

## SOMMAIRE

LES ALLERGÈNES CONCERNÉS  
QUELS SONT-ILS ? ..... 3

SAVOIR RECONNAÎTRE & INFORMER  
LA PRÉSENCE D'ALLERGÈNES ..... 5

COMMENT GÉRER LES ALLERGÈNES  
DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ? ..... 7

EN PRATIQUE ..... 8

LES ALTERNATIVES, QUELLES SONT ELLES ? ..... 10

### POURQUOI FAUT-IL S'INTÉRESSER AUX ALLERGÈNES ?

Les allergènes entraînent chez les personnes sensibles des symptômes tels que : éternuements, nez qui coule, démangeaisons, éruptions cutanées, crises d'asthme... Des symptômes légers mais qui, chez certaines personnes, peuvent être graves voire même mortels.

La seule solution pour y remédier est de bannir l'aliment en cause. La fréquence des allergies alimentaires et leurs conséquences sur la santé ont amené les pouvoirs publics à instaurer des mesures d'information du consommateur.



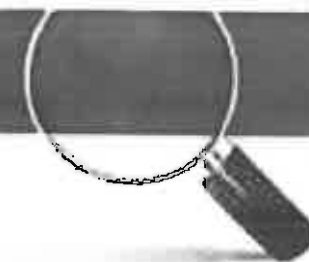
## L'ALLERGIE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

Une allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire envers une substance présente dans un aliment, appelée allergène alimentaire. Elle déclenche une réaction pouvant entraîner chez les personnes sensibles des symptômes parfois graves.

### Et l'intolérance alimentaire ?

Une intolérance alimentaire est une réaction provoquée par une substance présente dans un aliment et n'est pas d'origine immunitaire. Elle apparaît en général chez des personnes hypersensibles.

## LES ALLERGÈNES CONCERNÉS. QUELS-SONT-ILS ?



**Les céréales** contenant du gluten (à savoir : blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut...) et produits à base de céréales.



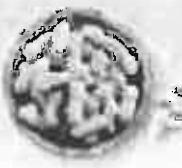
**Les crustacés et produits à base de crustacés :** Ils comprennent notamment homard, crevette, écrevisse, crabe, langouste et langoustine.



**Les œufs et produits à base d'œufs :** Ils peuvent aussi figurer sur l'étiquette sous le nom : d'albumine, globuline, livétine, lysozyme, ovalbumine, ovotransferrine pour les plus courants. *Les personnes ayant une allergie aux œufs doivent également éviter les œufs de canard, dinde, oie, caille...*



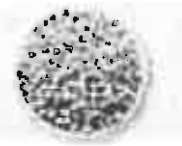
**Les poissons et produits à base de poisson :** Il est généralement recommandé que les personnes qui sont allergiques à une espèce de poisson évitent tous les poissons, y compris les produits contenant cet ingrédient, les dérivés du poisson comme la sauce de poisson et l'huile de poisson.



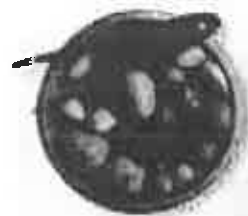
**Les arachides et produits à base d'arachides :** L'arachide possède de nombreux noms : arachis hypogaea, arachide, cacahuète, peanuts, pistache de terre, pois de terre, pinotte...



**Le lait et produits à base de lait (y compris le lactose) :** On dit aussi caséine (hydrolysate), caséinate, petit-lait (dans toutes ses formes), lactalbumine (phosphate), lactose, lactulose, lactoferrine, lactoglobuline, protéines du lait.



**Le soja et produits à base de soja.**



**Les fruits à coque** regroupent différents fruits : les amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de macadamia.

On les appelle également : fruits secs, fruits secs à coque, fruits secs oléagineux, fruits oléagineux, fruits à écale.

La noix de coco ne fait pas partie des allergènes.

**Attention, les personnes allergiques aux fruits à coque peuvent également faire une allergie aux arachides.**



**Le céleri et produits à base de céleri.**



**La moutarde et produits à base de moutarde.**



**Les graines de sésame et produits à base de graines de sésame.**



**L'anhydride sulfureux et sulfites** en concentration de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre. Les sulfites sont des additifs, numérotés de E220 à E228. Ils peuvent notamment être utilisés comme conservateurs et antioxydants dans les produits alimentaires. Ils sont ajoutés pour préserver la couleur et prolonger la durée de conservation. Il est possible qu'une personne ne réagisse qu'à certains de ces additifs.

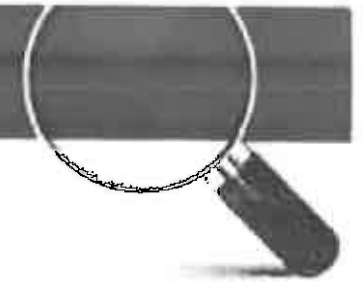


**Le lupin et les produits à base de lupin.**



**Les mollusques et produits à base de mollusques :** Ils comprennent palourde, moule, huître, calamar et coquille Saint-Jacques.

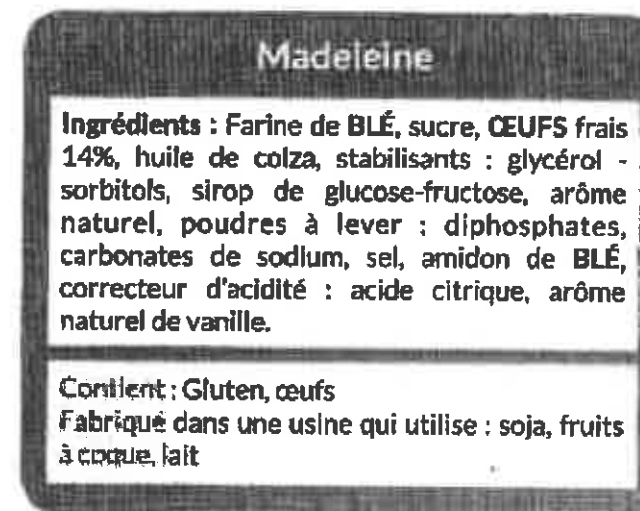
## SAVOIR RECONNAÎTRE & INFORMER LA PRÉSENCE D'ALLERGÈNES



L'Union Européenne a pris des dispositions afin de garantir une information plus précise quant au contenu des denrées alimentaires. L'indication de la présence d'allergènes se fait obligatoirement par écrit.

### PRODUITS PRÉEMBALLÉS :

Le règlement n°1169/2011 concernant l'INformation du COnsommateur sur les denrées alimentaires, dit INCO, prévoit que la présence d'allergènes doit figurer sur la liste des ingrédients et être mise en évidence (allergène inscrit en gras, en italique, souligné, en majuscule...).



### DÉNOMINATION DE VENTE

### LISTE DES INGRÉDIENTS

*Elle est obligatoire et comprend tous les ingrédients de la denrée alimentaire dans l'ordre décroissant de leur importance au moment de la mise en œuvre dans la fabrication de la denrée. Elle doit être la plus détaillée possible.*

### ÉTIQUETAGE COMPLÉMENTAIRE

*(récapitulatif + précaution)*

### PRODUITS NON PRÉEMBALLÉS :

Le décret n°2015-447 du 17 avril 2015 rappelle que l'indication de la présence d'allergènes se fait obligatoirement par écrit à proximité du produit concerné, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Cette réglementation concerne :

- **Les produits non préemballés ou en vente à emporter en restauration (ex : boulangerie)**

Information à proximité immédiate de l'aliment (logo, sur l'étiquette prix, chiffre, abréviation, couleur...).

- **Les produits consommés dans l'établissement même (ex : restaurant)**

Cette information doit figurer sur un document écrit, tenu à jour pour chaque plat proposé et facilement accessible pour le consommateur (visible des lieux où est admis le public). Par exemple : sur le menu ou sur un document dont la localisation est indiquée sur le menu.

- Les produits livrés à des établissements de restauration :  
Un tableau des allergènes peut être remis (exemple ci-dessous).

	Gluten	Crustacés	Oeuf	Poisson	Arachides	Soja	Lait	Fruits à coque	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
Madeline	O	N	O	N	N	T	T	T	N	N	N	N	N	N
Article 2														

O Présence de l'allergène concerné N Absence totale de l'allergène T Traces possibles de contaminations croisées

**Tout le secteur de la restauration hors foyer est donc concerné et doit fournir l'information sur les allergènes présents dans les denrées alimentaires proposées aux consommateurs.**

#### OBJECTIF DE CES RÉGLEMENTATIONS : FOURNIR UNE INFORMATION SPÉCIFIQUE SUR LES INGRÉDIENTS ALLERGÈNES

Cette législation apporte une sécurité au consommateur allergique mais elle ne doit pas réduire son choix par un étiquetage abusif. Elle ne règle pas la présence de contamination fortuite des ingrédients allergènes dans les aliments.



#### LA PRÉSENCE FORTUITE D'ALLERGÈNES ?

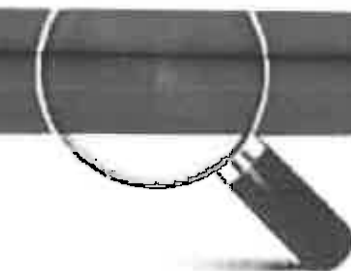
Les règles d'étiquetage ne concernent que les ingrédients introduits volontairement par le fabricant dans la recette du produit. La présence fortuite d'allergènes majeurs (contamination involontaire par contact avec d'autres produits sur la chaîne de fabrication, lors du stockage ou du transport) n'est pas impossible. En conséquence, les industriels de l'agroalimentaire doivent évaluer les risques de contamination et tout mettre en œuvre pour les réduire.

Un étiquetage du type « peut contenir des traces de... » ou « susceptible de contenir des... » ou bien « fabriqué dans un atelier qui utilise... », ne constitue qu'un dernier recours dans le cas où il n'est pas possible de maîtriser le risque de contamination fortuite.

Dates d'application  
13 Décembre 2014 : pour les exploitants du secteur alimentaire  
1er Juillet 2015 : pour les restaurateurs.



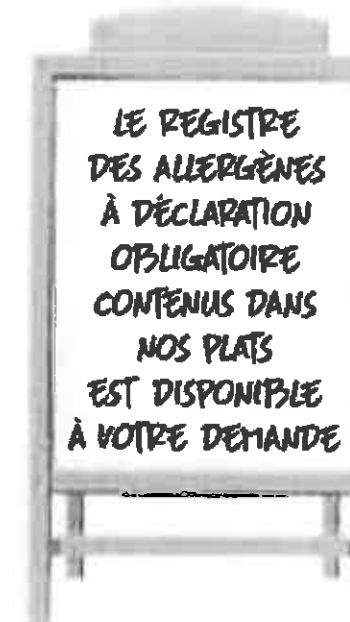
## COMMENT GÉRER LES ALLERGÈNES DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT ?



Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2015, tout restaurateur se doit d'informer les clients sur les allergènes présents dans les plats servis dans son restaurant.

L'obligation d'en informer les consommateurs ne concerne que les 14 allergènes énumérés précédemment. L'utilisation d'un registre regroupant tous les allergènes est conseillé ainsi qu'un mode d'affichage mentionnant l'existence de ce registre.

Exemple de pancarte à afficher →



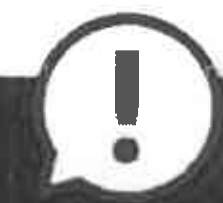
La restauration collective est également concernée par cette obligation.

Cependant, lorsqu'un dispositif permet au consommateur d'indiquer s'il refuse un ou plusieurs ingrédients, l'information sur les allergènes n'a pas à être donnée au moment de la fourniture du repas.

*Exemple : lors de la prise du repas, le professionnel n'est pas tenu d'informer le consommateur pour lequel il a mis en place le dispositif de « Plan d'Accueil Individualisé » (PAI) au sein de l'établissement scolaire. Dans ce cas, le document attestant du refus du consommateur doit être conservé pendant 3 ans après la fourniture du dernier repas.*

**En cas de fourniture de repas à un autre établissement, les informations relatives aux allergènes doivent être transmises à l'établissement recevant ces denrées.**

#### QUELLES SANCTIONS EN CAS DE NON RESPECT ?

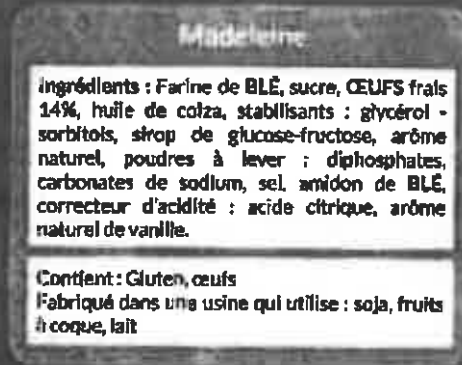


Les décrets et le Code de la consommation n'indiquent pas les sanctions en cas de non-respect de cette règle. Toutefois, l'affichage des allergènes étant obligatoire, des amendes pourront être prononcées, conformément aux dispositions du Code du travail et du Code pénal.



Identifier les allergènes :  
lire les étiquettes des produits

1



Remplir le tableau des allergènes  
pour tous les produits

2

L'idéal est de, bien sûr, mentionner les allergènes directement sur le menu en dessous ou à côté de la description de chaque entrée, plat ou dessert mais cela peut devenir une contrainte pour le restaurateur. Rien n'oblige donc de le marquer sur la carte ou le menu; la loi oblige seulement de tenir un registre à jour, sous forme de tableau par exemple.

Elaborer des fiches recettes

3

Afin d'avoir une bonne visibilité des allergènes contenus dans chaque fabrication, il est intéressant d'élaborer des fiches recettes par plat.

Informez le personnel

4

Sensibiliser le personnel aux allergènes en leur rappelant ce qu'est un allergène, quels sont les principaux allergènes, comment éviter la contamination croisée et les risques que peut entraîner l'exposition d'un client allergique à un allergène.

Informez les clients

5

Mettre à disposition des clients le registre allergènes, par exemple à l'entrée du restaurant ou à côté des caisses. Indiquer qu'il existe sur les menus ou sur une pancarte (exemple de message : « Les informations sur les allergènes présents dans les plats sont à votre disposition à l'entrée du magasin/à la caisse »).

Les clients se déplaceront alors d'eux-mêmes pour vérifier ce qui sera une charge de travail en moins pour votre personnel.



Mettre à jour le tableau

6

Pensez à mettre à jour le tableau lorsque les ingrédients changent, lorsque le fournisseur change la composition de ses produits ou lorsque les plats de la carte sont renouvelés.

???

LES QUESTIONS

À SE POSER



## LES ALTERNATIVES QUELLES SONT-ELLES ?

### LES ALTERNATIVES AUX ŒUFS



Pour lier, on peut utiliser de la compote ou purée de fruit, de la banane écrasée, du tofu, du tapioca, de la fécule de pomme de terre ou de la maïzena.

1 œuf = ¼ tasse de compote de pommes ou banane écrasée ou purée de fruit

Dans les flans et les entremets, l'utilisation d'agar-agar permettra de figer les préparations liquides.

#### RECETTE

### LA MAYONNAISE SANS ŒUF

Préparez environ 20 g de fécule de maïs dans 4 cuillères à soupe de lait d'arrêter et remuez 4 cuillères à soupe d'eau.

Dans une petite casserole, portez le mélange à ébullition en pressant fort de remuer sans cesse. Laissez refroidir.

Dans un bol, mixez une demi-cuillère à soupe de moutarde\* et incorporez progressivement la fécule de maïs cuite. Ajoutez ensuite 3 cuillères à café d'huile.

Salez, poivrez et assaisonnez avec une cuillère à café de jus de citron.



### LES ALTERNATIVES AU BLÉ

Les pâtes seront remplacées par le maïs, le riz, le riz sauvage, le tapioca, les pommes de terre ou la polenta.

Du fait du manque d'élasticité, les recettes sans gluten doivent être retravaillées.

On pourra utiliser de la farine de riz, sarrasin, maïs (maïzena), de pomme de terre, de tapioca, de pois chiche...

Il est souvent nécessaire de combiner plusieurs farines pour obtenir le résultat souhaité.

Les poudres d'oléagineux\* (amandes, noisettes...) apportent du moelleux aux gâteaux tandis que la farine de noix de coco, ajoutée en petite quantité, aide à donner une texture poudreuse aux crumbles.

### LES ALTERNATIVES AUX ARACHIDES



L'huile d'arachide utilisée dans les cuissons à haute température, peut être remplacée par une autre huile de friture. Les cacahuètes seront remplacées par des fruits oléagineux\* (noisettes, amandes, noix de cajou...).

\* Attention aux risques d'allergies croisées

#### RECETTE

### LA BÉCHAMEL SANS BEURRE NI LAIT

Dans une casserole, chauffez 1 litre de bouillon de volaille.

Dans une autre casserole, faites fondre 20 g de margarine végétale à feu doux et incorporez 2 cuillères à soupe de farine\* tamisée tout en remuant. Salez et poivrez à votre convenance.

Versez progressivement le bouillon dans le mélange sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet. Continuez jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et prenne la consistance de la béchamel et ne comporte plus de grumeaux.

### LES ALTERNATIVES AU LAIT DE VACHE



Elles sont variées grâce aux boissons végétales : au soja\*, riz, avoine\*, noix de coco, amande\*.

Attention, le lait de chèvre n'est pas une solution adaptée en raison des risques très élevés d'allergies croisées. Le lait sans lactose est destiné aux personnes intolérantes au lactose et non aux personnes allergiques au lait.

### LES ALTERNATIVES AU BEURRE



La margarine végétale permet d'obtenir des pâtisseries légères. On peut également utiliser les huiles végétales comme l'huile d'olive, l'huile de tournesol et de colza.

### LES ALTERNATIVES À LA CRÈME FRAÎCHE



On utilisera les crèmes végétales liquides : soja\*, riz, amande\*, avoine\*, épeautre\* ou millet... La crème de noix de coco est la seule, suffisamment grasse, pour être montée en crème fouettée. On peut utiliser également du tofu mou.

### LES ALTERNATIVES AUX FRUITS À COQUE



Pour remplacer une purée d'oléagineux, on peut utiliser l'huile ou la crème de coco dans les recettes.

La noix de coco est encore une alternative à la poudre d'amandes ou de noisettes, râpée ou sous forme de farine, on l'incorpore dans les crumbles et les gâteaux.