



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

Coordonnées du professionnel de santé

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 **facilement 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 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 ! 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 car cet étiquetage n'est pas clairement réglementé.

« peut contenir... » « traces éventuelles... » « traces de... » « fabriqué dans un atelier qui utilise »...

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.**

Produits laitiers : Yaourts & boissons végétales aux amandes, dessert pour bébé, fromage saveur amande.



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



Produits sucrés : Biscuits, barres de céréales, barres énergétiques, 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.



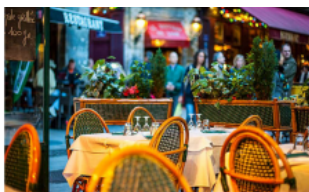
Produits cosmétiques : Lessive, shampoing, gel douche, crème, cire froide, liquide vaisselle.



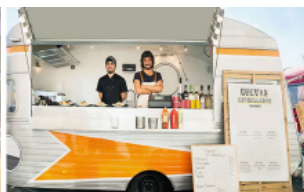
Plats préparés : Tofu, salades, plats cuisinés.



SITUATIONS À RISQUE : OÙ ET QUAND FAIRE PARTICULIÈREMENT ATTENTION ?



Restauration à table
Cuisine française ou étrangère, cafétéria, fast food...



Restauration nomade
Stand de marché, de foire, food truck, snack, boulangerie...



Restauration collective
A l'école, au travail, en établissement de santé...



Restauration festive
Cercle familial, amical ou professionnel, goûter d'anniversaire, apéritif, cocktail...

IMPORTANT - PREVENIR systématiquement l'entourage de la personne allergique : enseignants, personnels encadrants, amis, famille, collègues, ... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage, s'assurer qu'elle est avertie de l'allergie (enseignant remplaçant, nouvel animateur, nouveau professeur...)



À l'étranger : Allergie / Amande, Anglais : Allergy / Almond, Allemand : Allergie / Mandel, Espagnol : Alergia / Almendra, Italien : Allergia / Mandorla, Portugais : Alergia / Amêndoa, Arabe : Hisasia / حساسية اللوز