

GUIDE SUR L’AFFICHAGE DES 14 ALLERGÈNES

À DÉCLARATION OBLIGATOIRE en restauration collective et la prise en charge des repas des personnes allergiques



Sommaire

1.	RÈGLEMENTATION INCO EN RESTAURATION COLLECTIVE	4
	Que signifie INCO ?	4
	Que doit-on afficher ?	4
	Où et comment afficher ?	5
	Qui fait quoi ?	6
	Une dérogation à l'affichage obligatoire ?	6
	Quels sont les risques en cas de défaut d'affichage obligatoire ?	6
2.	EN PRATIQUE, COMMENT REPÉRER LES ALLERGÈNES SUR LES ÉTIQUETTES ?	7
	Exemple d'affichage des ADO, avec une paupiette de dinde au menu	8
	Astuces pour faciliter la mise en place de l'affichage	10
	Ne pas oublier d'afficher les ingrédients bruts	10
3.	COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DES CONTAMINATIONS CROISÉES ?	11
	Qu'est-ce que la présence fortuite d'allergène ?	11
	Risque de contamination croisée : quelles précautions et bonnes pratiques d'hygiène ?	11
4.	COMMENT ACCUEILLIR L'ENFANT ALLERGIQUE EN COLLECTIVITE ?	13
	Le Projet d'Accueil Individualisé ou PAI, un document écrit en faveur de la prise en charge de l'enfant allergique	13
	Comment reconnaître une réaction allergique ?	14
	Quelles sont les modalités d'accueil de l'enfant allergique en restauration collective ?	15
5.	QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE "OBLIGATION D'AFFICHAGE" ET "ADAPTATION DES REPAS POUR LA PERSONNE ALLERGIQUE" ?	16
6.	LES 14 ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE EN DÉTAIL	18
	Lait	19
	Œuf	20
	Arachide	22
	Fruits à coque	23
	Poisson	25
	Crustacés	26
	Mollusques	27
	Blé/Gluten	28
	Moutarde	29
	Soja	30
	Céleri	31
	Lupin	32
	Sésame	33
	Sulfites	34
7.	CONSEILS POUR LA LECTURE DES ÉTIQUETTES DES ALLERGÈNES QUI NE SONT PAS À DÉCLARATION OBLIGATOIRE	35
8.	PANIER-REPAS : QUELLE ORGANISATION ?	36
9.	QUID DES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ ?	37
10.	RESSOURCES DOCUMENTAIRES	38
	Règlementaires	38
	Brochures	38
11.	CONTACTS ET INFORMATIONS	39

Préambule

Ce guide a été élaboré par le Réseau d'Allergologie de Franche-Comté (RAFT) en collaboration avec le Groupe de Travail Allergodiet et avec l'appui de l'Agence Régionale de Santé de Bourgogne Franche-Comté.

Il constitue une aide pour **mettre en place l'affichage obligatoire des allergènes à déclaration obligatoire (ADO)** présents dans les plats servis en restauration collective, conformément au règlement européen n°169/2011, dit également "règlement INCO".

Cet outil vous accompagne également dans la **prise en charge des repas pour les enfants qui présentent des allergies alimentaires** dans le cadre de la restauration scolaire, périscolaire et de la petite enfance.



Glossaire

- ADO :** Allergène à Déclaration Obligatoire
- ARS :** Agence Régionale de Santé
- HACCP :** Hazard Analysis Critical Control Point
(Système d'analyse des risques et de maîtrise des points critiques)
- PMS :** Plan Maitrise Sanitaire
- INCO :** INformation COnsommateur
- PAI :** Projet d'Accueil Individualisé
- PMI :** Protection Maternelle et Infantile
- PRSE :** Plan Régional Santé-Environnement
- RAFT :** Réseau d'Allergologie de France-comTé

1

RÈGLEMENTATION INCO EN RESTAURATION COLLECTIVE

Que signifie INCO ?

Le terme INCO fait référence au règlement européen n°1169/2011 relatif à l'**IN**formation des **CO**nsommateurs. Une partie de ce règlement est consacrée à l'affichage obligatoire des allergènes.

En France, le code de la consommation [1] dispose notamment que la présence **des allergènes** (référéncés dans le règlement européen) **est obligatoirement portée à la connaissance du consommateur final et aux établissements de restauration.**

Ces dispositions concerne tous les professionnels **fabriquant et distribuant** des produits alimentaires dits "**non-préemballés**".

Que doit-on afficher ?

L'affichage concerne les **14 allergènes à déclaration obligatoire** (ADO) figurant dans l'annexe II du règlement européen (n°1169/2011) [2], lorsqu'ils **sont présents et/ou introduits volontairement** dans chacun des plats ou des denrées servies.



Cet affichage ne concerne pas les étiquetages de précaution.

L'étiquetage de précaution est mis en place à l'initiative des industriels. Il ne répond à aucune norme et il n'apporte aucune protection complémentaire au consommateur.

- En conséquence, les allergènes notés dans l'étiquetage de précaution sur les fiches techniques et/ou sous la liste des ingrédients d'une denrée ne doivent pas être affichés.





« traces de... »,
« fabriqué dans atelier qui utilise... »,
« a pu être en contact avec... »,
« traces éventuelles de... ».

Exemple d'étiquetage de précaution


Où et comment afficher ?

L'affichage sur la présence des allergènes dans les plats doit être facilement **accessible dans le lieu** de distribution du repas : « sur la denrée elle-même ou à proximité de celle-ci » **de façon écrite**. La mise en forme de cet affichage est donc libre, sous réserve d'être visible par les usagers et lisible.

L'accès à cette information sur un site internet ou par tout autre moyen dématérialisé peut être complémentaire (et utile pour les usagers), **mais ne peut pas se substituer à un affichage sur place**.


-  **Mettre à jour l'information** en cas de changement de plat, même de dernière minute ! 
-  **L'archivage** des différents affichages réalisés sur les allergènes **n'est pas obligatoire**.
-  **En cas d'allergie alimentaire**, pour l'enfant ne pouvant manger un ou plusieurs allergènes (en particulier en milieu scolaire), il convient de mettre en place un **Projet d'Accueil Individualisé (PAI)**. **Le PAI et l'affichage INCO sont complémentaires**, l'un ne se substitue pas à l'autre (cf. page 13).

Exemple d'affichage (avec l'aimable autorisation du Département du Doubs) :



INFORMATION SUR LA PRESENCE D'ALLERGENE (INCO)

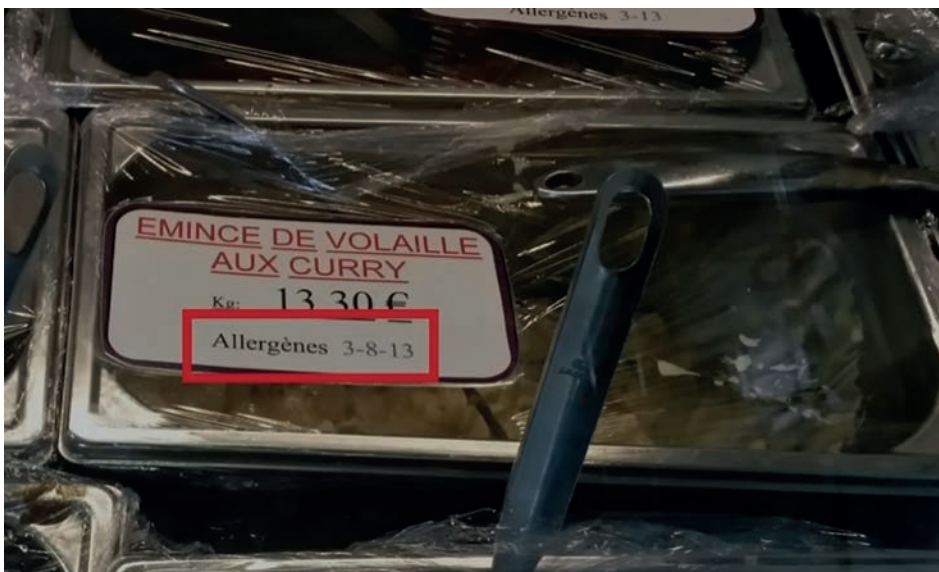
Selon le règlement UE : 1169/2011



Menu du : / / 20....

Produits et Plats du menu du jour	14 Allergènes à déclaration obligatoire													
	Lait	Œuf	Gluten / blé	Arachide / cacahuète	Fruits à coque	Poisson	Crustacés	Mollusques	Moutarde	Sésame	Céleri	Lupin	Soja	Sulfites
Céleri Rémoulade		X							X		X			
Poisson sauce tomate						X								
Semoule au beurre	X		X											
Comté	X													
Kiwi														

Exemple d'affichage chez un traiteur :



ETIQUETAGE ALLERGENES	
ARACHIDES ET PRODUITS DERIVES	1
FRUITS A COQUES ET PRODUITS DERIVES	2
CEREALES CONTENANT DU GLUTEN ET PRODUITS DERIVES	3
CRUSTACES ET PRODUITS DERIVES	4
MOLLUSQUES ET PRODUITS DERIVES	5
POISSONS ET PRODUITS DERIVES	6
ŒUFS ET PRODUITS DERIVES	7
LAIT ET PRODUITS DERIVES (Y COMPRIS LACTOSE)	8
SOJA ET PRODUITS DERIVES	9
LUPIN ET PRODUITS DERIVES	10
SESAME (GRAINE) ET PRODUITS DERIVES	11
MOUTARDE ET PRODUITS DERIVES	12
CELERI ET PRODUITS DERIVES	13
SULFITES PLUS DE 10 MG/100G	14

Qui fait quoi ?

Le prestataire de restauration (celui qui cuisine et livre les repas) **doit informer la structure de restauration sur la présence d'ADO**, de façon écrite et ce pour chacun des plats.

La structure de restauration (celle qui distribue les repas aux usagés) **doit afficher la liste des allergènes fournie par le prestataire, soit à proximité de la denrée, soit sur le menu, soit à la fin du menu, soit sur les plats.**

Remarque : dans certains établissements le prestataire et la structure de restauration ne font qu'un (exemple : restaurant ayant une cuisine sur place).

Peut-on éviter l'affichage "obligatoire" ?

Oui, le code de la consommation (article R. 112-14) précise que cet affichage n'est pas requis, si un **dispositif** permet de **questionner, avant toute consommation, la totalité des usagers sur leur refus de consommer un ou plusieurs des 14 ADO.**

Dans ce cas, l'archivage de la réponse des usagers est requis pendant une durée minimale de 3 ans.



Cette dérogation peut présenter un intérêt pour un petit nombre d'usagers captifs, comme par exemple les petits déjeuners et diners pris dans un internat. Dans ce cas, il est impératif de prendre en compte, les déclarations, en proposant des plats sans le ou les allergènes de l'enfant, car le panier repas n'est pas possible.

Remarque : la réglementation impose le recueil et l'archivage de la réponse de l'utilisateur, mais ne donne pas d'éclairage sur la prise en compte ou non de ce refus.

Pour mémoire, la présence d'un Plan d'Accueil Individualisé (PAI) ne dispense pas de l'affichage obligatoire ou de la mise en place d'un dispositif.

Quels sont les risques en cas de défaut d'affichage ?

Il est du ressort des services de l'Etat (services de fraudes, services vétérinaires) de **contrôler la mise en place de cet affichage sur les lieux de consommation.**

Le non-respect de chaque information sur les allergènes est passible d'une **contravention de 5^{ème} classe** (jusqu'à 1500 euros par mention d'allergène absente).

Le défaut d'affichage obligatoire peut également contribuer à **engager la responsabilité pénale en cas d'événement de santé grave associé** (ex : choc anaphylactique ou autre).

2

EN PRATIQUE, COMMENT REPÉRER LES ALLERGÈNES SUR LES ÉTIQUETTES ?

Dans la liste des ingrédients sur le produit :

Les ADO figurent de manière distincte par exemple :

- en **gras**,
- *italique*,
- MAJUSCULE,
- souligné,
- ou de couleur différente...

NOTRE RECETTE

INGRÉDIENTS: Farines de céréales (**avoine**, riz, **blé**), sucre, huile végétale (colza, palme), **noisettes** (4%), chocolat (4%) (sucre, pâte de cacao), maltodextrine, cacao maigre en poudre, poudre de **lait** crémé, poudre de petit **lait**, sel, colorants (caroténoïdes, rocou), émulsifiant (lécithine de tournesol), antioxydants (palmitate d'ascorbyle, alpha-tocophérol).

Vitamines et Minéraux: Vitamines (B3/PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer.

Allergènes : voir les ingrédients en gras.
Traces éventuelles d'autres fruits à coque.

Sur les fiches techniques de produits industriels :



Vinaigrette Nature 450ml

LES PLUS PRODUIT

- Vinaigrette allégée : 26% en matières grasses
- Sans conservateurs ni colorants artificiels ajoutés
- Produit dans la région de Dijon
- Teneur en acides gras trans <1%
- Sans arachide

INFORMATIONS PRODUIT

Dénomination légale du produit : vinaigrette allégée en matières grasses (26%).

Liste d'ingrédients : Eau, huile de colza 25%, vinaigres de vin rouge et de vin blanc, sel, sucre, amidon modifié, épaississant : gomme xanthane, farine de MOUTARDE, arômes, protéines de LAIT, jus de citron concentré, colorant : lutéine (extrait de tagète).

Allergènes, selon la Directive Européenne (2007/68/CE) :
- présents dans la recette : **MOUTARDE, LAIT.**

Exemple d'affichage des ADO, avec une paupiette de dinde au menu

Étape 1 : Vérification des allergènes présents, dans la fiche technique et/ou dans la liste des ingrédients sur l'emballage, de **TOUTES les denrées** qui entrent dans la composition de la recette (fiche recette).

Exemple de Fiche recette :
paupiette associée à un fond blanc de volaille hyposodé.

Fiche Technique Produit

Ref : 07302
Paupiette de dinde sans ficelle

Caractéristiques générales

Dénomination interne : PAUPIETTE DINDE S/FIC e100G	Calibre : e100 g
Type de Produit : SURGELE	Origine matière première :
Agrément Sanitaire Code Emballeur : FR 76.278.001 CE	Elaboré en : FRANCE

Informations Produit

Conditionnement : Carton de 5 kg	Fournisseur(s) : ALLIANCE GEWY
Unité de facturation : Kilogramme	Conservation : -18°C
	DLUO : 18 mois
	Présentation : IQF

Composition : Viande et peau de dinde 53% (48% viande de dinde et 5% peau de dinde), eau, viande de bœuf 12,2%, protéines de soja 4,6%, courgettes, carottes, sel, dextrose de blé, maltodextrine de blé, riz cuit (huile de tournesol), hydrolysat de coïza et de maïs, ail, poivre, stabilisants (E451i, E450i, E339, E452), sirop de glucose de blé, arômes (soja), antioxydant (E316), extrait d'épice.

Informations nutritionnelles et énergétiques

Valeurs Energétiques		Valeurs Nutritionnelles pour 100g							
kJ	kcal	Protéines	Lipides	Acides Gras Saturés	Glucides	Sucres	Sel	Sodium	Fibres
724	174	15 g	12 g	3,5 g	0,5 g	< 0,5 g	1,05 g		2,1 g

Recommandations nutritionnelles (GEMRCN)

Plats protéiques < 70% MPA du grammage recommandé **Fréquence :** 4/20 maxi

Allergènes (P)résence / (T)raçes

Gluten		Crustacés		Mollusques		Oeufs		Poissons		Arachide		Soja	
P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
													X
Pds Laitiers et Oeufs		Fruits à Coques		Céleri		Moutarde		Sésame		Sulfites		Lupin	

voir la partie concernant le blé-gluten page 28.
 Pas d'affichage du gluten car ce sont des traces :
 cf étiquetage de précaution, page 4.

FOND BLANC DE VOLAILLE HYPOSODÉ



CODE PRODUIT
7096

Fond de sauce déshydraté
Poche de 1 kg pour 33 L
(unité de facturation)

UTILISATION

Réalisation de sauce crème, mouillement de viande blanche et de légumes.

MODE D'EMPLOI

Délayer le produit dans le liquide bouillant ou froid.
Maintenir ou porter à ébullition, cuire 3 minutes.
Pour un résultat optimum, nous vous conseillons une reconstitution à 30 g par litre d'eau.

Les plus du produit

- ✓ Produit respectant les recommandations du PNNS et du GEMRCN (Teneur en sel/sodium optimisée, ...)
- ✓ Sans matière grasse hydrogénée
- ✓ Produit non soumis à l'étiquetage OGM*
* en conformité avec les règlements CE 1829-1830/2003
- ✓ Sans glutamate ajouté
- ✓ Sans gluten**
** en conformité avec le règlement CE n°41/2009

INGRÉDIENTS

Amidon de pomme de terre - Arôme - Extrait de levure - Graisse et viande de poulet 7 % - Sucre - Sirop de glucose de maïs - Oignon - Plantes aromatiques - Curcuma.

ALLERGÈNES PRÉSENTS DANS LA RECETTE

Ces matières n'apportent pas d'allergènes directs.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

100 g de produit...
Reconstitué (Base eau)

Rappel : l'étiquetage de précaution n'est pas obligatoire, cf page 4

ALLERGÈNES

Liste des allergènes selon la Directive 2003/85/CE	Matière première concernée	Présence (OUI) Absence (NON)	Allergènes présents sur le site
Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)		NON	OUI
Oeufs et produits à base d'oeufs		NON	OUI
Soja et produits à base de soja		NON	OUI
Céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales		NON	OUI
Poissons et produits à base de poissons		NON	OUI
Crustacés et produits à base de crustacés		NON	OUI
Fruits à coques, à savoir : - amandes (<i>Amygdalus communis</i> L.) - noisettes (<i>Corylus avellana</i>) - noix (<i>Juglans regia</i>) - noix de cajou (<i>Anacardium occidentale</i>) - noix de pécan (<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch) - noix du Brésil (<i>Bertholletia excelsa</i>) - pistaches (<i>Pistacia vera</i>) - noix de Macadamia et noix du Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) - et produits à base de ces fruits		NON	NON
Arachides et produits à base d'arachides		NON	NON
Graines de sésame et produits à base de graines de sésame		NON	NON
Anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/L exprimées en SO2		NON	OUI
Céleri et produits à base de céleri		NON	OUI
Moutarde et produits à base de moutarde		NON	OUI
Lupin et produits à base de lupin		NON	OUI
Mollusques et produits à base de mollusques		NON	NON



Étape 2 : Matérialiser les allergènes à afficher dans le menu :

ALLERGÈNES PRÉSENTS DANS LE MENU

DU : 12 / 09 / 2016

Produits ou plats contenant des allergènes	Lait	Oeuf	Gluten / blé	Arachide / cacahuète	Fruits à coque	Poisson	Crustacés	Mollusques	Moutarde	Sésame	Céleri	Lupin	Soja	Sulfites
Paupiette de volaille														
													X	

Astuces pour faciliter la mise en place de l'affichage

- 🌐 **Les fournisseurs transmettent** systématiquement les **fiches techniques des produits aux cuisines. Elles doivent être mises à jour systématiquement dès qu'il y a un changement dans la liste des ingrédients.**
- 🌐 Il convient de travailler au besoin les **recettes** afin **d'éviter d'introduire des « allergènes » sans nécessité absolue** (exemple : œuf dur en décoration) → Encourager les équipes de cuisine à suivre les recettes qui leur sont fournies.
- 🌐 Il est souhaitable de se servir au maximum des **aides informatiques** à disposition (exemple : logiciels, programmes...).
- 🌐 Si des repas non prévus sont servis (ex : repas non consommés la veille), il est nécessaire de mettre à jour l'affichage obligatoire, notamment si un ou plusieurs ingrédients sont enlevés ou ajoutés !
- 🌐 Les cuisines peuvent fournir aux structures de restauration, l'affiche mis à jour à mettre en place, lors de l'acheminement des denrées

Ne pas oublier d'afficher les ingrédients bruts

Exemple :

le céleri dans une salade de céleri rémoulade « maison » ou encore le poisson dans un plat de poisson, ...



3

COMMENT RÉDUIRE LE RISQUE DES CONTAMINATIONS CROISÉES ?

Qu'est-ce que la présence fortuite d'allergène ?

La présence d'un ADO dans le produit fini peut être le plus souvent attribuable à une **contamination** au niveau de la chaîne alimentaire. On distingue :

Les contaminations "maîtrisables" : il peut s'agir d'un contact entre l'aliment et la surface quand la surface a été préalablement au contact d'allergène (planche de travail, couteau, main) sans que la surface ait été nettoyée de façon adéquate.



L'application des méthodes d'HACCP / PMS permet de maîtriser ce risque.

Les contaminations « moins maîtrisables » : il s'agit de contaminations par des allergènes volatils : comme la manipulation de la farine de blé, des graines de sésame, des arachides en coque, de la farine de lupin...



S'il y a une personne allergique à ces aliments dans votre structure, évitez ce type de manipulation à proximité des plats et denrées qui lui sont destinés.

Risque de contamination croisée : quelles précautions et bonnes pratiques d'hygiène ?



Veillez à l'hygiène des mains, des surfaces et des ustensiles avant la préparation...

Exemple : ne pas utiliser ou bien laver la cuillère de la sauce poisson pour mélanger une autre denrée destinée à une personne allergique au poisson...



Le rinçage d'un aliment "contaminé" par un "allergène" (la contamination par un allergène non ADO n'étant pas moins problématique) ne va pas permettre de l'éliminer efficacement (dans ce cas, nécessité d'indiquer sa présence si il s'agit d'un ADO, ou de jeter l'aliment contaminé selon son utilisation futur).



Au moment du service : attention aux « salades bars » et « buffet » dont les couverts peuvent être intervertis en particulier par les convives :



**Risque de
contamination
limité**



**Attention
risque de
contamination**



4

ACCUEIL DE L'ENFANT ALLERGIQUE EN COLLECTIVITE CADRE SCOLAIRE, PÉRISCOLAIRE, LA PETITE ENFANCE ET DANS LES CENTRES DE LOISIRS

Le Projet d'Accueil Individualisé ou PAI, un document écrit en faveur de la prise en charge de l'enfant allergique

L'accueil d'un enfant allergique doit s'envisager dans le cadre d'un **Projet d'Accueil Individualisé ou PAI**. Le PAI est un document écrit qui précise les adaptations à apporter à la vie de l'enfant ou de l'adolescent en collectivité.

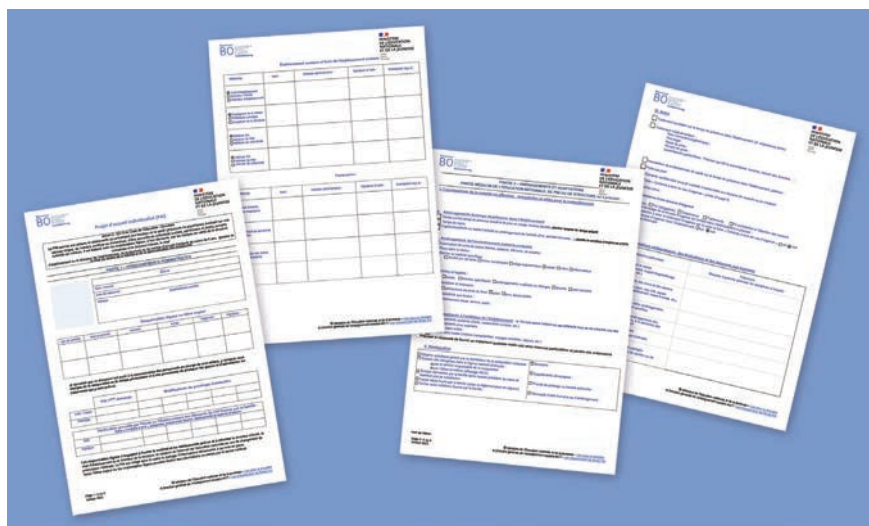
Le PAI doit être validé :

- Par le **service de santé référent** (éducation nationale, PMI...), en associant **tous les personnels** au contact de l'enfant, **y compris le personnel de la restauration**, les parents et l'enfant (dès que possible), **lors d'une réunion spécifique PAI**.
- Le PAI validé et signé par l'ensemble des partenaires convoqués lors de la réunion PAI doit être ensuite largement diffusé à l'ensemble des personnes intéressées.

Aller à la réunion de PAI ! C'est important !
Questionner le Médecin référent de l'établissement au besoin !
(Médecin de PMI ou Médecin de l'Education Nationale ...)

Le PAI est réalisé en fonction des contraintes techniques de la restauration et des impératifs médicaux. En cas de difficulté, la solution se trouve dans le dialogue entre tous les acteurs et signataires du PAI. C'est un outil qui permet de mieux définir le rôle de chacun et les conditions d'accueil de l'enfant allergique.

Vous trouverez le PAI de l'éducation nationale sur le lien suivant :
<https://eduscol.education.fr/1207/la-scolarisation-des-enfants-malades>



Comment reconnaître une réaction allergique et agir ?

Les signes d'une réaction allergique et la conduite à tenir sont décrits dans la fiche spécifique n°2 : "conduite à tenir en cas d'urgence" du PAI également accessible sous :

<https://allergodiet.org>
(page restauration collective)

La réaction est GRAVE
Si 1 seul des signes parmi les suivants

- Il respire mal et sa voix change
- Il a très mal au ventre, il vomit de façon itérative
- Il devient rapidement rouge sur tout le corps et ses mains, ses pieds, son cuir chevelu le démangent
- Il se sent mal ou bizarre
- Il fait un malaise

La réaction est d'autant plus grave que plusieurs de ces signes sont associés

La réaction est MODERÉE

- Sa bouche pique, ses lèvres gonflent
- Ses yeux piquent, son nez coule
- Des plaques rouges démangent de façon localisée
- Il a un peu mal au ventre et/ou il a envie de vomir
- Autre :

Mais il parle bien et il respire bien

↓

LES BONS REFLEXES

1. Traitement anti-histaminique par voie orale :
2. Surveiller l'enfant jusqu'à la disparition des symptômes
3. Prévenir les parents et leur conseiller de consulter un médecin
4. Autre :

**EN L'ABSENCE D'AMELIORATION
OU SI APPARITION D'UN NOUVEAU SIGNE
EVALUER DE NOUVEAU LA GRAVITE DE LA REACTION POUR NE
PAS RETARDER L'INJECTION D'ADRENALINE**

Annexe : Modalités de l'injection de l'adrénaline selon la présentation du produit

 ANAPEN				
 EMERADE				
 EPIPEN				
 JEXT				

Par ailleurs, deux affiches permettant de reconnaître une réaction allergique grave sont disponibles sur le site <https://allergodiet.org> (page restauration collective). Ces deux affiches ont été élaborées par le groupe de travail "allergie à l'école" de la Société Française d'Allergologie.

RÉACTIONS ALLERGIQUES GRAVES

Un enfant peut avoir une réaction allergique grave, appelée **ANAPHYLAXIE**, s'il a un ou plusieurs de ces signes rapidement après avoir mangé ou avoir été piqué par un insecte.

MALAISE
Faiblesse importante, étourdissements, vision floue, changement de comportement, ne se sent pas bien, se sent bizarre, perte de connaissance.

RESPIRATION
Difficultés à respirer ou à parler, toux, respiration sifflante, voix qui change.

et/ou

PEAU
Urticaire (boutons comme des piqûres d'ortie), rougeurs qui s'étendent rapidement, gonflements des lèvres, de la langue ou du visage, démangeaisons.

DIGESTIF
Maux de ventre (crampes), vomissements.

VOUS POUVEZ LUI SAUVER LA VIE EN UTILISANT VITE LE STYLO D'ADRENALINE ET EN APPELANT LES SECOURS (15 OU 112) CHACUN D'ENTRE NOUS PEUT LE FAIRE !

COMMENT UTILISER LE STYLO D'ADRENALINE

RÉACTIONS ALLERGIQUES GRAVES

Un adolescent peut avoir une réaction allergique grave, appelée **ANAPHYLAXIE**, s'il a un ou plusieurs de ces signes rapidement après avoir mangé ou avoir été piqué par un insecte.

MALAISE
Faiblesse importante, étourdissements, vision floue, changement de comportement, ne se sent pas bien, se sent bizarre, perte de connaissance.

RESPIRATION
Difficultés à respirer, ne peut parler, toux, respiration sifflante, voix qui change.

et/ou

PEAU
Urticaire (boutons comme des piqûres d'ortie), rougeurs qui s'étendent rapidement, gonflements des lèvres, de la langue ou du visage, démangeaisons.

DIGESTIF
Maux de ventre (crampes), vomissements.

VOUS POUVEZ LUI SAUVER LA VIE EN UTILISANT VITE LE STYLO D'ADRENALINE ET EN APPELANT LES SECOURS (15 OU 112) CHACUN D'ENTRE NOUS PEUT LE FAIRE !

COMMENT UTILISER LE STYLO D'ADRENALINE

Quelles sont les conditions d'accueil de l'enfant allergique en restauration collective ?

1^{ère} possibilité : Préparation et/ou adaptation des repas par la restauration :

Pour quelles situations ?

- Lorsque le prestataire de repas fabrique un menu spécifique sans l'allergène (ex : menu sans lait et sans œuf,...). Quelques "astuces" sont explicitées pages 19 à 34, rubrique "comment remplacer l'allergène".
- Dans un internat où l'alternative du panier repas est impossible.

2^{ème} possibilité : Repas de la restauration autorisés, sous couvert de la lecture des menus par la famille (ou l'enfant s'il en a l'âge, voir l'exemple du menu page 5).

Pour quelles situations ?

- En cas d'allergie à l'un ou plusieurs des 14 ADO.
- En cas d'allergie à un aliment facilement identifiable (ex : kiwi, fruits crus : pommes, poires, autres fruits à noyau...).
- Dans les restaurants en libre-service pour les adolescents où le choix est large avec des alternatives possibles, donc il n'est pas nécessaire de préparer un repas spécifique.

Remarque concernant le plat de dépannage sans le ou les allergènes : en cas de changement de menu de dernière minute, si un plat ne peut pas être consommé par l'enfant, on utilisera tout ou partie du plateau repas sans allergène, industriel (sous vide, appertisé...), étiqueté au nom de l'enfant, stocké à proximité ou dans le réfectoire (à température ambiante). La gestion et le renouvellement de ce stock de dépannage seront définis entre les parents et la structure de restauration, lors de la réunion PAI.

Remarque : Au-delà de l'obligation réglementaire, un affichage de qualité suivant la réglementation INCO, permet de faciliter l'accueil de l'enfant allergique.

3^{ème} possibilité : Panier repas fourni par les parents : emmené le matin même, avec respect des règles d'hygiène et de la chaîne du froid et consommé lors de la pause méridienne. Les modalités du panier repas sont précisées page 36 du guide.

Pour quelles situations ?

- En cas d'allergie à l'un ou plusieurs des 14 ADO présents dans de nombreux plats et absence de menu spécifique sans l'allergène.
- En cas d'allergie avec risque de réaction sévère à un seuil de tolérance « faible ».

Remarque : En cas d'impossibilité technique, l'usage du panier repas est recommandée, **mais il est préférable d'adapter le repas pour une meilleure inclusion de l'enfant.**

4^{ème} possibilité : Repas scolaires non autorisés : il s'agit d'une situation rarissime qui doit être dûment justifiée.






POUR RAPPEL :
Le PAI n'est pas assimilable à la réglementation INCO
et ne dispense pas de l'affichage des 14 ADO.

5


QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE "OBLIGATION D’AFFICHAGE" ET "ADAPTATION DES REPAS POUR LA PERSONNE ALLERGIQUE"

Seules les protéines sont allergisantes. Certains ingrédients en sont dépourvus : ils peuvent être consommés par la personne allergique, mais il convient néanmoins d’afficher leur présence !

Ces ingrédients ci-dessous sont donc habituellement autorisés à la consommation chez la personne qui y est allergique :

-  Huile raffinée d’arachide : en cas d’allergie à l’arachide.  **mais ce n’est pas le cas des autres huiles (sésame, noix, noisette...).**
-  Lécithine de soja ou d’œuf, en cas d’allergie au soja ou à l’œuf.
-  Lactose en cas d’allergie aux protéines de lait de mammifère, **mais il reste interdit aux usagers intolérants au lactose...**
-  Lysozyme d’œuf en cas d’allergie à l’œuf.

La cuisson altère certains allergènes qui peuvent être tolérés chez certaines personnes allergiques alimentaires, par exemple :

-  Tolérance très fréquente de l’œuf cuit, des fruits cuits (pomme, poire, autres fruits à noyaux...), à la noisette cuite (pâte à tartiner),...



Il convient de vérifier ces informations dans le PAI (ou le dossier/certificat médical) ou de les faire préciser par l’allergologue de l’usager via le médecin référent de la structure.

Remarque : Il est certain que permettre à une personne allergique de consommer des aliments contenant ces ingrédients lui facilitera grandement l’accès à la restauration collective ! Alors, si vous avez connaissance de la présence de ces ingrédients non allergisants, mais dont l’affichage est obligatoire, vous pouvez proposer un étiquetage plus précis : exemple : SOJA (lécithine), ARACHIDE (huile), LAIT (lactose), ŒUF (lysosyme ou lécithine)...

Exemple d'affichage :



FICHE TECHNIQUE PRODUIT

Mise à jour : 10/10/2018



Religieuse au chocolat 90 g
 Marque : DELIFRANCE
 Référence : 20 347

Composition

Liste des ingrédients Eau, OEUFS, sucre, farine de BLE, margarine (huiles et graisses végétales non hydrogénées (palme, coprah, colza), eau, émulsifiants : E471 - E475, correcteur d'acidité : E300), margarine (huiles et graisses végétales non hydrogénées (palme, coprah, colza), émulsifiant : E471, arôme naturel), amidon modifié, LAIT en poudre, sirop de glucose, chocolat noir 2,1% (sucre, pâte de cacao, BEURRE de cacao, cacao maigre en poudre, émulsifiant: E322 (SOJA)) cacao maigre en poudre 1,9%, graisses végétales non hydrogénées (palme, palmiste), LACTOSE et protéines de LAIT, LAIT écrémé en poudre, stabilisant : E422, sel, gélifiants : e440 - E450 - E341 - E406, émulsifiants : E472c - E322 (SOJA), GLUTEN de BLE, conservateur : E202, farine de BLE malte.

Absence de composants spécifiques Sans alcool , Non étiqueté OGM , Sans porc

Liste des allergènes Lait , Soja , Gluten , Oeuf Traces de fruit à coque

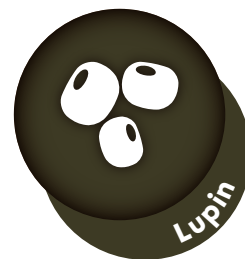
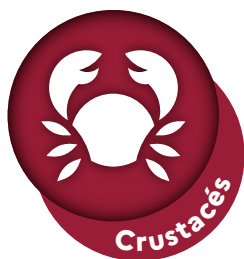
Produits et Plats du menu du jour	14 Allergènes à déclaration obligatoire													
	Lait	Oeuf	Gluten / blé	Arachide / cacahuète	Fruits à coque	Poisson	Crustacés	Mollusques	Moutarde	Sésame	Céleri	Lupin	Soja	Sulfites
Religieuse au chocolat	X	X	X blé										Lécithine (E322)	

"La mention lécithine facilite l'accès de la personne allergique mais elle n'est pas obligatoire"

(voir page 30)

6

LES 14 ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE EN DÉTAIL [4]





LAIT

(de vache et tout autre mammifère d'élevage : brebis, chèvre, jument, ânesse...)

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Lait, lactose, crème, fromage, protéines de lait, lactosérum de lait, caséine de lait.



ALIMENTS CONTENANT DU LAIT OU DERIVES :

- Entrées, plats protidiques & légumes/féculeux : **purées, béchamel, gratins, gnocchis, potages, quiches, pizzas, friands, pâtés**, etc.
- Assaisonnements & aides culinaires : **crème, beurre, margarines**, farines lactées biscuitées ;
- Produits laitiers : tous les produits laitiers dont **yaourt, petit suisse, fromage blanc, tous les fromages, mascarpone**, etc.
- Desserts : **entremets, flans, crèmes glacées, chocolat, pâtisseries, viennoiseries** ; etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Tous les produits industriels et plats cuisinés, dont notamment : mayonnaises et vinaigrettes industrielles, certains jambons blancs, de dinde, de poulet, charcuteries et saucisses, biscuits, gâteaux secs, caramels, confiseries ; pains de mie, sorbets ;

Points de vigilance

« **LACTOSE** » : le lactose est un sucre issu du lait, ne contenant pas de protéine allergisante :

- obligatoire à l'affichage (réglementation INCO)
- autorisé pour les personnes allergiques alimentaires sauf en cas de contre-indication de l'allergologue (voir PAI).
- interdit pour les intolérants au lactose

Ne pas confondre avec

« Acide lactique », « lactate » et « ferments lactiques ».

Comment remplacer l'allergène ?

Nourrissons : laits sans allergènes sur prescription médicale.
Utiliser des produits végétaux (desserts, crèmes et jus) : riz, avoine, soja*, amande, coco.

* la consommation de jus et de desserts à base de soja est à limiter chez l'enfant en raison du risque de présence de phyto-oestrogènes qui sont des perturbateurs endocriniens dont les effets sur la santé humaine restent discutés¹.

¹<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-Phytoestrogenes.pdf> - AFSSAPS - Mars 2005 : Sécurité et bénéfices des phyto-estrogènes apportés par l'alimentation - Recommandations.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Œuf

(Tous les œufs de volailles sont concernés)

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Œuf, blanc d'œuf, jaune d'œuf, protéine d'œuf, lécithine d'œuf, lysozyme d'œuf (E1105).



ALIMENTS CONTENANT DES ŒUFS :

- Entrées : **quenelles, farces, terrines, chair de poisson type « surimi », beignets** de crevettes, etc.
- Plats protidiques & légumes/féculeux : **pâtes aux œufs, cannellonis, raviolis, quiches, gnocchis, riz cantonais, pommes dauphines**, noisettes, duchesses, etc.
- Assaisonnements & aides culinaires : **mayonnaises** et sauces contenant des œufs (hollandaise, béarnaise, rémoulade, kébab, samourai...), etc.
- Produits laitiers & desserts : **île flottante, flan pâtissier, crème pâtissière, crème aux œufs, mousse au chocolat, tiramisu, pâtisseries et viennoiseries : brioches, crêpes, gaufres, beignets, pâte sablée, meringue**, etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Les produits industriels et plats cuisinés, dont notamment : glaces, sorbets, confiseries, marrons glacés, viandes et poissons cuisinés, charcuteries, préparations panées, bouillons et autres aromates, feuilletés, pizzas, sandwichs et hamburgers, gratins, mousses et beignets de légumes, etc.

Points de vigilance

La lécithine d'œuf : extrait de la partie « lipidique » du jaune, ne contenant pas de « protéine » allergisante.

Le lysozyme (E1105) additif notamment dans certains fromages non AOP, type fromages à raclette, à pizza, toastinette, utilisé pour ses propriétés bactéricides.

- Obligatoires à l'affichage (réglementation INCO).
- Autorisés pour les personnes allergiques alimentaires *sauf en cas de contre-indication de l'allergologue (voir PAI cf page 13)*.

Comment remplacer l'allergène ?

Utiliser la gélatine ou de l'agar-agar dans vos desserts, des yaourts pour faire des gâteaux, le jus pois chiche pour remplacer le blanc en neige, de l'eau gazeuse pour les gaufres, etc.
Certains aliments industriels contiennent des additifs pour remplacer l'œuf, exemple : certaines mousses au chocolat, flan, préparations panées, etc.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.

Remarque : Chez un enfant présentant une tolérance à l'œuf cuit (si précisé dans le PAI cf page 13 !)



Aliments autorisés à base d'œuf bien cuit :

pâtes aux œufs, gâteaux et biscuits, quiches, cakes, gratins, gnocchis, crêpes industrielles, gaufres industrielles, brioches, pommes de terre cuisinées (dauphine, dûchesse, etc.).



Aliments à éviter à base d'œuf peu cuit ou cru) :

île flottante faite maison, mousse au chocolat réalisée avec de l'œuf, tiramisu, meringue, omelette baveuse et mayonnaise.





Arachide Cacahuète

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

**Arachide, cacahuète, beurre de cacahuète, protéines d'arachide,
huile d'arachide.**



ALIMENTS CONTENANT DE L'ARACHIDE :

- Apéritifs : cacahuètes salées et en coque, gâteaux apéritifs aromatisés à la cacahuète, etc.
- Plats protidiques et légumes/féculents : **sauce mafé** (Africain), et **Saté** (Asiatique), panures à la cacahuète, etc.
- Desserts : confiseries, barres chocolatées et **glaces contenant de la cacahuète**, cacahuètes caramélisées, éclats de cacahuètes utilisés en décors, etc.
- Divers : beurre de cacahuète, céréales petit déjeuner contenant de la cacahuète, etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Les produits industriels et plats cuisinés, tels que : gâteaux, pâtisseries, confiseries, et crèmes desserts (au parfum praliné, pâtisseries orientales, tarte à la frangipane, macarons, nougats, ect), panures (de viande, de poisson, etc), produits laitiers pour petit déjeuner contenant des céréales, muesli, pains et céréales pour petit déjeuner, sauces et plats de type africain (corne de gazelle) ou asiatique, mexicain, etc.

Points de vigilance

Huile d'arachide : commercialisée dans l'union européenne, elle est raffinée donc dépourvue de « protéines » allergisantes.

- Obligatoire à l'affichage (réglementation INCO).
- Autorisée pour les personnes allergiques alimentaires.

Ne pas confondre avec

L'arachide n'est pas un fruit à coque : ne pas faire l'éviction systématique des fruits à coque sauf si allergie avérée précisée dans le PAI (cf. page 13).

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Fruits à coque

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Amande, noisette, noix, noix de pécan, noix de cajou (ou noix d'anacarde), pistache, noix du Brésil (ou noix d'Amazonie), noix de macadamia (ou noix du Queensland).



Obligation de préciser la nature du fruit à coque dans l'affichage de la denrée non préemballée (exemple page suivante).



ALIMENTS CONTENANT DES FRUITS A COQUE :

- Apéritifs & entrées : mélanges de fruits pour apéritifs, **mortadelles, certains saucissons, saucisses, pâtés** et charcuteries contenant des fruits à coques, **salade avec des noix et/ou autres fruits à coques**, conserves de cornichons ou d'olives contenant des fruits à coque, etc.
- Plats protidiques et légumes/féculeux : **plats asiatiques, sauces au pesto** (noix de cajou et/ou pignon de pin), sauces tomates italiennes, etc.
- Assaisonnements & aides culinaires : **huile de noix, de noisette**, certains vinaigres artisanaux de noisette, de noix, etc.
- Produits laitiers et substituts : **fromages contenant des fruits à coque**, jus d'amandes, jus de noisettes, produits laitiers (dont yaourt) aromatisés aux fruits à coque, etc.
- Desserts : **crèmes desserts au parfum pistache, noisette, praliné**, barres de céréales et/ou chocolatées, bonbons, confiseries, **biscuits, gâteaux** contenant des noisettes, des amandes et des autres fruits à coques, produits sucrés aux parfums : « **nougat, pralin, nougatine** », **pâtes à tartiner chocolatées, galettes des rois « frangipane »**, tartes avec des amandes, au pralin, avec des décors de pâte d'amande, décors de gâteaux, de glaces avec des « poudres » ou des « pépites », etc.
- Divers : **pains spéciaux**, pâtisseries, viennoiseries, et céréales pour petit déjeuner contenant des fruits à coque, céréales muesli contenant des fruits à coque, etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Les produits industriels et plats cuisinés dont parfois : tajines, taboulés, sauces tomates italiennes, sauces et plats de type africains (corne de gazelle) ou asiatiques, mexicains, etc.

Ne pas confondre avec

Arachide, pignons de pin, noix de coco, noix de muscade, marrons-châtaignes, noix de nangail, la courge butternut.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.

Les fruits à coque en image :



Amande



Noisette



Noix



Noix de pécan



Noix de cajou



Pistache



Noix du Brésil



Noix de macadamia

L'éviction ne concerne que très rarement l'ensemble des fruits à coque (voir les précisions du PAI). On retrouve souvent une association entre :

Allergie « noix de cajou et pistache » avec tolérance possible aux autres fruits à coque.

- 👉 Noix de cajou : attention à la « sauce pesto », « fromages aux noix » et certains chocolats pralinés !
- 👉 Pistache : attention à la mortadelle et saucissons, roulade de jambon, pâtés et terrines pistachées !

« noix et noix de pécan » avec une tolérance possible aux autres fruits à coque.

- 👉 Noix et noix de pécan : attention à l'huile de noix, à la salade verte composée, aux cookies, aux brownies, aux fromages aux noix et aux pains aux noix.

L'AMANDE EST LE FRUIT À COQUE LE PLUS SOUVENT TOLÉRÉ !

Exemple d'affichage avec ce fromage proposé au menu :



Liste des ingrédients FROMAGE (LAIT), sel (1% , arôme naturel (NOIX).

Produits ou plats contenant des allergènes	Lait	Œuf	Gluten / blé	Arachide / cacahuète	Fruits à coque	Poisson	Crustacés	Mollusques	Moutarde	Sésame	Céleri	Lupin	Soja	Sulfites
Fromage					X (noix)									



Obligation de préciser la nature du fruit à coque présent → « noix » dans la case.



Poisson

MENTIONS

retrouvées sur les produits préemballés et fiches techniques → à afficher

Poisson, « nom du poisson » (saumon, thon, merlu, cabillaud (morue), lieu, maquereau, sardine, truite, hareng, colin, dorade, bar, loup, lotte, raie, aiglefin, hoki, sole, espadon, carrelet, flétan, limande, turbot, esturgeon, panga, carpe, tanche, barbeau, goujon, perche, requin, merlan, sandre, brochet et autres poissons, etc).



ALIMENTS CONTENANT DU POISSON :

- Apéritifs & entrées : toasts et gâteaux apéritifs à base de poisson, **taramas**, tapenades, fromages fondus pour apéritifs aromatisés au poisson, **pâte d'anchois, feuilletés, pizzas**, sandwichs, œufs de poisson, **charcuteries de poisson dont farces, terrines, beignets, chairs de poisson type « surimi », soupes de poisson**, etc.
- Plats protidiés : les poissons frais, en conserve, surgelés natures et cuisinés, **accras de morue**, les plats préparés industriellement contenant du poisson, **saucisses de poisson, quenelles de poisson**, sushi, etc.
- Légumes/féculents : pâtes, cannellonis, raviolis et gnocchis à base de poissons (thon, anchois...), etc.
- Assaisonnements & aides culinaires : **bouillons, sauces à base de poisson (dont la rouille), farines de poisson**, huile de foie de morue, certaines sauces industrielles (barbecue, burger, caesar, nuoc mam), etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Les produits industriels et plats cuisinés, cuisine du monde, etc. Risque d'inhalation de vapeurs de cuisson du poisson ou lors de sa manipulation. La plupart du temps l'allergénicité persiste à la cuisson et à la préparation des conserves.

Points de vigilance

L'allergie peut parfois concerner une espèce de poisson en particulier. On distingue notamment la famille :

- des salmonidés : poissons à chair rosée (truite, saumon, omble, ombre, etc).
- des poissons à chair blanche (colin, cabillaud-morue, dorade, bar, loup, hoki, sole, etc).
- des scombridés (thon, maquereaux, bonites etc).

Ne pas confondre avec

- Les crustacés et les mollusques.
- Les algues (comme le carraghénane utilisé comme émulsifiant et épaississant) peuvent être utilisées sans risque.

Comment remplacer l'allergène ?

Pour l'apport en protéines : il peut être substitué par la viande et les œufs. Pour l'apport en oméga-3 : il peut être substitué par certaines huiles (colza, pépin de raisin) et certaines margarines.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Crustacés

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Crustacés, « nom du crustacé », crevette, crabe (tourteau), gambas, langoustine, langouste, homard, écrevisse, araignée de mer, fruits de mer et autres crustacés, etc.



ALIMENTS CONTENANT DES CRUSTACES :

- Apéritifs & entrées : rillettes et mousses de crustacés, tarama, **beignets et nems de crevette ou de crabe**, fromage fondu pour apéritif aromatisé aux crustacés, chips de crevette, acras de crevette, **terrines de poissons contenant des crustacés, salade composé contenant des petites crevettes** etc.
- Plats protidiques & légumes/féculents : plateau de fruits de mer, **paëlla**, bisque de homard, soupe légume & langoustine, tous les autres plats cuisinés aux crustacés (ex : taboulé aux crevettes, pâtes saveur crevette, pizza, tourte, et quiche aux fruits de mer ou poisson/crevette, sushi, etc).
- Assaisonnements & aides culinaires : **saucés aux crustacés (sauce corail à la crevette, etc)**, etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Les produits industriels et plats cuisinés dont notamment : soupes de poisson, mousses, rillettes et terrines à base de poisson, farines de poisson, cassolette de saint-Jacques, les saucés à base de poisson (fumet, bouillon,...), cuisine du monde, etc.

Ne pas confondre avec

Les poissons et les mollusques.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Mollusques

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Mollusques, « nom du mollusque », moule, calamar (encornet), Saint-Jacques, huître, palourde, seiche, poulpe (pieuvre), bigorneau, bulot, escargot, pétoncle, praire, telline, amande de mer, ormeau et autres mollusques, etc.



ALIMENTS CONTENANT DES MOLLUSQUES :

- Apéritifs & entrées : moules aromatisées pour apéritif, feuilletés d'escargots, terrines de poissons contenant des saint-jacques, etc.
- Plats protidiqes & légumes/féculents : plateau de fruits de mer, **encornets/calamars frits/panés, paëlla, cassolette et coquilles de saint-jacques, feuilletés de saint-jacques**, soupe et fondue de poireaux/saint-jacques, tous les autres plats cuisinés contenant des mollusques (poêlées de riz/noix de saint-jacques, pâtes noix de saint-jacques, pizzas, tourtes et quiches aux fruits de mer, tapas à base d'encornets, de moules,...) ; chairs de poisson (surimi) contenant la mention « arôme mollusque », etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Les produits industriels et plats cuisinés dont notamment : soupes de poisson, mousses, rillettes et terrines à base de poisson, farines de poisson, les sauces à base de poisson (fumet, bouillon,...), cuisine du monde, etc.

Ne pas confondre avec

Les poissons et les crustacés.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Blé / Gluten

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Blé, gluten, froment, orge, avoine, seigle, épeautre, kamut, amidon de blé, protéines de blé, arôme blé.



Obligation de préciser la nature de la céréale (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut) dans l'affichage de la denrée non préemballée.



ALIMENTS CONTENANT DU BLÉ/GLUTEN :

- Entrées & plats protidiques : **friands, quiches, tourtes, bouchées à la reine, pizzas, beignets, hamburgers, sandwichs**, galettes et tacos, **chapelure, béchamel, préparations panées, en croûtes, briochées, quenelles de viandes ou de poissons**, etc.
- Légumes/féculeux : **pâtes, raviolis, gnocchis, semoule, boulghour, cannellonis**, pommes noisettes, dauphines, duchesses, gaufrettes, etc.
- Produits laitiers : laits aromatisés (saveur biscuitée), yaourts, fromages blancs ou suisses avec des céréales, etc.
- Desserts : **toutes les pâtisseries et viennoiseries, biscuits, crêpes, gaufres, beignets**, etc.
- Divers : **tous les produits de boulangerie dont tous les pains** (de mie, complet, viennois, d'épices, azyne), croûtons et biscottes, céréales du petit déjeuner à base de blé, biscuits apéritifs, bières, etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Tous les produits industriels et plats cuisinés (le blé ou le gluten est utilisé comme additif).

Ne pas tenir compte des mentions :

- « Maltodextrine de blé », « dextrose de blé », « sirop de glucose de blé ». (ces additifs sont issus de la partie « glucidique » du blé ou de l'orge). *Pas d'obligation d'indiquer la présence de blé*
- « amidon », « arôme », « protéines » : en l'absence de précision sur l'origine, ces produits ne sont pas issus du blé/gluten. (voir exemple page 8).

Comment remplacer l'allergène ?

Utiliser la farine de riz, de maïs (maïzena), de sarrasin, de tapioca, de châtaigne, la fécule de pomme de terre, de quinoa,... Tous les produits dits « sans gluten ».

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Moutarde

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Moutarde, graine de moutarde, feuille/fleur de moutarde, moutarde en poudre.



ALIMENTS CONTENANT DE LA MOUTARDE :

- Apéritifs & entrées : toutes les **crudités en vinaigrette** et en mayonnaise, biscuits apéritifs et chips saveur moutarde, etc.
- Plats protidiques & légumes/féculents : **plats cuisinés à la moutarde (palette « à la diable », « à la dijonnaise », lapin à la moutarde, maquereau,...)**, etc.
- Assaisonnements & aides culinaires : moutardes de toutes sortes, **mayonnaises** ; sauces : **rémoûlade**, tartare, aioli, béarnaise, piccalilli, barbecue, burger, samouraï, pommes frites, etc.
- Produits laitiers : fromage à raclette à la moutarde, etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Tous les produits industriels et plats cuisinés dont notamment : potages et bouillons déshydratés, viandes et légumes cuisinés : marinade, terrines et pâtés, saucisses, andouillettes, tartes salées, quiches, pizzas, feuilletés, autres sauces : ketchup, kébab, etc.

Ne pas confondre avec

Les mentions : « arôme et épices » sans précision sur leur nature ou origine, qui sont autorisées.

Comment remplacer l'allergène ?

Utiliser des herbes aromatiques, épices et/ou des échalotes, de l'ail, ou des oignons, raifort, wasabi, etc.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Soja

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Farine de soja, protéines de soja, graine de soja, sauce soja, fève de soja, arôme soja, fibres végétales de soja et lécithine de soja (E322).



ALIMENTS CONTENANT DU SOJA :

- Entrées : salade composée à base de fève de soja, etc.
- Plats protidiques & légumes/féculents : **tofu, les préparations à base de viandes hachées : steak haché, veau haché** (si elles ne sont pas garanties 100 % pur bœuf, 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... les **préparations « végétales »**, etc.
- Assaisonnements & aides culinaires : sauces exotiques (wok, soy, teriyaki,...), certains fonds de sauce, etc.
- Desserts : Les biscuits du commerce particulièrement les produits diététiques, etc.
- Divers : jus et « lait » de soja, crème de soja, les pains spéciaux, certaines biscottes et cracottes, opino (spécialité allemande de tofu contenant du lupin) etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Tous les produits industriels et plats cuisinés, cuisine végétarienne, asiatique et orientale, etc.

Points de vigilance

Lécithine de soja (E 322) : extrait de la partie « lipidique » du soja, ne contenant pas de « protéines » allergisantes. (voir exemple page 17).

- Obligatoire à l'affichage (réglementation INCO).
- Autorisée pour les personnes allergiques alimentaires *sauf en cas de contre-indication de l'allergologue (voir PAI)*.

Ne pas tenir compte des mentions :

Huile de soja : elle est raffinée donc dépourvue de « protéines » allergisantes.

Ne pas confondre avec

Haricot mungo (anciennement appelé "pousse de soja").

Comment remplacer l'allergène ?

Pour remplacer la sauce soja : utiliser du vinaigre balsamique et du sel.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Céleri

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Céleri rave, céleri vert en branche, feuilles de céleri, cœur de céleri, graines et sel de céleri.



ALIMENTS CONTENANT DU CELERI :

- Apéritifs & entrées : **céleri rémoulade, salade waldorf** et autres mélanges de crudités contenant du céleri, etc.
- Plats protidiques : **certains jambons, saucisses et autres charcuteries contenant du céleri dans le bouillon de conservation**, etc.
- Légumes/féculents : **poêlées de légumes et soupes** contenant du céleri, **purées de céleri**, etc.
- Assaisonnements & aides culinaires : sel de céleri, etc.
- Divers : jus de tomates, certains ketchup, etc.

ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Tous les produits industriels et plats cuisinés (le céleri étant utilisé comme exhausteur de goût) : mélanges d'épices, bouillons, aromates et fonds de sauce, soupes et potages, marinades, plat en sauce, etc.

Points de vigilance

« Arome céleri » et « sels de céleri » sont parfois autorisés (voire PAI) :

- Obligatoires à l'affichage (réglementation INCO).

Ne pas confondre avec

Les mentions autorisées : « herbes aromatiques » et « épices » sans précision.

Comment remplacer l'allergène ?

Utiliser des épices et herbes aromatiques.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Lupin

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Graine de lupin et farine de lupin.



Attention sa consommation se présente essentiellement masquée dans les aliments.



ALIMENTS CONTENANT OU POUVANT CONTENIR DU LUPIN
En fonction du fabricant :

- Apéritifs & entrées : graine de lupin dans des cocktails apéritifs à base d'olive, etc.
- Desserts : **pâtisseries et viennoiseries industrielles : gaufres, pâtes à tarte, crêpes, pancakes, biscuits et gâteaux secs** (sans gluten, diététiques et biologiques).
- Divers : pains spéciaux (sans gluten, pain de mie complet au chanvre, pain hamburger complet), lopino (spécialité allemande de tofu contenant du lupin, etc).

ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Tous les produits industriels et plats cuisinés dont : pâtes alimentaires, soupes, bouillons, quiches, galettes, pâtes à pizza, pâtes feuilletées, salades de légumes, sauces vinaigrettes, mayonnaises, préparations panées (type cordons bleus, nuggets...), certaines chips, rillettes, mousses, saucisses, boudins, cuisine du monde, etc.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Sésame

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Graines de sésame (entières ou pelées), huile de sésame, sauce sésame, pâte de sésame.



ALIMENTS CONTENANT DU SESAME :

- Apéritifs & entrées : biscuits pour apéritif au sésame (crackers, flûtes aux 3 graines), **salades et crudités contenant de l'huile de sésame**, etc.

• Plats protidiques & légumes/féculents : **pains pour hamburger, céréales « boulgour-quinua-sésame »**, marinades de poisson ou viandes au sésame, etc.

• Assaisonnements & aides culinaires : **huile de sésame, gomashio** (condiment contenant sel marin et sésame grillé), **pâte de sésame (halva, tahin ou houmous)**, etc.

• Desserts : pâtisseries contenant un croquant au sésame,...

• Divers : **pains**, biscottes et céréales aux **multi-graines**, chocolats sésame, biscuits au sésame, galettes riz au sésame, **bagels sésame**, etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Tous les produits de boulangerie (pains, biscottes, pains grillés aux céréales) et aux produits industriels contenant la mention « aux graines », plats exotiques (soupes, fondues, plats en sauce), cuisine végétarienne, etc.

Comment remplacer l'allergène ?

Graines de tournesol, de potiron, de pavot.

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.



Sulfites

MENTIONS
retrouvées sur les produits
préemballés et fiches
techniques → à afficher

Sulfites, métabisulfites, E220 anhydride sulfureux, E221 sulfite de sodium, E223 bisulfite de sodium, E224 métabisulfite de sodium, E225 sulfite de potassium, E226 sulfite de calcium, E227 bisulfite de calcium, E228 sulfite acide de potassium.



Attention : les sulfites et métabisulfites sont à déclaration obligatoire si leur présence est supérieure à 10mg/kg ou /litre.



ALIMENTS CONTENANT DES SULFITES :

- Divers : **vins** (rouge, blanc, champagne, et méthodes champenoises), cidre, jus de raisin, jus de citron et citron vert non frais, etc.
- Entrées : **certaines crudités conditionnées sous plastique**
- Plats protidiques : poissons séchés et salés, tous les crustacés en conserve ou surgelés, **sauces au vin**, etc.
- Légumes/féculents : **pommes de terre industrielles** : prêtes à l'emploi, en purées instantanées, surgelées, **choucroute**, etc.
- Assaisonnements & aides culinaires : **vinaigre de vin, conserves de cornichons**, d'oignons et autres légumes conservés dans la saumure, **certaines moutardes et mayonnaises**, etc.
- Desserts : **fruits séchés et déshydratés** (pruneaux, raisins secs, abricots secs, ...) ; fruits confits ou au sirop, etc.



ÊTRE VIGILANT VIS-A-VIS DES ALIMENTS SUIVANTS :

Tous les produits industriels et plats cuisinés. Attention aux produits dits « sans ajout de sulfites », etc.

Comment remplacer l'allergène ?

Remplacer le vinaigre de vin par du vinaigre d'alcool (tout en vérifiant la liste des ingrédients).

ATTENTION : la liste des produits contenant l'allergène est non exhaustive, dans tous les cas, une vérification de la liste des ingrédients par lecture des étiquettes et/ou des fiches techniques est indispensable.

7

CONSEILS POUR LA LECTURE DES ÉTIQUETTES DES ALLERGÈNES QUI NE SONT PAS À DÉCLARATION OBLIGATOIRE

Il est possible d'être allergique à des aliments n'appartenant pas à la liste des 14 ADO. Certaines dénominations et préparations alimentaires peuvent prêter à confusion. Voici quelques exemples :

Allergie aux fruits et légumes crus : fruit à pépins (pomme, poire), et noyaux (cerise, prune, pêche, abricot...), carotte... (habituellement bénignes).



Plus rarement, il peut également exister une allergie à l'aliment cuit qui sera potentiellement plus sévère. Ces éléments doivent être précisés dans le PAI.

Allergie au kiwi : facilement identifiable, mais attention au kiwi masqué dans les smoothies, les jus multi-fruits, et salades fruits.

Allergie au sarrasin (graine ne contenant pas de gluten) qui est masqué sous les mentions « blé noir », « blé de barbarie », « froment noir » dans la liste des ingrédients. Attention aux appellations sur l'emballage « multicéréales », présent traditionnellement dans les crozets, les galettes, mais également dans de nombreux produits artisanaux et industriels en particulier végétariens.

Allergie aux légumineuses (ou « fabacées »), telles que les pois (petit pois, pois cassés, pois chiche, pois blond), lentilles, fèves, haricots secs, fenugrec, se méfier des mentions génériques comme :



« épices » pouvant masquer la présence d'une épice non ADO comme le fenugrec.



« protéines végétales ; fibres végétales ; amidons végétales » pouvant masquer la présence d'une légumineuse non ADO comme les pois ou les fèves.

Remarque : l'accueil des enfants allergiques à un allergène qui ne fait pas partie des 14 allergènes à déclaration obligatoire peut justifier la mise en place d'un panier repas fourni par les parents, notamment pour les légumineuses (fabacées) par exemple.

D'autres allergies sont possibles : fruits, miel, avocat, lin, levure de bière, viandes et abats...

Paupiette de volaille sans porc sans ficelle :
Ingrédients : Viande et peau de dinde (53%) (48% viande de dinde et 5% peau de dinde), eau, viande de bœuf, protéines de soja, courgettes, carottes, sel, dextrose de blé, maltodextrine de blé, riz cuit (huile de tournesol), hydrolysate de protéines végétales, ail, poivre, exhausteur de goût (E621), stabilisants (E451i, E450i, E339, E452), sirop de glucose de blé, arômes (soja), antioxydant (E316), anti-agglomérant (E504), extrait d'épice. Fabriqué dans un atelier qui utilise également du gluten de blé.

8

PANIER-REPAS : QUELLE ORGANISATION ?

Le panier-repas ne peut pas être considéré comme la solution universelle en cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire : il doit être uniquement mobilisé lorsque aucune adaptation n'est possible (cf page 13).

Si le panier-repas présente l'avantage de placer la fourniture des denrées et leur sécurité entièrement sous la responsabilité de la famille, cette solution est cependant lourde à gérer, tant pour les familles que pour la collectivité. Il est fourni le matin et doit être consommé dans la journée. Le panier-repas doit pleinement contribuer au principe de l'école inclusive et ne doit pas être perçu par l'enfant ou sa famille comme pouvant être une source de discrimination.

QUI FAIT QUOI ?

	PARENTS/ENFANTS	RESTAURATION COLLECTIVE
PRÉPARATION DU REPAS	Le repas est stocké dans un récipient hermétique et identifié au nom de l'enfant. Les récipients doivent pouvoir passer au micro-onde et être étanches.	
TRANSPORT DU REPAS	Le transport se fait dans un sac si possible isotherme, avec une « plaque de froid » Le repas, identifié au nom de l'enfant, est déposé dès que possible en restauration scolaire : les lieux et horaires sont à définir lors de la réunion de PAI.	Le repas est réceptionné par les agents de restauration, et stocké dans une enceinte réfrigérée dédiée, ou un emplacement dédié dans une chambre froide. Le repas est au nom de l'enfant. Si l'enceinte réfrigérée est partagée, les boîtes sont désinfectées avant d'être stockées dans la chambre froide.
REPAS	L'enfant passe sur la ligne de self, ou va s'asseoir dans le réfectoire avec les autres élèves (si service à table). La réunion de PAI a défini qui fournit le pain, les couverts, etc	Le repas est réchauffé par les agents (au micro-onde) et donné à l'élève lors de son passage au self, ou déposé sur le chariot de service en salle avec les plats des autres enfants.
RETOUR DU SAC ISOTHERME	Les modalités de retour seront définies lors de la réunion de PAI, en fonction de l'âge de l'enfant, de la configuration de la restauration, des horaires...	Les modalités éventuelles de nettoyage des contenants sont à définir au moment de la réunion de PAI.

Extrait du guide :

"ACCUEIL À L'ÉCOLE DES ENFANTS ALLERGIQUES ET/OU INTOLÉRANTS SUR LE TEMPS DES REPAS DE LA MATERNELLE AU LYCÉE" de l'AFDN. Disponible via le lien : https://allergodiet.org/https-allergodiet-org-wp-content-uploads-2022-12-guide-allergo-afdn_final-pdf/

QUID DES ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ ?

Dans certains établissements, il existe une possibilité d'affichage des 14 ADO au moyen du logiciel de commande de repas du service de la restauration ou du prestataire hospitalier.

Cet affichage n'est pas obligatoire pour la prise en charge des repas des patients et usagers d'un établissement de soins, du fait de la mise en place d'un questionnaire systématique du patient tel que le prévoit l'article R. 112-14 du Code de la Consommation (voir page 6).

Une adaptation des repas doit être réalisée avec une **procédure** bien précise à définir avec le service de restauration de l'établissement, le service diététique et au besoin le service d'allergologie pour les établissements qui en possèdent.






Cette procédure permet à l'établissement d'établir des conduites précises et sécurisées tant pour le patient que pour l'établissement.

Pour un patient qui présente des évictions dites "complexes" (ex : le ou les allergènes en cause sont masqués dans le plat, ou dans un composant d'un plat) et que sa suppression nécessite une démarche d'anticipation lors de la préparation du repas ; il est conseillé, de mettre en place des **repas hypoallergéniques d'urgence**. Ces repas peuvent être :

Soit des plats industriels hypoallergéniques (Natâma®, Nutrisens®,...).

Soit fabriqués par le service restauration de l'établissement si cela est possible.

Ces repas proposés sont :

-  sans les 14 ADO ;
-  sans les autres allergènes qui ne sont pas des ADO, les plus courant tels que : légumineuses, fruits crus, crudités (sauf salade verte) ;
-  sans aliment riche en histamine ;
-  sans épice ;
-  et dans le meilleur des cas sans additif.

Mais attention, **ces repas hypoallergéniques sont souvent très restrictifs** avec **un risque carentiel**. L'intervention d'un diététicien et/ou d'un allergologue est alors vivement conseillée afin de mettre en place des menus moins restrictifs.

Remarque : le **restaurant du personnel** des établissements de santé s'apparente à un restaurant d'entreprise, la réglementation INCO de 2015 sur **l'affichage des 14 ADO sur les denrées non préemballées s'applique (cf. page 4)**.

10

RESSOURCES DOCUMENTAIRES

RÈGLEMENTAIRES

[1] Décret n°2015-447 du 17 avril 2015 relatif à l'information des consommateurs sur les allergènes et les denrées alimentaires non préemballées.

[2] Règlement (UE) no1169/2011 concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires et notamment ses articles 9, 21, 44 et l'annexe II sur les substances ou produits provoquant des allergies ou intolérances.

[3] Bulletin officiel de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, n°9 du 4 mars 2021.

[4] <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Allergene-alimentaire>

BROCHURES

Comment accueillir un enfant ayant une allergie alimentaire ?

De la petite enfance à l'école primaire



Du collège au lycée



Retrouvez l'ensemble de ces supports en téléchargement sur les sites internet suivants :

<https://www.sante-environnement-bfc.fr>
(taper dans le moteur de recherche "allergie")

<https://allergodiet.org>
(page restauration collective).

CONTACTS ET INFORMATIONS

Rédacteurs : Angélique Doc^{1,2} Emilie Capelli² et Jean-Marc Rame¹

Remerciements au groupe de relecture Allergodiet : France Vega, Angélique Champion, Sandrine Dufay, Delphine Legonidec, Marie Allier, Marie-Paule Caravita et à Marie-Line Huc.



¹RÉSEAU RAFT :

Le Réseau d'Allergologie de Franche-comté (Réseau RAFT) est un réseau de santé financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS) de Bourgogne-Franche-Comté. L'objectif du RAFT est d'optimiser la prise en charge individuelle des patients allergiques : alimentaires, dans leur habitat, et le patient asthmatique, à l'aide de sa diététicienne, de sa conseillère médicale en environnement intérieur et de son infirmière d'éducation thérapeutique du patient asthmatique. Le RAFT participe à la gestion des capteurs polliniques. Il propose également de fédérer les différents acteurs (hôpital, ville, médicaux et para médicaux, santé scolaire et au travail) prenant en charge le patient de façon multidisciplinaire pour dégager des consensus de pratiques communes, de mener des actions de prévention, d'éducation du patient dans les trois domaines : air intérieur, air extérieur et alimentation. Il constitue donc un des pivots régionaux en matière de santé-environnement et de prévention du risque allergique.

Le raft propose des formations gratuites sur l'accueil de la personne allergique alimentaire en collectivité. Ces actions sont inscrites dans le cadre du Plan Régional Santé Environnement et peuvent rentrer dans le cadre d'un contrat local de santé ou CPOM entre votre structure et l'ARS.

Pour plus de question :

raft@chu-besancon.fr

03 81 21 84 36



²ALLERGODIET : <https://allergodiet.org>

Groupe de travail (GT) de la Société Française d'Allergologie (SFA), réunit des diététiciens nutritionnistes francophones, provenant de divers horizons (établissements de santé, collectivités territoriales...) impliqués dans l'allergie alimentaire au cours de leur pratique professionnelle. Ce GT a développé deux principaux axes de travail : la prise en charge nutritionnelle des patients souffrant d'allergies alimentaires et l'amélioration de leur accueil (principalement chez l'enfant) en restauration collective, selon les obligations légales d'affichage des allergènes. Allergodiet élabore des recommandations en coopération avec le GT Allergies Alimentaires, le GT allergie à l'école et le « Groupe de réflexion en éducation thérapeutique de l'enfant AA » (GRE-TAA) de la SFA.

Nous remercions le service Concurrence, Consommation et Répression des Fraudes de la DDETSPP pour sa relecture.

GUIDE SUR L’AFFICHAGE DES 14 ALLERGÈNES

À DÉCLARATION OBLIGATOIRE
en restauration collective
et la prise en charge des repas
des personnes allergiques



PRSE 4
PLAN RÉGIONAL SANTÉ ENVIRONNEMENT
Bourgogne-Franche-Comté
2023 - 2027