport intéressant en protéines.

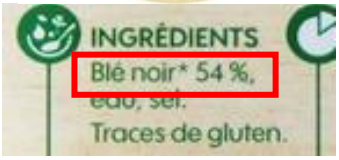
Comment repérer le sarrasin dans les produits alimentaires ?

Le sarrasin **ne fait pas parti des allergènes à déclaration obligatoire**, il ne sera pas indiqué de manière distincte.

Eviter les produits contenant dans la liste des ingrédients les mentions :
« sarrasin », « blé noir », « blé de barbarie » et « froment noir ».
Se méfier aussi des appellations : « multi-céréales » et « aux céréales » dans la dénomination de vente.

Exemples :





Le sarrasin est souvent masqué. Ne pas se fier à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage.

À l'étranger : Allergie / Sarrasin

Le sarrasin est beaucoup utilisé en Russie, Biélorussie, Pologne, Ukraine

Anglais : Allergy / buckwheat — Allemand : Allergie / buchweisen — Espagnol : Alergia / alforfon

Italien : Allergia / trigo sarraceno — Portugais : Alergia / grano saraceno

Arabe : Hisasia حساسية / alhintat alsawda'/ الحنطة السوداء

Crédits images : freepik.com – stock.adobe.com – pixabay.com – openfoodfacts.org

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.**

Apéro

Crackers ou sablés à base de sarrasin
Certains blinis à toaster

Plats principaux

Pâtes au sarrasin (Crozet savoyarde, Soba japonaise, pizzocheries suisses et italiennes)
Galettes ou mélanges céréalières
Couscous de sarrasin
Kasha et graines de sarrasin concassées (parsemées dans des salades)
Produits végétariens et végans
Kig ha farz (pot au feu breton)

Pains et dérivés

Galette de blé noir (crêpes bretonnes au sarrasin)
Pancakes, biscottes, tartines craquantes, pains spéciaux (rustique, campagnard, sans gluten), pains burger étiquetés « aux céréales » contenant du sarrasin
Céréales (Corn Flakes et flocons de sarrasin)
Farine de sarrasin et préparation pour crêpes au sarrasin

Biscuits, barres aux céréales & autres produits sucrés (miel de sarrasin et chocolat…)

Boissons

- Sobacha (thé de sarrasin Japonais)
- Boisson Sarrasin-Riz
- Bière au sarrasin (bières ambrées)
- Certains whiskies

Situations à risque : où et quand faire particulièrement attention ?

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, goûter d'anniversaire, apéritif, cocktail…

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, s'assurer qu'elle est avertie de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur…)

Crédits images : freepik.com – stock.adobe.com – pixabay.com – openfoodfacts.org

SFA Société française d'allergologie
ANAFORCAL
CICBAA
GRETAA
Approuvé 2023
https://allergodiet.org
ALLERGO DIET