



**Allergènes:**  
savourer l'équilibre  
en toute transparence!

Apprenez à reconnaître les principaux allergènes alimentaires pour continuer à vous régaler, tout en gardant le cap sur l'équilibre alimentaire!

## Allergies et allergènes alimentaires: de quoi parle-t-on?

Les allergènes sont des substances **généralement inoffensives**, mais qui, chez les personnes allergiques, peuvent provoquer des **réactions d'hypersensibilité**: irritations, gonflements, éruptions cutanées, difficultés respiratoires, symptômes digestifs tels que vomissements, ballonnements,...

Les principaux allergènes alimentaires:



lait de vache



lait de vache,  
œufs, cacahuètes  
(arachides)



légumes, fruits,  
cacahuètes  
(arachides), noix



Une allergie alimentaire doit être **diagnostiquée par un médecin**. La suppression de certains allergènes peut également avoir des conséquences sur l'équilibre alimentaire, n'hésitez pas à en parler avec un **diététicien**.



Ce logo vous permet de repérer en un clin d'œil un produit qui **ne contient pas de gluten**.

## Une information transparente

Une information transparente sur la présence d'allergènes dans les produits alimentaires permet aux personnes allergiques d'aménager leur alimentation, pour **manger en toute sécurité**.

- **Au magasin**, les allergènes doivent **obligatoirement** pouvoir être **identifiés sur l'emballage des aliments préemballés** en les faisant, par exemple, apparaître **en gras** dans la liste des ingrédients.

La phrase «**Peut contenir des traces de...**» attire votre attention sur la présence possible de certains allergènes.



Ingrédients:  
Farine de **blé**, eau, beurre concentré (**lait**) 20%, alcool, sel, jus de citron concentré, levure désactivée.

- **Au restaurant ou à la cantine**, les consommateurs doivent pouvoir être **informés** de la présence d'allergènes dans les plats.

N'hésitez pas à poser vos questions à un(e) diététicien(ne)!





**CRUSTACÉS:** corps segmenté avec coque dure ou carapace: crevette, crabe et homard.



**MOUTARDE:** avec graines ou en pâte.



**CÉLERI:** tous les céleris: céleri vert, céleri-rave, grains de céleri,...



**GRAINES DE SÉSAME:** graines et huile de sésame.



**CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN:** blé (froment), seigle, orge, épeautre, kamut et avoine (souvent contaminée par du blé).



**FRUITS À COQUES:** 8 sortes de noix: amande, noisette, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistache, noix de Macadamia.



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

### Gluten, maladie cœliaque et sensibilité au gluten

- Le gluten doit être **supprimé** en cas de **maladie cœliaque** (intolérance au gluten).
- La «sensibilité au gluten» est une notion à la mode mais dont on connaît encore peu de choses.

Il y a un engouement pour le «sans gluten», souvent en dépit de réelle justification médicale. La **suppression du gluten**, de la plupart des céréales et produits à base de céréales, peut provoquer des **déficits en fibres, vitamines B et E**.



**LAIT (LACTOSE INCLUS):** lait, beurre, fromage, yaourt, flan, pudding... de toute espèce animale (vache, chèvre, brebis, bufflonne,...)



**SULFITE (DIOXYDE DE SOUFRE):** additif utilisé contre le brunissement des produits: dioxyde de soufre, agents de conservation de E220 à E228.



**MOLLUSQUES:** crustacés (moules, huîtres,...), mais aussi calamars, escargots de mer (bulots, bigorneaux).



**POISSON:** sous forme reconnaissable, mais aussi dans des sauces et ingrédients aromatiques.



**CACAHUÈTES (ARACHIDES):** les pois de la gousse ou cosse ou arachide.



**SOJA:** graines de soja natures ou transformées: jus, tofu, tempeh, steak végétal,...



**LUPIN:** légumineuse utilisée sous forme de farine dans les produits de pain et de boulangerie.

### Lait et lactose: allergie ou intolérance?

**ALLERGIE:** réaction immunitaire du corps aux **protéines du lait de vache** (et généralement aussi à celui d'autres espèces animales). Réaction souvent assez violente que l'on retrouve **essentiellement chez le nourrisson** et qui disparaît souvent au cours des 3 premières années de vie.

**INTOLÉRANCE:** **mauvaise digestion** du **sucre du lait (lactose)** provoquant un inconfort digestif, voire des douleurs. Il existe un **seuil de tolérance** et de nombreux produits laitiers, tels que les fromages à pâte dure et le yaourt, peuvent être consommés.

## À table!



Avant toute chose: **lisez bien les étiquettes** pour repérer les allergènes à éviter. Assurez-vous également qu'il n'y a **pas d'allergènes** dans les ingrédients d'une **recette**.

Vérifiez par exemple qu'il n'y a pas de gluten dans la charcuterie.



**En cuisine:** pensez à **bien laver la vaisselle** et les **ustensiles**, mais aussi le **plan de travail**, ainsi que vos **mains** avant de préparer une recette «sans...», pour éviter de retrouver des allergènes inattendus dans votre préparation (contamination croisée).



Cette brochure a été réalisé par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé

Cette brochure a été réalisé par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken:

