

Panorama des allergènes alimentaires

Le règlement européen UE n°1169/2011 identifie 14 principaux allergènes, qui doivent pouvoir être identifiés sur les denrées alimentaires pré-emballées. Le consommateur doit également pouvoir disposer d'information sur les allergènes dans les restaurants, où des denrées non-préemballées sont proposées.

Aperçu des principaux allergènes alimentaires et des denrées susceptibles de les contenir

LES 14 PRINCIPAUX ALLERGÈNES

SUSCEPTIBLES D'INDUIRE DES ALLERGIES OU INTOLÉRANCES

Légumineuse utilisée sous forme de farine dans les produits de pain et de boulangerie.

🔍 Lupin (graines), alternatives végétales à la viande.

Graines de soja nature ou transformées: jus, tofu, tempeh, steak végétaux,...

🔍 Sauce soja, shoyu, ketjap, lécithine de soja (E322).

Les pois de la gousse ou cosse ou arachide.

🔍 Beurre d'arachide, huile d'arachide, saté.

CACAHUËTES (ARACHIDES)

Sous forme reconnaissable, mais aussi dans des sauces et ingrédients aromatiques (ex. la sauce Worcestershire).

🔍 Gélatine, aspic, huile de foie de morue/oméga-3.

POISSON

Crustacés (moules, huîtres,...), mais aussi calamars, escargots de mer (bulots, bigorneaux).

🔍 Caricole, poulpe, ormeau.

MOLLUSQUES

Additif utilisé contre le brunissement des produits: dioxyde de soufre, agents de conservation de E220 à E228.

🔍 Fruits secs (abricots...), sirops de fruits, vin, moutarde...

SULFITE (DIOXYDE DE SOUFRE)

Lait, beurre, fromage, yaourt, flan, pudding... de toute espèce animale: chèvre, brebis, bufflonne...

🔍 Lactosérum, caséine, crème, poudre de petit lait, ghee.

LAIT (LACTOSE INCLUS)

ŒUFS

Le jaune et le blanc d'œuf dans les gâteaux, puddings, flans, sauces (mayonnaise...)

🔍 Ovo (indique la présence d'œuf) et lysozyme (E1105) dans le fromage, le vin blanc ou la bière.

FRUITS À COQUES

8 sortes de noix: amande, noisette, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistache, noix de Macadamia.

🔍 Noix d'Amazonie, noix du Queensland.

Corps segmenté avec coque dure ou carapace: crevette, crabe et homard.

🔍 Gambas, scampi, langoustine, fruits de mer.

CRUSTACÉS

Moutardes avec graines ou en pâte.

🔍 Sauces dressing, vinaigrettes, mayonnaise, marinades.

MOUTARDE

Tous les céleris: céleri vert, céleri-rave, grains de céleri,...

🔍 Sel de céleri, bouillon-cube, mélanges d'épices.

CÉLERI

GRAINES DE SÉSAME

Graines et huile de sésame.

🔍 Tahini, fallafel, houmous.

CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN

Le gluten désigne des protéines retrouvées dans le blé (froment), le seigle, l'orge, l'épeautre et le kamut.

🔍 Farines, son, amidon, mais aussi avoine (malt), qui est souvent contaminée par du blé.