



Je suis allergique au céleri

Pour éviter toute réaction allergique, il convient de mettre en place l'éviction des aliments ou des préparations contenant du céleri. 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 lorsqu'on présente une allergie au céleri.

Qu'est-ce que c'est ?

Le céleri est un légume appartenant à la famille des apiacées ou ombellifères, il existe deux variétés cultivées : l'une pour ses feuilles (le céleri-branché) et l'autre pour ses racines (le céleri-rave). Il est utilisé dans un grand nombre de denrées alimentaires pour ses qualités d'exhausteur de goût.

Pas d'éviction inutile ! Grâce à un bilan allergologique bien mené, votre allergologue vous précisera si votre allergie nécessite l'éviction uniquement de la forme crue du céleri (« allergie courante »), ou du céleri sous toutes les formes (cuit et cru), dans ce dernier cas cette fiche vous concerne.

Comment repérer le céleri dans les produits alimentaires ?



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

Eviter les produits contenant dans la liste des ingrédients les mentions : « céleri, céleri rave, céleri branché, arôme (céleri), extraits de céleri, sels de céleri ».



Soupe passée poireaux et légumes variés

Ingrédients : Légumes : 72% (pomme de terre : 40%, oignon 14%, poireau : 12%, **CELERI : 3,6%**, carotte : 2,7%), graisse de palme, sel, sucre, protéines végétales hydrolysées, maltodextrine, sirop de glucose, protéines de LAIT, curcuma, **arômes (dont CELERI)**, extrait de levure, antioxydant : E320.



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

Toujours vérifier la liste des ingrédients ! Le céleri se retrouve surtout masqué dans un produit dans lequel nous ne l'attendons pas !



Biscuits crackers. Ingrédients : Farine de blé 75 %, huile de palme, graines de sésame 4,9 %, sirop de glucose-fructose, sucre, graines de pavot, poudres à lever (carbonates d'ammonium, phosphates de calcium, carbonates de sodium), sel, farine d'orge malté, levure sèche, gluten (de blé), **arôme (céleri)**, aromate, épice

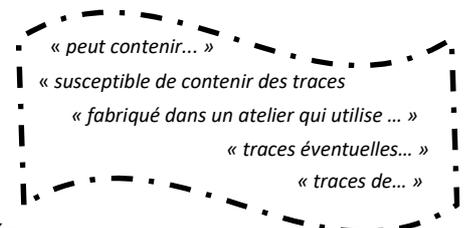
- **Pour les produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...) : depuis 2015, une réglementation impose aux professionnels l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont le céleri, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations.

L'étiquetage de précaution (« les traces... ») sur l'étiquette des aliments, dois-je en tenir compte ?

La consommation des produits portant la mention « traces » est autorisée dans la grande majorité des cas car cet étiquetage n'est pas clairement réglementé.

Bon à savoir :

Les produits contenant « **herbes aromatiques** » et « **épices** » sans précision sont autorisés.



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.**

Préparations de légumes
 Purée de légumes, poêlées et gratins de légumes, salade composée (crudités), **céleri rémoulade**, certaines macédoines, **potage** (velouté, minestrone, déshydraté ...), **plateau apéro avec du céleri branche**, chips de rave, tartinade apéro ...

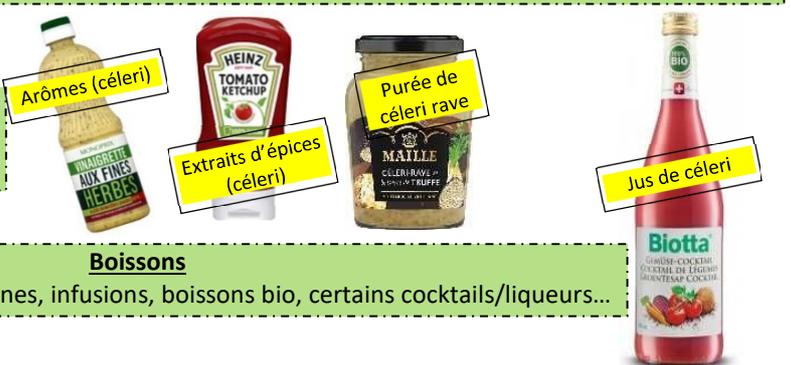


Plats cuisinés et charcuteries
 Jambons, pâtés, saucissons, (le céleri est surtout présent dans le court-bouillon de conservation de la viande) plats cuisinés, nouilles chinoises, ...



Epicerie salée
 Mélanges d'herbes, d'épices, d'aromates, fines herbes, cube de bouillon, fonds de viandes ou légumes, sel de céleri, graines de céleri, court-bouillon, bouquet garni, beurre aux épices, herbes, aromates, marinades ...

Sauces et condiments
 Vinaigrette, certaines mayonnaises, ketchup, moutarde, les sauces préparées...



Boissons
 Jus de légumes (tomate), tisanes, infusions, boissons bio, certains cocktails/liqueurs...

Situations à risque ? Où et quand faire particulièrement attention ?

			
Restauration à table Restaurant gastronomique ou traditionnel de 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, collègues, amis, famille... Dès qu'il y a une nouvelle personne dans l'entourage, s'assurer qu'elle est avertie de l'allergie notamment chez les enfants (animateur, enseignant remplaçant...)

À l'étranger : Allergie / Céleri



Anglais : Allergy / Celery

Allemand : Allergie / Sellerie

Italien : Allergia / Sedano

Espagnol : Alergia / Apio

Portugais : Alergia / Salsão

Arabe : Hasasia/Karfs كرفس