



Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou de préparations contenant de la cacahuète. 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 ? Cacahuète = Arachide

L'allergie à la cacahuète n'est pas systématiquement associée à une allergie aux fruits à coque (noisette, amande, pistache, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil et noix de macadamia) ou aux légumineuses (pois, soja, lentille, haricot sec, fèves, lupin, fenugrec).

Pas d'éviction inutile ! Grâce à des tests, votre allergologue vous précisera les aliments à éviter et ceux que votre organisme tolère.

COMMENT REPÉRER L'ARACHIDE DANS LES PRODUITS ALIMENTAIRES ?



L'arachide fait partie des **14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO)**, elle est **facilement identifiable**.

- **Pour les produits préemballés** : sa présence doit obligatoirement figurer dans la liste des ingrédients de manière distincte (**en gras**, ou en italique, ou en MAJUSCULE, ou de **couleur différente** ou **souligné**).



Barres généreuses aux amandes grillées et chocolat.

Ingrédients : **NOIX** (41%) **CACAHUETES**, **AMANDES** grillées [huile végétale (canola, carthame) en proportions variables, sel], chocolat (16%) (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant (lécithine de **SOJA**), arôme), sirop de glucose, **AVOINE** (6,5%), morceaux de chocolat (5%) (pâte de cacao, sucre, cacao maigre en poudre, dextrose, beurre de cacao, émulsifiant (lécithine de **SOJA**)), fructose, sucre, morceaux de riz croustillants (farine de riz, son de riz, sucre, extrait de riz), noix de coco séchée, dextrose, huile de palme, humectants (glycérol, sorbitol), sirop de sucre partiellement inversé, sel, arôme, **NOISETTES**, **LAIT** écrémé concentré sucré (**LAIT** écrémé, sucre), émulsifiant (lécithine de **SOJA**), antioxydant (E320).

- **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'arachide, 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)

Ne pas se fier **uniquement** à la **dénomination de vente**, ni à la photo sur l'emballage. **Toujours vérifier la liste des ingrédients** ! L'arachide se retrouve souvent masquée dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas ...



Bon à savoir : Et l'huile d'arachide ?

L'huile d'arachide **raffinée commercialisée en Europe est tolérée** par les patients allergiques à l'arachide. Vigilance dans les restaurants étrangers ou vis-à-vis de l'huile d'arachide rapportée d'un voyage en dehors de l'UE, car ces huiles peuvent être moins raffinées, et contenir des résidus de protéines associés à un risque allergique.

L'ÉTIQUETAGE DE PRÉCAUTION 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.**

Snack apéro : salées, en coque ou enrobées de biscuits, mélanges ou gâteaux apéritifs.



Sauce à base d'arachide : notamment la sauce « saté » ou « satay » (asiatique), les sauces nems, ou encore le « mafé » (africain)

Panure à la cacahuète (viandes, poissons, crevettes, légumes..)



Snack sucré : Barres chocolatées, turrón à la cacahuète, nougat chinois, glaces, cacahuètes caramélisées : "chouchous", éclats de cacahuètes, chocolats, biscuits



Beurre de cacahuète ou pâte d'arachide, pâte à tartiner

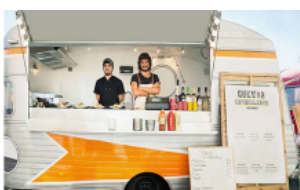
Pâtisseries, biscuits, confiseries, céréales, barres de céréales..



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 : Anglais : Allergy / Peanut, Allemand : Allergie / Erdnuss, Italien : Allergia / Arachidi, Espagnol : Alergia Cacahuete o Maní, Portugais : Alergia / Amendoim, Arabe : Hisasia / alfawl alsudaniu / حساسية الفول السوداني