

Quels aliments déclenchent une allergie ?
Tout aliment est susceptible de déclencher une réaction allergique, cependant, moins d'une dizaine d'entre eux sont responsables de 80 % des réactions allergiques.

- Chez les enfants, 6 aliments ou groupes d'aliments sont responsables de 75% des allergies : œuf de poule, lait de vache, arachide, poisson et fruits de mer, moutarde, fruits à coques comme la noisette ;

- Chez les adultes, 50 % des allergies sont causées par les fruits et les légumes, par l'arachide et les fruits à coques mais aussi par les crustacés et les poissons.

Pour certains allergiques, une trace infime d'allergène sera suffisante pour déclencher une réaction alors que pour d'autres la dose déclenchante sera plus élevée.

Chaque allergique est différent. Mais pour tous, le seul moyen d'éviter les réactions allergiques est de supprimer de leur régime alimentaire l'aliment responsable. Les consommateurs allergiques ont donc besoin de votre aide pour repérer et éviter les allergènes.

- Allergènes émergeants : ce sont de nouveaux allergènes qui font leur apparition tels que le kiwi, le sarrasin, le pois, les lentilles... N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.



CONNAITRE et CONTROLER
les ingrédients est essentiel
pour une personne allergique

Jouez la transparence



1. Information fiable

Si vous affirmez à un client qu'un produit est exempt d'un allergène précis, soyez sûr de vous. Lorsqu'un client vous demande si une préparation contient tel ou tel ingrédient, si vous avez un doute, répondez-lui que vous ne savez pas. Renseignez-vous auprès du fournisseur ou du cuisinier.

2. Connaissance des produits

Tenez à la disposition du consommateur un classeur, un tableau, ou encore des fiches avec la liste des allergènes volontairement intégrés dans vos recettes (préparées par vous-même ou que vous revendez). Attention, en cas de changement de recette les ingrédients de vos fournisseurs peuvent être modifiés. Lisez IMPÉRATIVEMENT et RÉGULIÈREMENT la liste des ingrédients des produits (sauces, bouillons, garnitures, crèmes...) que vous utilisez dans vos préparations. Actualisez les informations si nécessaire.

3. Hygiène parfaite

Nettoyez à fond les plans de travail, les ustensiles de cuisine et tous les matériaux qui entrent en contact avec les aliments, y compris entre deux préparations, pour éviter la contamination croisée. Lavez-vous toujours les mains entre deux préparations car il peut y avoir une contamination indirecte. Utilisez une cuillère unique pour mélanger chaque préparation. Prévoyez une cuillère à service par préparation. Coupez fromages et pâtés avec des couteaux propres pour chaque préparation (attention au fromage aux noix, aux cuillères à services qui passent d'une salade océane aux crevettes à une salade aux noix puis une salade de pommes de terre...).

4. Un pas vers le client

Si un client vous demande de refaire une glace car il y a une amande sur la chantilly, ne soyez pas surpris, le risque est réél. Se contenter de retirer l'amande présente des risques, il est indispensable de refaire la glace.

5. Formation du personnel

Sensibilisez vos collaborateurs à cette problématique et veillez à une formation adéquate.
Renseignez-vous, l'AFPRAL peut vous aider.



Version : août 2022 - Images : freepik.com

Réglementation "INCO"

***

Allergies alimentaires

***

Affichage des allergènes dans le non préemballé



afpral

ASSOCIATION FRANÇAISE
POUR LA **PRÉVENTION**
DES ALLERGIES

4, Place Louis Armand - Tour de l'Horloge
75012 PARIS
Tél. : +33 (0) 1 70 23 28 14
www.afpral.fr

Reconnue Association d'usagers du système de santé
par le Ministère de la Santé



C'est quoi ?

En France, le décret n° 2015-447 du 17 avril 2015 relatif à l'information des consommateurs sur les allergènes et les denrées alimentaires non préemballées - publié au Journal Officiel du 19 avril 2015 - en précise les modalités d'application. Celles-ci sont entrées en vigueur le 1er juillet 2015. Depuis 2016, ces mesures sont intégrées au code de la consommation en 2016 (n° R. 412-11 à R. 412-15). Retrouvez ces informations sur afpral.fr

Un peu d'histoire

La directive 2003/89 du 10 novembre 2003 transposée par le décret 2005/944 du 2 août 2005 a établi une liste de 12 allergènes reconnus devant figurer obligatoirement dans la liste des ingrédients des produits préemballés. En 2009, la liste s'est étendue avec 2 allergènes supplémentaires.

Le règlement européen N° 2011/169 concernant l'Information des consommateurs sur les denrées alimentaires (INCO) a renforcé depuis le 13 décembre 2014, l'indication de la présence d'allergènes majeurs en élargissant cette information au non préemballé. (14 substances provoquant des allergies ou intolérances parmi les plus fréquentes = liste ADO - Allergènes à Déclaration Obligatoire).
Source : https://www.economie.gouv.fr/

Modalités

Pour les denrées non préemballées, l'indication de la présence d'allergènes se fait obligatoirement par écrit, sans que le consommateur n'ait à en faire la demande. L'Etat français a choisi de laisser le libre choix aux opérateurs d'utiliser le système qui leur convient le mieux et leur permet, de la façon la plus simple, de remplir cette obligation.

Pour les produits en vue d'une consommation immédiate, l'information doit être signalée à proximité immédiate de l'aliment (ex. : vitrines des traiteurs, boucheries...), de façon à ce que le consommateur n'ait aucun doute sur le produit concerné.

Pour qui ?

Les restaurants, les traiteurs, les boulangers, les rayons à la coupe des hypermarchés et supermarchés, les sociétés de restauration collective et les cantines scolaires… A noter : le Projet Accueil Individualisé (PAI) est un dispositif de santé, il ne peut en aucun cas se subsituer à l'information du consommateur.

Qu'est-ce que la liste ADO ?

Il s'agit de la liste des 14 Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO) - annexe II du règlement UE n° 1169/2011).

- Céréales contenant du gluten ou leurs souches hybridées : blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut (ancienne variété de blé dur) et produits à base de ces céréales
- Crustacés et produits à base de crustacés
- Oeufs et produits à base d'œufs
- Poissons et produits à base de poissons
- Arachide et produits à base d'arachide
- Soja et produits à base de soja
- Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)
- Fruits à coque : amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et noix du Queensland et produits à base de ces fruits
- Céleri et produits à base de céleri
- Moutarde et produits à base de moutarde
- Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
- Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10 mg par kg ou 10 mg par litre
- Lupin et produits à base de lupin
- Mollusques et produits à base de mollusques





Cela aide et sécurise qui ?

Connaître pour mieux comprendre

Le consommateur allergique et son entourage : l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) fait de l'allergie la 4ème maladie dans le monde. D'ici 2050, 50% de la population sera allergique. Les allergies et intolérances alimentaires touchent jusqu'à 4 % des adultes et 8 % des enfants. L'allergie alimentaire est due à un dérèglement du système immunitaire qui déclenche une réaction anormale et exagérée après l'ingestion, le contact ou l'inhalation d'un aliment (l'allergène) normalement toléré par la majorité de la population.

Quelles réactions ? Quels symptômes ?

Les manifestations physiques liées à une allergie alimentaire apparaissent dans les quelques minutes à 2 heures après l'ingestion de l'aliment en cause :

* **Peau :** démangeaisons, petits boutons rouges ou plaques évoquant une urticaire, gonflement de la langue, des lèvres ou de la gorge empêchant la déglutition...

* **Voies respiratoires :** respiration sifflante, essoufflement, toux, asthme…

* **Système digestif :** picotements dans la bouche, nausées, vomissements, diarrhée ou constipation, troubles du transit...

* **Anaphylaxie.** Cette manifestation est possible chez des individus allergiques sévères à certains aliments. L'anaphylaxie est une réaction allergique pouvant aller jusqu'au décès. Le délai entre l'absorption de l'aliment et la réaction est variable, mais les symptômes se manifestent généralement en quelques minutes. Plus la réaction apparaît vite (quelques minutes) plus elle sera grave.

