



# Je suis allergique au sésame...



Document donné par (tampon):

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 sésame est une graine. Elle peut être consommée sous sa forme native mais également en huile ou purée. **Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou des préparations contenant du sésame : "Sésame", "graines de sésame", "huile de sésame", "pâte de sésame".**

## Comment repérer le sésame dans les produits alimentaires ?

Le sésame fait partie des 14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO), il est **identifiable**.

- **Pour les produits préemballés** : sa présence **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**).



### Biscuits crakers.

Ingrédients : Farine de BLÉ, huile de palme **graines de SESAME 4,9 %** sirop de glucose-fructose, sucre, graines de pavot 2,3 %, poudre à lever (carbonate acide d'ammonium, carbonate acide de sodium, phosphates de calcium), sel, farine d'ORGE malté, levure sèche, gluten de BLÉ, arôme (CÉLERI). PEUT CONTENIR OEUF, LAIT, FRUITS À COQUE.



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

**Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! Le sésame peut parfois se retrouver masqué dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas ! Attention aux produits contenant appellations : « aux graines » ou « multicéréales ».**

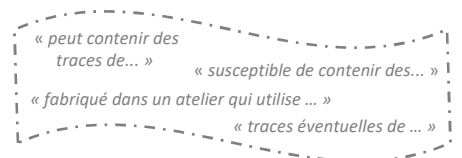
- **Pour les produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...) : depuis 2015, une réglementation impose aux professionnels **l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont le sésame**, de 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.



## À l'étranger : Allergie / sésame



Anglais : Allergy / Sesame



Allemand : Allergie / Sesam



Espagnol : Alergia / Sésamo



Italien : Allergia / Sesamo



Portugais : Alergia / Sésamo



Arabe : Hisasia حساسية / al-samsam السمسم



Société Française d'Allergologie



## Dans quoi 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.**



### Assaisonnement :

Graine de sésame, huile de sésame, gomashio, vinaigrette, tahin (purée de sésame)

### Apéritif et entrées

Houmous, crackers, gâteaux apéritifs.

### Pains

Pain au sésame, multi graines, pain de mie, Pain burger.

### Plats composés

hamburger, sardines, tofu, sushi, mélanges de céréales

### Produits sucrés

Chocolat, biscuits, cacahuète enrobées, cracotte, galette de riz

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



Boulangerie, pâtisserie, chocolaterie, restaurant, buffet, plats exotiques (chinois, africains, thaïlandais, libanais, indien, japonais, pakistanais, ...)



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



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



A l'apéritif

Fast food (Mac Donald's, Quick, Burger king, KFC, Made in France, Sub way,...)



L'alimentation des animaux de compagnie, notamment les oiseaux, ...

**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...)