



J'ai une intolérance aux sulfites...



Document donné par (tampon):

Pour éviter une réaction, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou des préparations contenant une grande quantité de sulfites. Ce document élaboré par **ALLERGODIET**, groupe de travail de la **Société Française d'Allergologie**, vous présente des conseils pour limiter les risques de surexposition aux sulfites.

Qu'est-ce que c'est ?

Les sulfites sont naturellement présents dans les aliments mais peuvent également être utilisés comme **additifs** pour préserver la couleur des aliments et prolonger leur durée de conservation.

On peut aussi en retrouver en faible quantité comme excipient dans certaines formes de médicaments. Demandez conseil à votre médecin qui pourra vous rassurer sur l'absence de risque ou vous trouver un équivalent sans sulfite.

On parle plus souvent d'intolérance ou d'hypersensibilité aux sulfites que d'allergie car celle-ci n'entraîne pas de réaction immunitaire spécifique. Cependant, certains asthmatiques sont plus sensibles et peuvent développer des réactions semblables à des réactions allergiques.

Comment repérer les sulfites dans les produits alimentaires ?

Les sulfites font partie des 14 **Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO)** dès lors que leur concentration atteint **10 mg/kg ou 10 mg/L**. Cette déclaration est également en vigueur pour les produits d'appellation d'origine biologique (BIO).

Ils sont facilement **identifiables** :

- **Pour les produits préemballés** : la présence de sulfites **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) :

Abricots secs entiers dénoyautés réhydratés à 40% d'humidité.

Ingrédients : abricots secs entiers dénoyautés, antioxydant:

anhydride sulfureux, conservateur: sorbate de potassium.



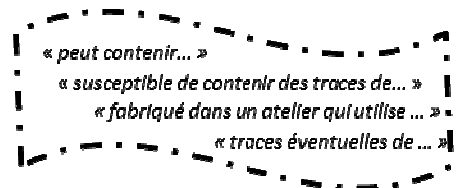
Ne pas se fier uniquement au type de produit où les sulfites sont présents habituellement. **Toujours vérifier la liste des ingrédients.**

- **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 les **sulfites**. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations et demander des précisions.

E220	Dioxyde de soufre ou Anhydride sulfureux
E221	Sulfite de sodium
E222	Bisulfite de sodium
E223	Métabisulfite de sodium
E224	Métabisulfite de potassium
E226	Sulfite de calcium
E227	Bisulfite de calcium
E228	Bisulfite de potassium

L'étiquetage de précaution (« traces ») sur l'étiquette des aliments, dois-je en tenir compte ?

La consommation des produits portant la mention « traces » est autorisée dans la grande majorité des cas.



Bon à savoir :

Les sulfites sont autorisés dans de nombreux produits mais la tendance actuelle est de limiter leur utilisation.

Une quantité maximale autorisée est définie à chaque gamme de produits.

Les produits bio ne contiennent pas de sulfites ajoutés, sauf les vins, cidres, poirés, crustacés bio pour lesquels cet additif est autorisé, mais en quantité moindre pour les vins de fruits.

A l'étranger : intolérance aux sulfites :



Anglais: sulphite allergy	Allemand: Sulfitallergie
Espagnol: alergia a los sulfitos	Italien: allergia ai solfiti
Portugais: alergia a sulfitos	Arabe : حساسية الكبريتيت / hasaasiat alkibritit



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.**

Apéritif
Biscuits salés (tuiles, frites...), fruits séchés (pommes, bananes, papayes...)...

Crustacés
Crevettes, gambas, crabes...

Pommes de terre et Légumes
Pomme de terre (flocons, sous vide, conserve).
Légumes séchés (champignon, tomates séchées...).

Produits à base de fruits
Fruits secs (raisins, abricots, pruneaux), fruits confits, confitures et gelées

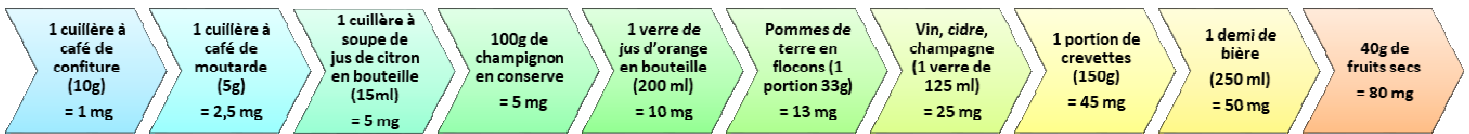
Boissons
Vins (blanc, rouge et rosé, champagne, mousseux...) et cocktails à base de vin, Cidres, bières
Jus de citron, raisin, pomme ou ananas en bouteille

Plats cuisinés

Divers
Moutarde, vinaigre, vinaigrettes, cornichons, béarnaise, mayonnaise, forestière, aliments en saumure...

L'éviction totale des sulfites, est-ce possible ?

Il est difficile d'évincer totalement les sulfites, mais il est possible d'en limiter sa consommation en évitant le cumul d'aliments les plus riches. Seuls quelques adultes asthmatiques d'installation tardive, peuvent avoir un seuil réactogène bas (aux environs de 10 mg). Voici les apports maximaux par portion de certains aliments et boissons selon les normes définies par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments :



Situations à risque : où et quand faire particulièrement attention ?

<p>Restauration à table Restaurant gastronomique ou traditionnel de cuisine française ou étrangère, cafétéria, fast food,...</p>	<p>Restauration nomade Stand de marché, de foire, food truck, snack, boulangerie ...</p>	<p>Restauration collective A l'école, au travail, en établissement de santé ...</p>	<p>Restauration festive Cercle familial, amical ou professionnel, goûter d'anniversaire, apéritif, cocktail...</p>
---	---	--	---

IMPORTANT = PREVENIR systématiquement l'entourage de la personne allergique : famille, amis, médecins, infirmière... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage, s'assurer qu'elle est avertie de l'allergie (médecin remplaçant, nouvelle infirmière...)