

Adresses utiles

AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Allergies)
<http://www.afpral.asso.fr>

AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire)
<http://www.afsca.be>

CICBAA (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)
<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)
<http://www.ciriha.org>

EUFIG (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)
<http://www.eufig.org>

FEVIA (Fédération de l'Industrie Alimentaire)
<http://www.fevia.be>

Kind & Gezin <http://www.kindengezin.be>

NUBEL a.s.b.l. <http://www.nubel.com>

ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance)
<http://www.one.be>

Prévention des allergies a.s.b.l.
<http://www.oasis-allergies.org>

UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)
<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)
<http://www.dietistenvereniging.be>

Réalisation : CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)

Tél./Fax : +32 (0)2 526 74 95

<http://www.ciriha.org>

Courriel : gdufourny.ciriha@heldb.be

Coordination : Ghislaine Dufourny

Rédaction : Caroline Etienne, Charlotte Nicolas

Editeur responsable :

© 2012, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA
Département de diététique et de nutrition appliquée
Avenue E. Gryzou 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



Avec le soutien du

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique, Sécurité de la Chaîne Alimentaire et Environnement

DG Animaux, Végétaux et Alimentation -
Service Denrées alimentaires,
Aliments pour Animaux
et autres Produits de Consommation

Eurostation II - 7ème étage
Place Victor Horta 40, boîte 10
1060 Bruxelles

Téléphone: +32 (0)2 524 73 51/52

Fax: +32 (0)2 524 73 99

Courriel: apf.food@health.fgov.be



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

Comment lire les étiquettes des aliments préemballés quand on souffre d'allergie(s) ou d'intolérance(s) ?

2^{ème} partie

Stratégie d'achat



La chasse aux substances à supprimer quand on souffre d'allergie ou d'intolérance alimentaire

Cette démarche est évidemment impossible à l'heure actuelle pour les aliments non préemballés puisqu'ils ne sont pas étiquetés !

L'Union européenne a pris des dispositions afin de garantir une information plus précise quant au contenu des denrées alimentaires préemballées.



Certaines substances pouvant provoquer des réactions chez les personnes allergiques ou intolérantes doivent obligatoirement être étiquetées sous une référence claire dans les listes d'ingrédients quand elles ont été utilisées et qu'elles sont toujours présentes dans le produit fini même sous une forme modifiée !

Ces substances sont au nombre de 14 actuellement :

- Les céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et les produits à base de ces céréales.
- Les crustacés et les produits à base de crustacés.
- Les œufs et les produits à base d'œufs.
- Les poissons et les produits à base de poissons.
- Les arachides et les produits à base d'arachides.
- Le soja et les produits à base de soja.
- Le lait et les produits à base de lait (y compris le lactose).
- Les fruits à coque, à savoir amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et noix du Queensland, et les produits à base de ces fruits.
- Le céleri et les produits à base de céleri.
- La moutarde et les produits à base de moutarde.
- Les graines de sésame et les produits à base de graines de sésame.
- L'anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre exprimées en SO₂.
- Le lupin et les produits à base de lupin.
- Les mollusques et les produits à base de mollusques.

En cas d'allergie à une substance faisant partie de la liste des 14

Etapes	Mention de l'allergène	Achat
1. Dénomination de vente	oui	non
	non	étape 2
2. Mentions particulières excluant l'allergène (« sans... », « exempt de... »)	oui	oui
	non	étape 3
3. Liste des ingrédients	oui	non
	non	étape 4
4. Etiquetage complémentaire *	non	oui
	oui	demander l'avis du médecin / du (de la) diététicien(ne)

* La liste des ingrédients est parfois suivie d'un récapitulatif des allergènes présents dans la denrée alimentaire, précédé de la mention « Contient : ... », ou « Allergènes : ... », ... Malgré son utilité, il faut quelquefois aller chercher des précisions dans la liste des ingrédients. Exemple : « Contient : fruits à coque » mais lesquels ? => « Ingrédients : ..., noisettes, ... ».

* L'étiquetage complémentaire correspond aussi à un étiquetage de précaution ou préventif auquel les industries de l'agro-alimentaire ont recours pour signaler le risque de présence fortuite d'une substance responsable d'allergie ou d'intolérance : « fabriqué dans un atelier qui utilise ... », « traces possibles de ... », « peut contenir ... ».

En cas d'allergie à une substance ne faisant pas partie de la liste des 14

Etapes	Mention de l'allergène	Achat
1. Dénomination de vente	oui	non
	non	étape 2
2. Liste des ingrédients	oui	non
	non	Demander l'avis du médecin / du (de la) diététicien(ne) car risque de présence de la substance par manque d'informations (additifs transférés, auxiliaires technologiques, supports pour additifs...) ou par imprécision (utilisation des noms de catégories).