



Je suis allergique aux crustacés

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

Les crustacés sont des animaux à carapace vivant dans l'eau salée ou douce.

L'allergie aux crustacés concerne les crabes (y compris les tourteaux, étrilles, araignées de mer, ...), crevettes, gambas, écrevisses, homards, langoustes et langoustines.

Elle n'est pas systématiquement associée à une allergie aux poissons, aux mollusques (*moule, escargot, calamar,...*), aux algues ou à l'iode. L'allergie à l'iode n'est pas à proprement parlé une allergie alimentaire. En revanche, il peut exister une allergie croisée entre crustacés et mollusques due à un allergène commun (tropomyosine).

De plus, concernant les insectes, en raison de la similitude de certaines de leurs protéines avec celles des crustacés, il est conseillé de les exclure de votre alimentation.

Pas d'éviction inutile ! Grâce à des tests, votre allergologue vous précisera les aliments à éviter et ceux que votre organisme tolère. **Dans le doute, une éviction de TOUS les crustacés peut être mise en place, surtout dans le cadre de la restauration collective.**



Comment repérer les crustacés dans les produits alimentaires ?

Les crustacés font partie des 14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO), ils sont facilement **identifiables**. Cependant, le nom du crustacé ne suffit pas, la mention « crustacé » est obligatoire.

- **Pour les produits préemballés** : la présence de crustacés **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**).



Ingrédients :

eau, CRUSTACÉS 24% (coffres et concentré de HOMARD (équivalent à 12% de HOMARD), têtes et pinces de LANGOUSTINE, CRABE), légumes (concentré de tomates, oignons, carottes, poireaux), vin blanc, amidon modifié, PROTÉINES DE LAIT et LACTOSE, huile de colza, sel, BEURRE de cuisine, cognac, correcteur d'acidité : acide citrique, exhausteur de goût : glutamate de sodium, ail, arômes, piment.



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

Toujours, vérifier la liste des ingrédients ! Les crustacés peuvent parfois se retrouver masqués dans un produit dans lequel nous ne les attendons pas !



- **Pour les produits non préemballés** (aliments ou repas servis au restaurant, cantine, traiteur, boulanger, restauration rapide...) : depuis 2015, la réglementation européenne « INCO » (n°1169/2011) impose aux professionnels **l'indication par écrit et à proximité du produit concerné, de la présence des 14 ADO dont les crustacés**, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Vous pouvez demander à avoir accès à ces informations.

Et les autres aliments à base de crustacés ?

Il vaut mieux éviter de consommer des arômes de crustacés.

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. Cet étiquetage n'est pas clairement réglementé.

« traces éventuelles de ... »

« traces de ... »

« peut contenir ... »

« peut contenir des traces de ... »

« fabriqué dans un atelier qui utilise ... »

« susceptible de contenir des ... »

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.**



Situations à risque ? Où et quand faire particulièrement attention ?

Le bain de friture peut servir aussi bien pour les frites que pour les crustacés frits ou en beignets. Les vapeurs de cuisson ou la manipulation de crustacés peuvent déclencher une manifestation allergique.



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, apéritif, cocktail, repas, banquets, ...

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 au courant de l'allergie.

À l'étranger : Allergie / Crustacés

Anglais : Allergy / Shellfish	Allemand : Allergie / Meeresfrüchte	Espagnol : Alergia / Mariscos
Italien : Allergia / Crostacei	Portugais : Alergia / Marisco	Arabe : Hisasia / حساسية / المالح الحساس



Attention au risque de réaction par proccuration (soit au toucher ou soit par inhalation) au cours d'un voyage en avion.