



# Je suis allergique à l'amande...



Document donné par (tampon):

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

L'amande fait partie de la famille des **fruits à coque**, qui regroupe : la noisette, la noix, la noix de Pécan, la noix de Macadamia, la noix du Brésil, l'amande, la pistache et la noix de cajou. L'éviction ne concerne pas systématiquement l'ensemble de ces fruits à coque. **Pas d'éviction inutile !** Votre allergologue vous précisera les aliments à éviter.

## Comment repérer l'amande dans les produits alimentaires ?

L'amande fait partie des 14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO), elle 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).



**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 BRÉSIL (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 ! L'amande peut parfois se retrouver masquée dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas !**

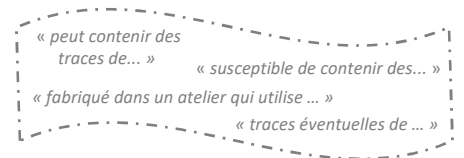
- **Pour les produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...) : depuis 2015, une réglementation impose aux professionnels **l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont l'amande**, de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

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 / Amande



Anglais : Allergy / Almond



Allemand : Allergie / Mandel



Espagnol : Alergia / Almendra



Italien : Allergia / Mandorla



Portugais : Alergia / Amêndoa



Arabe : حساسية / اللوز / Hisasia / Ellouze



## 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.**

### Amandes et dérivés

Amandes grillées et/ou salées, pâte d'amandes, effilées, en poudre, amande amère, purée d'amande



Yaourts & boissons végétales aux amandes. Dessert pour bébé. Fromage saveur amande.



### Produits sucrés :

Biscuits, barres de céréales, barres de sport, chocolat, nougat, glace, macarons  
Céréales du petit-déjeuner  
Galette frangipane, viennoiseries, pâtisseries



### Apéro ou encas...

Mélange de fruits secs, olives farcies, Pesto, Marsala aux amandes.



### Plats préparés

Tofu, salades, plats surgelés



### Produits cosmétiques

Lessive, shampoing, gel douche, crème, cire froide, liquide vaisselle



## ! 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...)