



Je suis allergique à la noix et à la noix de Pécan

Document donné par (tampon):



Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant de la noix et de la noix de Pécan. 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 ?

La noix et la noix de Pécan, font partie de la famille des fruits à coque, qui regroupe : la noisette, la noix, la noix de Pécan, la noix de Macadamia, la pistache, la noix de cajou, l'amande et la noix du Brésil. L'allergie à la noix et la noix de Pécan n'est pas associée systématiquement à une allergie aux autres fruits à coque. **Pas d'éviction inutile !** Votre allergologue vous précisera les aliments à éviter.

Comment repérer la noix et la noix de Pécan dans les produits alimentaires ?

La noix et la noix de Pécan (= fruits à coque) font parties des 14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO), elles sont **identifiables** :

- **Pour les produits préemballés** : la présence de ces deux noix **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).



Exemple :



Pépites croustillantes de céréales complètes avec des amandes effilées, morceaux de noix du Brésil, éclats de noix de Pécan et noisettes grillées.

Ingrédients : Céréales Complètes (49%) (Flocons d'AVOINE, Flocons d'ORGE, Farine d'AVOINE), Sucre de Canne non Raffiné, **Noix (15%)**, AMANDES Effilées (6%), NOISETTES Grillées (5%), Morceaux de NOIX DU BRESIL (3%), Eclats de **NOIX DE PECAN (1%)**, Huiles Végétales (Huile de Colza, Huile de Palme), Farine de Riz, Noix de Coco Séchée, Pâte de NOISETTE.



Ne pas se fier uniquement à la dénomination de vente, ni à la photo sur l'emballage ! **Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! La noix et à la noix de Pécan peuvent parfois se retrouver masquées dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas !**



Mini fondant au chocolat et éclats d'amandes & noix pécan pur Beurre.

Ingrédients : OEUFS entiers (France), chocolat de couverture 20% (pâte de cacao, sucre, cacao maigre en poudre, émulsifiant : lécithines de SOJA), sucre roux de canne, BEURRE 13%, farine de BLE 8% (France), éclats d'AMANDES 5%, stabilisant : sorbitols, blancs d'OEUFS (France), **éclats de NOIX DE PECAN 3%**, inuline, poudres à lever : diphosphates et carbonates de sodium (dont BLE), épaississant : gomme xanthane, arôme (contient alcool). Traces éventuelles d'autres fruits à coque et de graines de sésame.

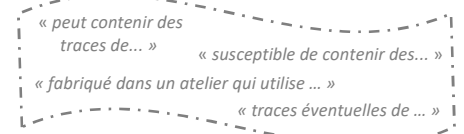
- **Pour les produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...) : depuis 2015, une réglementation impose aux professionnels **l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont la noix et la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

Réglementation européenne « INCO » (n°1169/2011)

L'étiquetage de précaution (« les traces... ») 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.

La présence fortuite d'allergènes majeurs (contamination involontaire par contact avec d'autres produits sur la chaîne de fabrication, lors du stockage ou du transport) n'est pas impossible. En conséquence, les industriels de l'agroalimentaire doivent évaluer les risques de contamination et tout mettre en œuvre pour les réduire.



Je suis allergique à la noix et à la noix de Pécan...

Dans quels ingrédients 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 ou encas...

- Noix et Noix de Pécan grillées et/ou salées, mélangées à d'autres fruits secs
- Gâteaux apéritifs (petits choux, crêpes dentelles)
- Saucissons et saucisses apéritifs aux noix

Pains aux noix & Céréales petit déjeuner (Muesli, Granola)

Fromages et yaourts & boissons végétales aux noix

Huiles de noix (car non raffinées et peuvent contenir des allergènes) & Sauces et plats à base de noix (pâtes, salades composées pizza,..) Moutarde aux noix

Gâteaux et biscuits sucrés (cookies, brownies) Barre de céréales, nougat... Glaces Chocolat & Confiture

Situations à risque ? Où et quand faire particulièrement attention ?



Boulangerie, pâtisserie, restaurant, buffet,...



En balade : fêtes foraines, marchés, crêperies, ...



Gouters d'anniversaire : chez les amis, à l'école, centre de loisirs



A l'apéritif

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 de l'enfant s'assurer qu'elle est au courant de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)

À l'étranger : Allergie / Noix - Noix de Pécan



- Anglais : Allergy / Nuts – Pecan nuts
- Allemand : Allergie / Nüsse - Pekannuss
- Italien : Allergia / Noci – Noci di Pecan
- Espagnol : Alergia / Nueces - Nuez de pecán
- Portugais : Alergia / Nozes - Noz-pecã
- Arabe : Hisasia حساسية / جوز - juz albaqan جوز البقان

