

# Je suis allergique aux mollusques

Document donné par (tampon):

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

Les mollusques sont des animaux invertébrés au corps mou possédant éventuellement une coquille pour se protéger. L'allergie aux mollusques peut parfois concerner une espèce de mollusque en particulier. On distingue alors la classe :

- des **bivalves** (huîtres, moules, coques, palourdes, coquille Saint-Jacques, pétoncles, couteaux, ...),
- des **gastéropodes** (escargot, ormeau, bulot, bigorneau, bernique, ...)
- des **céphalopodes** (calmar, seiche, poulpe, ...).

**Pas d'éviction inutile !** Grâce à des tests, votre allergologue vous précisera les aliments à éviter et ceux que votre organisme tolère.

**Dans le doute, une éviction de TOUS les mollusques peut être mise en place, surtout dans le cadre de la restauration collective.**

Cette allergie n'est pas systématiquement associée à une allergie aux poissons, aux crustacés (*crabe, crevette ...*), aux algues ni à l'iode (*cette dernière n'étant pas à proprement parlé une allergie alimentaire*).

## Comment repérer les mollusques dans les produits alimentaires ?



Les mollusques font partie des 14 **Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO)**, ils sont facilement **identifiables**. Cependant, le nom du mollusque ne suffit pas, la mention « mollusque » est obligatoire.

- Pour les produits préemballés : la présence de mollusques **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**).



Ingrédients : Eau, noix de Saint-Jacques\* 20% (MOLLUSQUE), poireau 19%, crème liquide 10% (LAIT), amidon modifié de manioc, chapelure 3% (farine de blé (GLUTEN), farine complète de blé (GLUTEN), levure, sel), vin blanc (SULFITES), vermouth, emmental (LAIT), beurre (LAIT), préparation aromatisante pour fumet de POISSON (sel, arômes naturels, POISSON en poudre, dextrose, poudre de LAIT, plantes aromatiques, poireaux déshydratés), échalotes déshydratées 0,8%, sel, poivre. Traces possibles de : céleri, crustacés, moutarde, œuf, soja.



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

**Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! Les mollusques peuvent parfois se retrouver masqués dans un produit dans lequel nous ne les attendons pas !**



Ingrédients : Eau, tomates fraîches 5%, cephalo-podes (encornets géants, poulpes, sel) 18%, œuf, coquilles d'œuf fraîches 5% (semoule de blé dur, eau, œuf frais), tomates concassées 7,9%, oignons, farine de blé, double concentré de tomate 3%, emmental, huile de tournesol, huile d'olive vierge extra, beurre 1,3%, sel, ail, poivre, thym, muscade, piment.

- Pour les produits non préemballés (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...) : depuis 2015, la réglementation européenne « INCO » (n°1169/2011) impose aux professionnels l'**indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont les mollusques**, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations.

## Et les autres aliments à base de mollusques ?

Il vaut mieux éviter de consommer des arômes de mollusques.

## L'étiquetage de précaution 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.

« peut contenir... »

« traces de ... »

« peut contenir des traces de ... »

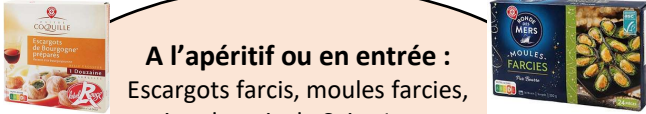
« traces éventuelles de ... »

« fabriqué dans un atelier qui utilise ... »



« susceptible de contenir des ... »

## 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.**



**A l'apéritif ou en entrée :**  
Escargots farcis, moules farcies, terrine de noix de Saint Jacques, salade de moules à la grecque, moules à l'escabèche, bulots, huitres gratinées, ...

**Plats traiteurs :**  
Bouchées, quiches, tartes, cakes aux fruits de mer, feuilletés aux escargots...



**Plats cuisinés :**  
Gratin de fruits de mer, marmite de la mer, cassolette de noix de Saint Jacques, risotto aux moules, moullade charentaise, cotriade, paëlla, waterzoï, beignets de calmar, calmars à l'armoricaine, tielle sétoise, ...  
Se méfier des plats de poisson et de crustacés qui peuvent contenir des mollusques



**Sauces :**  
Sauce huitres, sauce dieppoise...

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

Le bain de friture peut servir aussi bien pour les frites que pour les mollusques frits ou en beignets. Les vapeurs de cuisson ou la manipulation de mollusques peuvent déclencher une manifestation allergique.



### Restauration à table

Restaurant 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, collègues, amis, famille... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage, s'assurer qu'elle est avertie de l'allergie.

## À l'étranger : Allergie / Mollusques



|                                |                                  |  |
|--------------------------------|----------------------------------|--|
| Anglais : Allergy / Molluscs   | Allemand : Allergie / Weichtiere | Espagnol : Alergia / Moluscos                  |
| Italien : Allergia / Molluschi | Portugais : Alergia / Moluscos   | Arabe : Hisasia حساسية / Alrakhawiaat الرخويات |

Attention au risque de réaction par procuraction (soit au toucher ou soit par inhalation).