



Je suis allergique au fenugrec (allergène **NON** à déclaration obligatoire)



Document donné par (tampon):

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant du fenugrec. 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 **fenugrec** est une plante aromatique dont les graines sont pilées pour donner une poudre jaune (épice) ou consommées rôties. Ses feuilles sont également comestibles.

Ses synonymes peuvent être affichés : **trigonelle**, **sénégrain**, **trigonella foenum-graecum**.

Le fenugrec fait partie de la famille des légumineuses (fabacée) comme les pois, lentilles, soja, lupin, arachide, fève, et haricots secs.

Comment repérer le fenugrec dans les produits alimentaires ?

Le fenugrec ne fait pas partie des allergènes à déclaration obligatoire. **Il faut donc toujours vérifier la liste des ingrédients et ne pas se fier à la photo ou la dénomination de vente.**

Ne pas consommer les produits comportant la mention : « **fenugrec** », « **trigonelle** », « **sénégrain** »



Ingrédients :
Curcuma, graine de coriandre (10%), **fenugrec (8,5%)**, amidon de pomme de terre, graine de moutarde, oignon déshydraté, cardamome (4%), sel, gingembre, anis, fenouil, girofle, ail déshydraté, épices, plantes aromatiques.

Ingrédients: coriandre, **trigonelle**, curcuma, origan, cumin, sel, gingembre, chili, noix de muscade, cardamome, clous de girofle.

Ingredients: coriander, fenugreek, turmeric, oregano, cumin, salt, ginger, chili, whole nutmeg, cardamom, whole cloves.



Si le fenugrec représente moins de 2% de la quantité totale du produit, le détail de la composition ne doit pas obligatoirement être indiqué dans la liste des ingrédients.

Ne pas consommer les produits comportant la mention : « **épices** » et « **mélange d'épices** » sans **précision**, « **curry** », « **arômes** », « **plantes aromatiques** »



Sauce curry indienne tandoori, à la tomate, aux amandes, et au paprika :

Eau, oignons, purée de tomates concentrée (6%), sucre, **crème** (3%), **beurre** non salé (3%), amidon de maïs, huile végétale, tamarin, **épices** (contient de la **moutarde**), vinaigre d'alcool, gingembre, oignons en poudre, broyat d'**amandes**, paprika naturel fumé, colorant: extrait de paprika.

Selon le Règlement UE n°1169/2011 du parlement européen et du conseil du 25/10/2011. Partie B de l'annexe VII du JO de l'UE 22.11.2011 L304/51- « ingrédients pouvant être désignés par le nom d'une catégorie plutôt que par un nom spécifique »

Pour les produits non préemballés : aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide... : aucune réglementation n'impose l'indication de la présence de fenugrec dans les plats. Ce qui rend l'accès à la restauration collective difficile notamment en cas d'allergie sévère au fenugrec.

**Ce document a été élaboré par l'association des diététiciens francophones en allergologie*

Rédacteurs : Angélique CAMPION, Diane MACQUERON - Relecture : Angélique DOC

Société Française d'Allergologie



Je suis allergique au fenugrec...

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.**

Mélanges d'épices : curry, ras el hanout, massalé, colombo, tandoori, créole, préparation pour boulettes kefta...

Graines germées : dans des salades, des mélanges saisonniers



Infusions, tisanes d'allaitement



Sauces au curry, aux épices, pickles, chutneys, viandox®



Graines rôties ou grillées : plats de légumes mijotés, épinards, pommes de terre, chutneys, poissons, ...

Certains fromages :
Tomme au fenugrec,
raclette au fenugrec...



Les situations à risque d'exposition accidentelle sont :

- les fast-foods (les épices peuvent être présentes dans les sauces épicées).
- les restaurants exotiques (indiens, chinois...) qui utilisent beaucoup d'épices pour relever la saveur de leurs plats, comme par exemple le poulet tikka, les carris, les tagines, couscous, colombo, keftas...

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 au courant de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)

Compléments alimentaires:
Ceux à base de fenugrec sont proposés en cas de manque d'appétit

Ingrédients :

Poudre intégrale : **Extrait de graine de Fenugrec BIO (Trigonella foenum-graecum L.)**, Fibres de pomme BIO (Malus domestica Borkn.), Poudre de pulpe de fruit de baobab BIO (Adansonia digitata L.).

Enveloppe d'origine végétale : hydroxypropylméthylcellulose.



Cosmétique: en application externe sur la peau, le visage, les cheveux...



À l'étranger : Allergie / Fenugrec – épices – curry

Anglais : Allergy / Fenugreek – spices – curry **Allemand :** Allergie / Bockhornklee – gewürze – curry

Italien : Allergia / Fieno greco – spezie – curry **Espagnol :** Alergia / Fenogreco – especias – curry

Portugais : Alergia / Feno-grego – especiarias – caril / curry

Arabe : Hisasia حساسية / naba'at alhalba الحبة نبات / biharat بهارات - kari كاري