



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

La moutarde est une plante herbacée annuelle qui fait partie de la famille des brassicacées (crucifères). La base du condiment que nous consommons est la graine. Il en existe principalement **trois variétés**, dont le Canada est le premier exportateur mondial :

- La moutarde blanche (ou "jaune")** : elle a une saveur à la fois piquante et sucrée.
- La moutarde brune** (aussi appelée "moutarde de Chine") : elle est un peu plus amère. C'est la plus consommée au monde.
- La moutarde noire** : c'est la plus forte des trois.

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

COMMENT REPÉRER LA MOUTARDE DANS LES PRODUITS ALIMENTAIRES ?

La moutarde 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).



Ingrédients : eau, sucre, vinaigre de vin blanc, purée de tomates mi-concentrée, mélasse, amidon modifié de maïs, sel, sauce Worcestershire (eau, sirop de glucose, vinaigre de malt (ORGE), sucre, sel, arômes, extrait d'oignon, ANCHOIS, huile d'olive, vinaigre de vin blanc, jus de citron concentré, épices, herbes, huile de tournesol), huile de tournesol, épices, arôme de fumée, **farine de MOUTARDE**, oignon fumé en poudre, épaississant : gomme xanthane, conservateur : acide sorbique, arôme Allergènes : Poisson, Gluten, Moutarde



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



Bon à savoir :
les mentions « **arôme et épices** » sans précision sont autorisées.

- 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 la moutarde, 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.**

Plats : cuisinés, crudités, charcuteries, sandwiches... tartes salées et pizzas, préparations à la mayonnaise, rémoulade, à la dijonnaise, à la diable...

Sauces : vinaigrette, mayonnaise, sauce béarnaise, sauce barbecue, tartare, aioli, burger...



Epices : condiments cornichons, mélanges d'épices, curry...



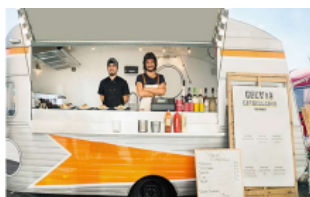
Produits apéritifs : fromages, chips, gâteaux apéritif, feuilletés...



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...)



A l'étranger : Allergie / Moutarde, Anglais : Allergy / Mustard, Allemand : Allergie / Senf, Italien : Allergia / Mostarda o Senape, Espagnol : Alergia / Mostaza, Portugais : Alergia / Mostarda, Arabe : حساسية خردل / khardal