

# 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.

### LUPIN



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

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

### SOJA



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



### MOLLUSQUES



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

☞ Caricole, poulpe, ormeau.



### SULFITE (DIOXYDE DE SOUFRE)

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...

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

### CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN



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.



### GRAINES DE SÉSAME

Graines et huile de sésame.

☞ Tahini, fallafel, houmous.



### CÉLERI

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

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



### MOUTARDE

Moutardes avec graines ou en pâte.

☞ Sauces dressing, vinaigrettes, mayonnaise, marinades.



### CRUSTACÉS

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

☞ Gambas, scampi, langoustine, fruits de mer.