

LES 14 ALLERGÈNES

à Déclaration Obligatoire (ADO)

Le règlement européen INCO (INformation COnsommateur) impose aux professionnels qui fabriquent, distribuent ou commercialisent des produits alimentaires d'indiquer pour chaque plat la présence des allergènes suivants :

LÉGENDE



Un allergique ne peut pas en consommer



Un allergique peut en consommer ou non, en fonction de la présence de l'allergène dans l'aliment (composition et/ou recette à vérifier)



La plupart des allergiques peut en consommer. Une mention est cependant obligatoire dans le cadre de l'affichage réglementaire INCO. L'ingrédient est à préciser le plus possible pour ne pas fermer le choix au consommateur



« Ne pas confondre avec » et/ou astuces pour remplacer l'allergène



LAIT

(de vache et tout ou mammifère d'élevage :
brebis, chèvres, juments, dresse...)

MENTIONS
retrouvées sur les produits
industriels et d'école
techniques → à afficher

Lait, lactose, crème, fromage, protéines de lait, lacteurier de lait, caséine de lait.

ALIMENT CONTENANT DU LAIT OU DERIVÉS :

- Fromages gras, protéiques et à faible teneur en gras : camembert, gruyère, poireaux, gruyères, parmesan, brie, etc.
- Assaisonnements à base d'arômes : crème, beurre, margarine, sauces lactées biochimiques.
- Produits lactiques : tous les produits lactés dans tout yaourt, pain, fromage blanc, tous les fromages.
- Dérivés : stérématisés, films, crèmes glacées, chocolat, gelatines, vanilleuses, etc.

ETRE VISIBLEMENT VIS-À-VIS DES ALIMENTS INDUSTRIELS :

Tous les produits industriels tels que : conserves, bonbons, mayonnaises et émulsions industrielles, certains jambons blancs, de dinde, de poulet, chair de porc, saucisses, bouillottes, gâteaux secs, caramels, caramels ; pains de mie, etc.

à LACTOSE : le lactose est un sucre du lait, le contenant peut de produire allergique.

Contenants à l'allergène réglementaire (NCO)

- ajoutés pour les personnes allergiques alimentaires sur un cas de contre-indication de l'immunologie (voir PA).
- interdits pour les personnes à lactose

Ne pas confondre avec


 = Acide lactique », « lactate » et « ferment lactique ».

Comment remplacer l'allergène

Nourissons : lait sans allergènes sur prescription médicale.

Utiliser du lait stérilisé, aseptisé, stérilisé, crème et yaourt (à l'origine, laiterie, amélie, coo, coo).

à l'origine, laiterie, amélie, coo, coo.

[illegible]



Arachide Cacahuète

MENTIONS
références sur les produits
pratiques et fiches
techniques > 3 à 5 fiches

Arachide, cacahuète, beurre de cacahuète, protéines d'arachide, huile d'arachide.

ALIMENTS CONTENANT DE L'ARACHIDE

- Arachides : cacahuètes salées et non salées, graisses, arachides aromatisées à la cacahuète, etc.
- Fruits du genre des Spécimens/Noix : **sauce maki** (Africain), et **Sésu** (Asiatique) parvenues à la cacahuète, etc.
- Céréales : cornflakes, barres chocolatées, biscuits de cacahuète de la cacahuète, cacahuètes caramélisées, glaces de cacahuètes utilisées en décoration, etc.
- Produits à base de cacahuète, de dérivés parfois digérés contenant de la cacahuète, etc.

ETRE VULNÉRABLES AUX ALIMENTS POSSIBLES

Les produits industriels et les produits artisanaux, pâtisseries, confiseries, confitures, et autres desserts (aux parfums variés, pâtisseries croustillées, bonbons à la vanille, meringues, nougats, etc.), pourvu de l'usage de produits, etc. produits (autres pour être digérés) contenant des arachides, des arachides et dérivés pour être digérés, sautes et plats de l'huile africain (huile de gombo) ou autres, etc.

Huile d'arachide : commerciale dans l'Union européenne, elle est raffinée dans des dépendances de la production algérienne.

- Obligatoire : l'Union européenne (UE).
- Autorisée pour les personnes allergiques alimentaires.

Ne pas confondre avec

L'arachide n'est pas un fruit à coque : le fruit est la fonction (action) des fruits à coque ou à la graine elle-même précisée dans le N° 10 sur 10.

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

MENTIONS

Préservez ces produits
présentables et étiqués
conformément à l'étiquette

Sulfites

Sulfites, métabolites, E220 anhydride sulfureux, E221 sulfate de sodium, E222 bisulfite de sodium, E224 métabisulfite de sodium, E226 sulfate de potassium, E228 sulfate de calcium, E229 bisulfite de calcium sont des additifs autorisés.

Attention : les sulfites et métabolites sont à décliner systématiquement à l'usage présent et supérieur à 10 mg/kg sur 100 g.

ALIMENTAIRES CONTIENNANT DES SULFITES

- **Drinks** : vins rouges, blancs, champagne, et méthodes classiques, rosés, jus de fruits, jus de légumes et légumes verts, etc.
- **Épices** : cardamome, coriandre, cumin, fenouil, origan, safran, etc.
- **Produits préemballés** : poissons et fruits de mer, les produits en conserve (sauf légumes), saucisses, etc.
- **Légumes/rouleaux** : pommes de terre indurcissables, tomates lèches, etc.
- **Aliments fermentés** : vinaigres, vinaigrettes, etc.
- **Assaisonnements** : adhésifs culinaires, vinaigres de vin, conserves de cornichons, chutneys et autres légumes marinés dans la vinaigrette, etc.
- **Assaisonnements** : produits de cuisson, sauces, vinaigres, etc.
- **Produits** : fruits séchés et déshydratés de légumes, saucisses, etc.

ETRE VULNÉRABLE VIS-À-VIS DES SULFITES
Tous les produits industriels et plats cuisinés. Attention aux produits cités à l'usage présent de sulfites, y compris, notamment, ceux à faible teneur en alcool.

Comment remplacer

Remplacer le vinaigre de vin par du vinaigre d'alcool (tout en réduisant la teneur des ingrédients)

[illegible]



Lupin

MENTIONS
révisées par le service
présentialité à fiches
techniques 5 à 12 lettres

Graine de lupin et farine de lupin

Attention la consommation se présente essentielle
pour les personnes souffrant de lupin.

ALIMENT CONTENANT DU POUVANT CONTENIR DU LUPIN
Le fabricant a déclaré :

- Produits contenant du grain de lupin : produits à base de farine de lupin
- Produits contenant des produits dérivés du lupin : gaufres, pâtes à tartes, crêpes, pancakes, biscuits et gâteaux sans gluten
- Produits contenant du lupin : légumes secs
- Céréales : pain (spécial pain blanc), pain de mie complet ou chrémien, pain hamburger complet, pain spécialité complet ou farine de lupin

ETRE VIGILANT VERS LES ALIMENTES SUIVANTS
Tous les produits industriels (céréales, pâtes, légumes secs, légumes, bouillies, chocolats, gâteaux, pain à pizza, pâtes, légumes, salades de légumes, sauces végétales, margarines, préparations panées (pains croissants, baguettes), céréales, chips, frites, mousses, saucisses, bouillies, bouillie de moule, etc.

[illegible]

* Pour plus de précisions, consulter le guide sur l'affichage des 14 allergènes à déclaration obligatoire ainsi que les autres supports sur l'accueil des enfants dans les collectivités (crèches, écoles primaires, collèges, lycées) sur les sites :



Ce document a été réalisé par le Réseau d'Allergologie de Franche-comté (RAFT) et le groupe de travail Allergodiet, avec l'appui de l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté (ARS BFC).

Contacts : raft@chu-besancon.fr / contact@allergodiet.org