Gestion des allergènes en restauration hors foyer

Unilever Food Solutions

www.ufs.com

Déclaration des allergènes conformément à la réglementation de l'UE. N° 1169/2011

Que signifie pour vous la nouvelle réglementation européenne en tant que cuisinier ?

A compter du 13 décembre 2014, une nouvelle réglementation européenne sur les denrées alimentaires, le réglement INCO (Information du Consommateur) entrera en application. Une partie importante de cette réglementation concerne la déclaration des allergènes.

Pour les personnes atteintes d'allergies alimentaires, les intolérants au lactose ou au gluten, cette réglementation possède des avantages majeurs. Il sera ainsi plus facile d'identifier les aliments contenant des allergènes ce qui facilitera le choix d'aliments de manière avertie.

À partir de cette date, vous devrez pouvoir répondre à n'importe quelle requête de consommateurs concernant la présence d'allergènes dans la nourriture que vous proposez.

Sommaire

Les allergies et intolérances alimentaires	4–5
Déclararation des allergènes dans les denrées alimentaires pré-emballées	6–7
Déclaration des allergènes dans les denrées alimentaires non pré-emballées	8–9
Où se trouvent en général les 14 principaux allergènes ?	10–23
« Cuisiner sans allergène ». Une solution ?	24
Éviter la contamination accidentelle	25
Gestion des allergènes en restauration hors foyer	26
Points de départ des mesures à prendre en matière de gestion des allergènes	27
Nos solutions pour gérer les allergènes	28

Unilever Food Solutions a créé ce guide des allergènes pour la restauration professionnelle afin de vous aider à comprendre les exigences en matière d'allergènes et de régimes à suivre, et à respecter les nouvelles réglementations. Cet outil vous aidera à développer vos connaissances dans ce domaine.

Edwin van Gendt
Conseiller culinaire d'Unilever Food Solutions

La déclaration concernant les allergènes sera un défi pour chaque « cuisinier de restauration collective ». Il devra informer le client (résident, visiteur, personnel, …) des ingrédients allergènes utilisés lors de la préparation des plats.

Il est donc essentiel d'établir des accords pour l'établissement des recettes et de la préparation. Dans ce cadre, les souhaits du client seront pris en compte.

Jurgen Eeckhout
Président de l'association des cuisiniers flamands de restauration collective

La nouvelle réglementation européenne INCO (Information du consommateur) sur les denrées alimentaires a pour objectif d'assurer un niveau élevé de protection des consommateurs et garantir leur droit à l'information. Cette réglementation impacte les entreprises alimentaires qui doivent fournir des informations plus complètes et plus claires sur leurs emballages.

Elle impacte également les opérateurs en restauration hors domicile qui devront à partir du 13 décembre 2014 mettre à disposition de leurs clients une information écrite sur les allergènes présents dans les denrées alimentaires proposées.

Ce guide a pour but de vous informer sur cette nouvelle réglementation, sur les allergènes à mention obligatoire, comment les identifier dans les produits emballés et produits non préemballés (produits frais), et donne des conseils sur la gestion des allergènes en restauration. Il ne s'agit pas de cuisiner sans allergènes, mais d'identifier facilement les allergènes présents dans les denrées alimentaires proposées aux consommateurs afin de pouvoir les informer et répondre à leurs questions.

Solène Naveos
Responsable Nutrition Unilever Food Solutions France

Ce guide est fourni par Unilever Food Solutions. Il est conçu pour vous aider à interpréter la nouvelle réglementation INCO applicable à partir du 13 décembre 2014. Ce guide ne constitue pas un conseil juridique et ne lie aucunement Unilever.

Les allergies et intolérances alimentaires

La plupart des individus mangent une grande variété d'aliments sans encourir le moindre risque. Pour un petit pourcentage de la population, cependant, des aliments ou des composants spécifiques des aliments peuvent provoquer des réactions secondaires allant d'une légère rougeur à une sévère réponse allergique. Les réactions alimentaires secondaires peuvent être dues à une allergie ou une intolérance alimentaire. Alors qu'environ 1 personne sur 3 s'estime allergique à certains aliments, en réalité, la prévalence de l'allergie est estimée à environ 2% de la population. Chez les enfants, elle est un peu plus élevée, entre 3 et 7%, bien que chez la majorité des enfants, les allergies disparaissent après l'entrée à l'école (EUFIC 2006).

L'hypersensibilité alimentaire concernerait de 1 à 3 % de l'ensemble de la population.*

Quelle est la différence entre une allergie et une intolérance ?

Une **allergie** est déclenchée par une réaction immunitaire de l'organisme. Le corps reconnaît de manière incorrecte une protéine inoffensive présente dans les aliments comme étant dangereuse et fabrique alors des anticorps contre cette dernière. Une réaction excessive du système immunitaire peut provoquer des symptômes plus ou moins sévères, depuis une simple peau rouge et enflée jusqu'à des crises d'asthme ou un choc anaphylactique pouvant entraîner la mort.

Une **intolérance** est principalement causée par un défaut au niveau du métabolisme sans impliquer le système immunitaire de l'organisme. Dans la plupart des cas, le corps ne peut pas digérer un aliment en particulier.

Le saviez-vous ?

Huit allergènes alimentaires sont responsables d'environ 90 % de toutes les allergies alimentaires, à savoir le lait, l'oeuf de poule, le poisson, les fruits de mer, le blé, les arachides, les noix et le soja**.

Le saviez-vous ?

Beaucoup de gens pensent que les termes d'allergie alimentaire et d'intolérance alimentaire signifient la même chose, mais ce n'est pas le cas. L'intolérance alimentaire (par exemple l'intolérance au lactose), contrairement à une allergie alimentaire, n'implique pas le système immunitaire et ne met pas la vie en danger.

* EUFIC 2006
** Food and Agriculture Organization of the United Nations (1995). Report of the FAO Technical Committee on Food Allergies.

En conséquence :

- Former l'ensemble du personnel de service et de cuisine
- Mettre à jour les renseignements concernant les allergènes des aliments
- Ne jamais fournir d'informations non fiables (« ça doit être bon ...»)
- Proposer des alternatives

Les personnes souffrant d'intolérance au lactose ne possèdent pas l'enzyme lactase qui est essentielle pour la dégradation du lactose. Le lactose présent dans l'alimentation ne peut pas être digéré correctement. Le lactose restant dans l'intestin peut déclencher des symptômes tels que des ballonnements, de la diarrhée et des douleurs abdominales.

Qu'est-ce qu'une réaction anaphylactique ?

L'anaphylaxie est une réaction mortellement grave dans tout le corps qui se traduit surtout par un étouffement et une forte baisse de la tension artérielle. Appelez immédiatement les secours.

Déclaration des allergènes dans les denrées alimentaires pré-emballées

Les 14 allergènes, qui doivent déjà être mentionnés sur les emballages dans toute l'Europe depuis 2005, doivent maintenant être mis en évidence dans la liste des ingrédients, par exemple mis en majuscules. Lorsqu'un allergène est présent dans plus d'un ingrédient, il est également indiqué plus d'une fois dans la liste des ingrédients.

Dans le cas d'aliments pré-emballés tels que le lait ou le fromage n'ayant pas besoin d'une liste d'ingrédients, les allergènes doivent être mentionnés dans le nom du produit ou indiqués par la mention « Contient … ».

Les 14 allergènes qui doivent être déclarés :

1. Céréales contenant du gluten, à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs hybrides et les produits à base de ces céréales*
2. Crustacés et produits à base de crustacés
3. Œufs et produits à base d'oeuf
4. Poissons et produits à base de poisson*
5. Arachides et produits à base d'arachides
6. Soja et produits à base de soja*
7. Lait et produits à base de lait (y compris le lactose)*
8. Fruits à coque, à savoir amandes (Amygdalus communis L.), noisettes (Corylus avellana), noix (Juglans regia), noix de cajou (Anacardium occidentale), noix de pécan (Carya illinoinensis (Wangenh.) K. Koch), noix du Brésil (Bertholletia excelsa), pistaches (Pistacia vera), noix de macadamia ou noix du Queensland (Macadamia ternifolia) et produits dérivés de ces fruits à coque.*
9. Céleri et produits à base de céleri
10. Moutarde et produits à base de moutarde
11. Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
12. L'anhydride sulfureux et les sulfites en concentrations supérieures à 10 mg/kg ou à 10 mg/litre en termes de SO2 total pour les produits proposés prêts à la consommation ou reconstitués conformément aux instructions du fabricant.
13. Lupins et produits à base de lupin
14. Mollusques et produits à base de mollusques

* sauf exemptions; cf Annexe 2 réglement N°1169/2011

Que verrez-vous en pratique ?

Le réglement INCO oblige les entreprises alimentaires à fournir des informations plus claires et complètes sur les emballages. Voici les principaux changements que vous allez constater sur nos emballages.

Les allergènes sont mentionnés en **majuscules** dans la liste des ingrédients.

Lettres nettement plus lisibles d'au moins 1,2 mm de haut (0,9 mm si l'emballage est inférieur à 80 cm²).

Affichage de la **valeur nutritive pour 100 ml** de sauce préparée. Il s'agit donc de la valeur nutritive 'après préparation' et donc plus 'à la vente'.

Nouvel ordre et, parfois, **d'autres noms** dans le tableau des valeurs nutritives. Pour le Benelux : énergie, graisses (dont graisses saturées), hydrates de carbone (dont sucres), fibres, protéines, sel, à la place du sodium.

De sa propre initiative, Unilever Food Solutions a choisi de donner des informations supplémentaire sur ses produits :

Il ne s'agit pas d'une obligation, mais d'un avertissement important concernant la **contamination croisée potentielle par certains allergènes** (le lait, le céleri, le gluten, la moutarde et les œufs). P.ex. " Peut contenir: gluten, lait."

Mention de la **provenance des matières grasses végétales**, p.ex. huile de palme au lieu d'huiles végétales.

Mention de l'**éventuelle hydrogénation (durcissement) des graisses.**

Déclaration des allergènes dans les denrées alimentaires non pré-emballées

À compter du 13 Décembre 2014, les informations concernant n'importe lequel des 14 allergènes utilisés comme ingrédients deviendront obligatoires, même dans le cas des aliments vendus non pré-emballés.

Ainsi, tout opérateur qui propose des denrées alimentaires non pré-emballées devra informer le consommateur final sur les substances ou produits provoquant des allergies ou intolérances. Cette réglementation concerne:

- les denrées alimentaires proposées non pré-emballées sur les lieux de vente, ex: croissants, pains, gâteaux dans les boulangeries

- les denrées alimentaires emballées sur les lieux de vente, ex: sandwichs dans un fastfood

- les denrées alimentaires prêtes à être consommées au sein d'un établissement, ex: plats dans un restaurant, une cantine, un hôpital

Autrement dit, tout le secteur de la restauration hors foyer est concerné et doit fournir l'information sur les allergènes présents dans les denrées alimentaires proposées aux consommateurs.

L'Arrêté royal mettant en œuvre le règlement INCO (article 44) en Belgique vise à clarifier « comment » les consommateurs doivent être informés des allergènes présents dans les aliments non préemballés. Cet arrêté précise que les informations sur les allergènes peuvent être communiquées tant oralement que par écrit au consommateur. Dans les deux cas, différents critères s'appliquent afin que le client ait accès à tout moment à des informations complètes et correctes.

Conseil !
Pour plus d'informations, vous pouvez consulter cet Arrêté royal sur notre site web. Consultez votre organisation sectorielle pour la mise en œuvre pratique.

Les 14 allergènes : Ce qu'il faut garder à l'esprit

Les allergènes présents dans tous les ingrédients utilisés dans vos recettes (ingrédients transformés et non transformés) doivent être considérés.

Par exemple, vous devez vous demander:
- Quels ingrédients est-ce que j'utilise et ai-je tenu compte des allergènes présents dans la liste des ingrédients ?
- Est-ce que j'ai bien les informations sur les allergènes présents dans les aliments non pré-emballés (ex produits frais) ?
- Qu'est-ce que j'utilise pour assaisonner ?
- Qu'est-ce que j'utilise pour lier les sauces ? Composition du dressage ?
- Qu'est-ce que j'utilise comme décoration ou comme garniture ?
- Les restes de l'excédent de production sont-ils utilisés pour d'autres plats ?

Parfois, les allergènes qui ne nous viennent pas immédiatement à l'esprit ou qui sont moins bien connus sont « cachés » dans les aliments.

La rubrique suivante énumère les 14 allergènes et sources d'intolérance alimentaires les plus courants

Attention :

La section suivante permet d'identifier les sources des 14 principaux allergènes, ainsi que les substituts possibles. Cette section n'a pas vocation à interdire les ingrédients contenant des allergènes dans vos recettes mais vous permet de les reconnaître facilement afin d'informer vos clients, et de vous adapter aux régimes particuliers si besoin.

✗ Ne peut pas manger

✓ Peut manger

Œuf

Brève description :	L'allergie aux œufs est une hypersensibilité aux substances alimentaires du jaune ou du blanc des oeufs, provoquant une réaction excessive du système immunitaire.
✗	**Tous les aliments et produits contenant des œufs et des dérivés d'œuf.** **D'autres noms pour l'œuf pouvant figurer sur l'étiquette :** Albumine/Albumen, conalbumine, œuf (séché, en poudre, solide, blanc, jaune), globuline, livétine, lysozyme, ovalbumine, ovomucine, ovotransferrine, silico-albuminate, vitelline. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des œufs :** Lait de poule, meringue, mayonnaise, substituts d'œufs, pâtes, lécithine, bonbons/confiserie (comme pâte d'amande, nougat, guimauves), sauces crémeuses et sauces pour salade (par exemple tartare, hollandaise), produits de boulangerie et mélanges à pâtisserie, desserts fourrés à la crème (par exemple certaines crèmes glacées, crème anglaise), mousse ou garniture de lait sur les boissons à base de café, glaçages.
✓	**Les substituts varient selon le plat :** • Pour la pâtisserie, essayez la purée de banane, un mélange de gélatine et d'eau chaude, la compote de pommes, la gomme de xanthane et comme alternative pour dorer vos plats, utilisez de la margarine fondue. • Substituts d'œufs à base d'amidon. • Pour obtenir des plats savoureux, le tofu émietté fonctionne bien. • Certaines pâtes peuvent être sans œuf. Lisez bien l'étiquette avant d'utiliser ce type de pâtes. Attention : À savoir que certaines pâtes sans oeufs peuvent être manipulées sur un équipement qui est également utilisé pour les produits à base d'œufs.

Bon à savoir

Les personnes ayant une allergie aux œufs doivent également éviter les œufs de canard, dinde, oie, caille, etc.

Lait

Brève description :	L'allergie au lait est une réaction immunitaire indésirable envers un ou plus d'éléments constitutifs de lait issu d'un animal.
✗	**Tous les aliments et produits contenant du lait et des dérivés du lait.** **D'autres noms pour le lait :** Caséine (hydrolysat), caséinates, petit-lait (dans toutes ses formes), lactoalbumine (phosphate), lactose, lactulose, lactoferrine, lacto globuline, protéines du lait. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du lait :** Lait (dans toutes ses formes), lait en poudre, babeurre, yaourt, crème, glace, fromage (poudres), caillé, crème anglaise, pudding, beurre, graisse de ghee et de beurre, aliments glacés avec du lait, margarine, agent blanchissant, parfum de beurre artificiel, chocolat, articles cuits au four, colorant ou parfum caramel, viande (froide), pommes de terre (cuisinées, en purée), nougat.
✓	Si une recette le permet substituez le lait par l'eau, substitut laitier (par exemple soja, riz, avoine, noix de coco, amande) ou dans les recettes de friandises par le jus de fruit.

Crustacés et Mollusques

Brève description :	L'allergie alimentaire aux crustacés est relativement courante. Avec les arachides et les fruits à coques, les crustacés figurent parmi les déclencheurs les plus fréquents de réactions anaphylactiques. L'allergie aux mollusques a été rapportée moins fréquemment que l'allergie aux crustacés. Comme les crustacés et les mollusques contiennent le même type de protéines certaines personnes peuvent réagir à ces deux groupes alimentaires.
✗	**Tous les aliments et produits contenant des crustacés et des mollusques et leurs dérivés.** **Les crustacés comprennent :** Crevette, crevette rose, crabe, écrevisse et homard. **Les mollusques comprennent :** Palourde, coques, moule, pieuvre, huître, escargot, calmar et coquille Saint-Jacques. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des crustacés et des mollusques :** Voir la partie Ne peut pas manger pour le poisson y compris les crustacés et les mollusques et leurs produits.
✓	Voir la partie "Peut manger pour le poisson".

Poisson

Brève description :	Les poissons à ailerons peuvent provoquer des réactions allergiques sévères. Il s'agit habituellement d'une allergie pour toute la vie. Plus de la moitié des personnes allergiques à un type de poisson sont aussi allergiques à d'autres poissons, ainsi les allergologues conseillent souvent à leurs patients d'éviter tous les poissons.
✗	**Tous les aliments et produits contenant du poisson et des dérivés de poisson. Les poissons les plus couramment étudiés concernant l'allergie sont la morue, le saumon et le thon.** **Les poissons les plus courants :** Anchois, bar, dorade, carpe, cisco, morue, anguille, flet, mérou, aiglefin, merlu, flétan, hareng, maquereau, mahi-mahi, marlin, lotte, brochet, plie, goberge, sébaste, saumon, sardine, requin, éperlan, vivaneau, sole, espadon, tilapia, truite, thon, turbot, poisson blanc, merlan. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du poisson :** Les aliments ethniques (par exemple riz frit, paella, rouleaux de printemps), la vinaigrette et les sauces (par exemple Worcestershire, soja, barbecue), les soupes de fruits de mer et les bouillons (par exemple Bouillabaisse), le surimi, la pizza, les sauces à tremper et les condiments (par exemple sicilienne, Patum Peperium), la gélatine, les poudres et paillettes sèches, les arômes.
✓	• Le carraghénane, un type d'algue utilisée dans la cuisine comme épaississant et émulsifiant, est souvent confondu avec un produit de poisson. Mais il est parfaitement inoffensif pour les personnes allergiques aux poissons • D'autres sources d'oméga-3 se trouvent dans les graines de lin (lin), le colza (canola), l'huile de soja, les noix, la margarine et la mayonnaise

Bon à savoir

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

Arachides

Brève description :	L'allergie aux arachides est une réaction hypersensible aux substances alimentaires des arachides, provoquant une réaction excessive du système immunitaire. Il s'agit d'un type d'allergie alimentaire distincte de l'allergie aux noix.
✗	**Tous les aliments et produits contenant des arachides et des dérivés d'arachides.** **D'autres noms pour désigner les arachides :** Noix de bière, cacahuètes entières, chair de noix, huile d'arachide, amandes, mandelonas, protéines d'arachide. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des arachides :** Huile d'arachide, farine d'arachide, beurre d'arachide, aliments ethniques (par exemple, africains, asiatiques, mexicains), substituts de viande végétariens, protéines végétales hydrolysées/ végétales, sauces et vinaigrettes (par exemple chili, pesto, jus de viande, mole, enchilada, satay), noix artificielles, mandelonas (arachides trempées dans de l'arôme d'amande), produits de boulangerie, confiserie et céréales (par exemple gâteau, pudding, biscuits, barres de céréales, nougat, pâte d'amande), desserts, produits végétariens, pâtés impériaux, pizzas, glaçages, marinades et sauces, snacks (par exemple, un mélange de noix).
✓	• Utiliser d'autres huiles à base de graines comme alternative aux huiles d'arachide. • Beaucoup de beurres de noix sont élaborés sur des équipements utilisés pour transformer le beurre d'arachide, rendant cette alternative un peu risquée

Bon à savoir

Les experts avertissent souvent les personnes souffrant d'allergies aux arachides qu'elles évitent les noix, en raison des risques de contamination croisée. De plus, environ un tiers des personnes souffrant d'une allergie aux arachides (qui sont des légumineuses comme les haricots) aura développé ou développera une allergie à une ou plusieurs noix, poussant sur des arbres (fruits à coques).

Soja

Brève description :	L'allergie au soja est une hypersensibilité aux substances alimentaires du soja, provoquant une réaction excessive du système immunitaire. Les symptômes de l'allergie au soja sont typiquement faibles quoique l'anaphylaxie soit possible.
✗	**Tous les aliments et produits contenant du soja et des dérivés de soja.** **D'autres noms pour désigner le soja :** Soja (toutes les formes par exemple albumine, fibre, farine, semoule de soja, lait de soja, noix, germes, huile), soya, soja, soybean, protéines de soja (concentrées, isolées), protéines végétales texturées (TVP), edamame, tofu, lécithine de soja, okara. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du soja :** Beurre de soja, lait de soja, huile de soja, protéines végétales hydrolysées/protéines végétales/protéines de soja, sauces (par exemple soy, shoyu, tamari, teriyaki, Worcestershire), miso, tempeh, germes de soja, chapelure, céréales, biscuits salés, plats végétariens, gomme végétale, amidon végétal, surimi, thon en conserve, soupes et bouillons, parfums.
✓	Essayez d'utiliser le lait/les produits laitiers. Si votre client est aussi allergique au lait/aux produits laitiers, essayez des alternatives telles que : • Options de pommes de terre, riz, chanvre, amande et noix de coco. • Au lieu de farine de soja, essayez d'utiliser la farine de riz. • Au lieu d'huile de soja, essayez d'utiliser l'huile de colza, l'huile de maïs ou l'huile d'olive. • Au lieu de sauce au soja, essayez d'utiliser un mélange de vinaigre balsamique et de sel. • Incorporez des légumes, des céréales complètes et d'autres sources maigres de protéines.

Sésame

Brève description :	L'allergie au sésame est une hypersensibilité aux substances alimentaires des graines de sésame, provoquant une réaction excessive du système immunitaire.
✗	**Tous les aliments et produits contenant du sésame et des dérivés de sésame.** **D'autres noms pour le sésame :** Benne (graine de benne, graine de beni), gingelly et huile de gingelly, graines **Aliments/produits pouvant contenir du sésame :** Pain (par exemple pains à hamburger, multi-graines), biscuits salés, céréales, pain grillé, sauces froides et pâtes à tartiner (par exemple hummus, chutney), aliments ethniques (par exemple ragoûts, plats sautés), huile/sel/pâte (tahini)/beurre de sésame, produits salés (par exemple vinaigrettes, sauces, marinades, soupes, assaisonnements, coulis). Parfois des réactions allergiques à d'autres graines telles que les graines de pavot se produisent. Par conséquent, veuillez vérifier auprès de vos clients.
✓	Comme garniture vous pouvez utiliser d'autres graines telles que les graines de tournesol et de potiron. Vous pouvez également utiliser des noix si le client n'est pas allergique aux cacahuètes et aux fruits à coque (vérifiez les renseignements portant sur les cacahuètes et les fruits à coque).

Sulfites

Brève description :	L'anhydride sulfureux (sulfites) peut provoquer des symptômes de type allergique chez les personnes souffrant d'asthme et de rhinite allergique sous-jacents. La réaction la plus commune est une respiration sifflante, avec oppression thoracique et toux, qui peut devenir sévère et pénible.
✗	**Tous les aliments et produits contenant des sulfites et dérivés.** **D'autres noms pour les sulfites :** E220-228 (noms européens); bisulfite ou métabisulfite de potassium; bisulfite de sodium, dithionite, bisulfite ou métabisulfite, sulfites, agents de sulfitage, acide sulfureux. **Aliments/produits pouvant contenir des sulfites :** Les boissons alcoolisées et non alcoolisées ; les jus et les concentrés en bouteille (par exemple, de citron ou citron vert) ; fruits et légumes en conserve, congelés et séchés ; céréales ; condiments ; pommes de terre, amidons, sirops de sucre, produits à base de tomates (par exemple sauce, pulpe et purée), vinaigre.

Bon à savoir

L'anhydride sulfureux (sulfites) est ajouté à certains aliments traités pour préserver leur couleur, prolonger leur durée de conservation et empêcher la croissance de micro-organismes. L'utilisation de sulfites est réglementée.

Fruits à coque

Brève description :	L'allergie aux fruits à coque est une hypersensibilité aux substances alimentaires provenant des fruits à coque qui provoquent une réaction excessive du système immunitaire et peut entraîner des symptômes physiques graves. Tout comme pour les personnes allergiques aux arachides, la plupart des individus qui sont diagnostiqués d'une allergie aux fruits à coque ont tendance à avoir une allergie à vie.
✗	**Tous les aliments et produits contenant des noix et des dérivés de fruits à coque. Les fruits à coque comprennent, mais sans s'y limiter :*** Amandes, noix, noix de pécan, noisettes, noix du Brésil, noix de cajou, pistaches, noix de macadamia, noix du Queensland. **En vertu de la directive européenne sur l'étiquetage. Il existe d'autres listes.* **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir des fruits à coque :** Huile de fruits à coque, massepain, nougat, extraits/pâtes/beurres de noix, chocolat et chocolat à tartiner, plats ethniques et végétariens, salades et vinaigrettes, sauces (par exemple, barbecue, pesto), marinades et sauces, mortadelle (peut contenir des pistaches), céréales, crackers, boissons alcoolisées (par exemple, amaretto, Frangelico), desserts, cafés aromatisés, produits de boulangerie.
✓	Il est important de se rappeler que de nombreuses personnes souffrant d'une allergie aux fruits à coque peuvent également faire une réaction allergique aux arachides. Ayez ceci à l'esprit lors de la préparation d'aliments dans votre cuisine. Ce qui suit est généralement sans danger pour les personnes ayant une allergie aux fruits à coque : • Noix de muscade • Châtaignes d'eau • Courge Butternut • Noix de coco

Bon à savoir

Même si la cacahuète n'est pas une un fruit à coque certaines personnes ayant des allergies aux fruits à coque réagissent également aux cacahuètes.

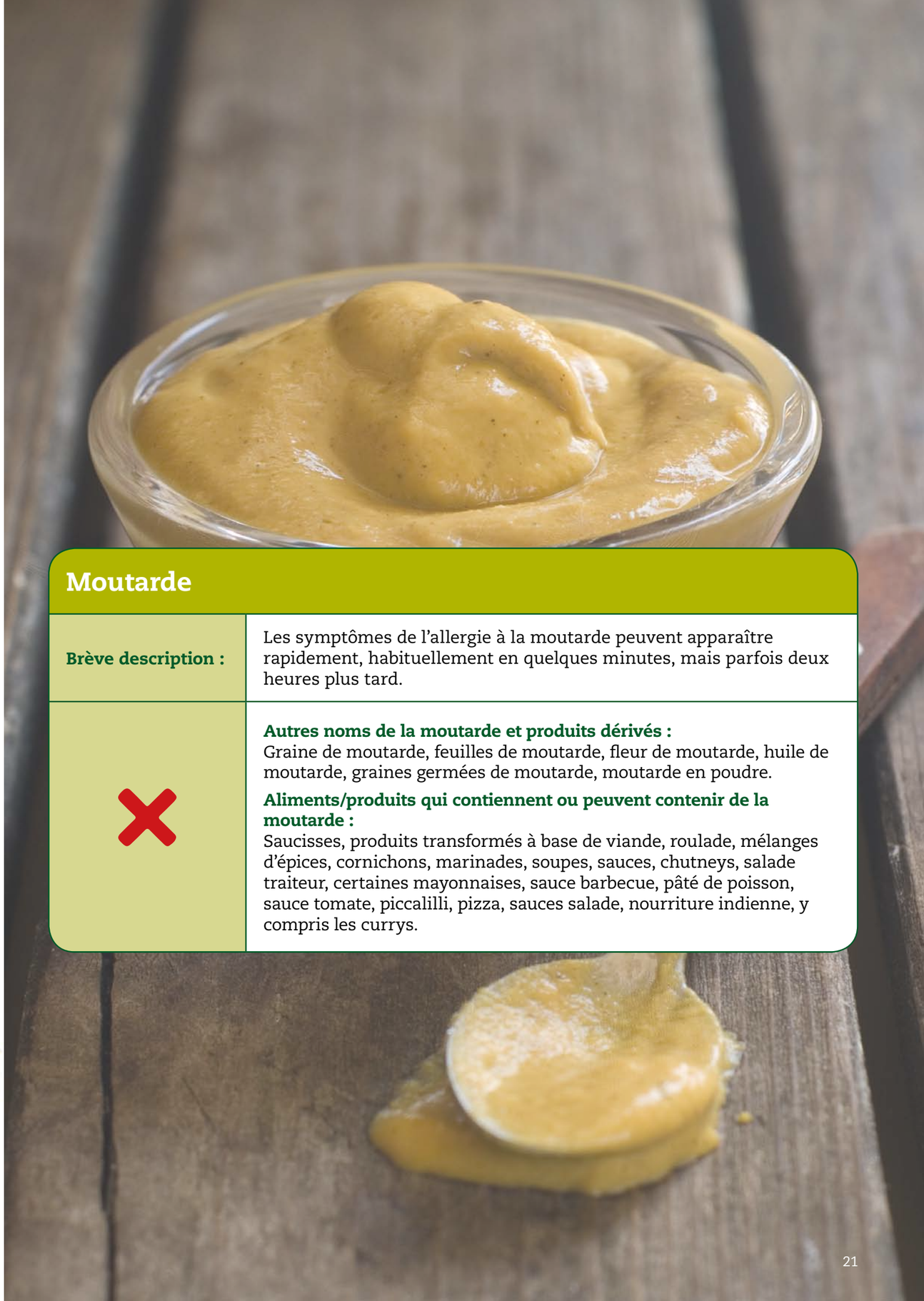
Céréales contenant du gluten/Intolérance au gluten/Maladie coeliaque

Brève description :	L'intolérance au **gluten** est provoquée par l'incapacité du corps de décomposer le gluten, une **protéine** qui se trouve dans le blé et d'autres graines. La maladie **coeliaque** est une condition digestive causée par l'**intolérance au gluten**. Ceux atteints de la maladie coeliaque doivent supprimer le gluten de leur régime alimentaire. L'allergie au blé et aux céréales contenant du gluten existe également. Les signes et les symptômes sont similaires aux autres allergies, bien qu'on voie qu'elle se déclenche plus fréquemment par l'exercice physique. Le gluten est un allergène important mais il est possible que d'autres protéines soient aussi responsables de cette allergie.
✗	**Tous les aliments et produits contenant ou dérivés de :** Blé (toutes les formes, y compris blé dur, semoule, épeautre, kamut, einkorn et faro), orge, seigle, avoine, malt, couscous. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du blé :** Pain, produits de boulangerie et pâtisseries, pâtes-mères, pâtes, chapelure, biscuits salés, bière, café au malt, mélanges de muesli, additifs à base de gluten, produits à tartiner, assaisonnements et condiments, sauces, tablettes de chocolat, boissons contenant du cacao, surimi, protéines de blé hydrolysées.
✓	Farine de riz, sarrasin, farine de maïs (ex: Maïzena), farine de pomme de terre, farine de tapioca, farines dérivées de noix/fèves/graines, pois chiche, quinoa, soja, pains sans gluten : confectionnés à partir du riz, du maïs, des pommes de terre, de la farine de soja, pâtes à pizza sans gluten, tortillas au maïs sans gluten, crêpes/gâteaux sans gluten, pâtes-mères de moufflet, pâte sans gluten : pâte de maïs, pâte de riz, vermicelle de riz, nouilles de riz, riz : tel que Basmati. Les aliments adaptés aux gens atteints de la maladie coeliaque conviennent également aux gens ayant des allergies aux céréales contenant du gluten.

Céleri (et céleri-rave)

Brève description :	L'allergie au céleri-rave (la racine du céleri) est plus courante que celle au pied de céleri quoique tous les deux puissent provoquer des réactions sévères. Les symptômes varient des symptômes légers, tels que le syndrome d'allergie orale jusqu'au choc anaphylactique.
✗	**Autres noms du céleri et produits dérivés :** Pied de céleri, feuille de céleri, céleri-rave (la racine du céleri), graine de céleri. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du céleri :** Sel au céleri, jus de légume contenant du céleri, mélanges d'épices, curry, bouillons, soupes, ragoûts, sauces, produits transformés à base de viande, saucisses, salades par exemple salade Waldorf, salade aux légumes, salade aux pommes de terre avec bouillon, grignotises salées.
✓	Fenugrec, racine de persil, ache de montagne.

Bon à savoir
Le céleri - sous forme de racine, tige et feuille - est traditionnellement utilisé pour préparer des bouillons, des soupes, des ragoûts et des sauces.



Moutarde

Brève description :	Les symptômes de l'allergie à la moutarde peuvent apparaître rapidement, habituellement en quelques minutes, mais parfois deux heures plus tard.
✗	**Autres noms de la moutarde et produits dérivés :** Graine de moutarde, feuilles de moutarde, fleur de moutarde, huile de moutarde, graines germées de moutarde, moutarde en poudre. **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir de la moutarde :** Saucisses, produits transformés à base de viande, roulade, mélanges d'épices, cornichons, marinades, soupes, sauces, chutneys, salade traiteur, certaines mayonnaises, sauce barbecue, pâté de poisson, sauce tomate, piccalilli, pizza, sauces salade, nourriture indienne, y compris les currys.

Lupin

Brève description :	Le lupin est une fleur de jardin populaire connue pour ses grandes pointes colorées. L'allergie au lupin est reconnue depuis un certain temps en Europe, où la farine de lupin est assez couramment utilisée dans les produits alimentaires.
✗	**Autres noms du lupin et produits dérivés :** Lupin, farine de lupin, graines de lupin **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du lupin :** Farine de lupin, graines de lupin, lupins, produits de boulangerie tels que les pâtisseries, tartes, gaufres, crêpes, pâtes, pizzas, substituts de viande végétariens, germes de lupin.

Intolérance au lactose

Brève description :	L'intolérance au lactose n'est pas une allergie alimentaire, mais se produit chez des personnes ne possédant pas l'enzyme lactase, nécessaire à la digestion du lactose ou sucre du lait. Les symptômes courants sont diarrhée, gaz/flatulence et une gêne générale.
✗	**Soyez prudent avec tous les aliments et produits qui contiennent du lactose comme du lait et des produits laitiers.** **Aliments/produits qui contiennent ou peuvent contenir du lactose :** Lait de vache, de brebis, de chèvre (mammifères), desserts lactés, crème glacée, beurre, fromage, yaourt, vinaigrette, mayonnaise, chocolat, beurre de cacahuète, pain et autres produits de boulangerie, produits transformés à base de viandes et poissons, produits instantanés, confiseries, additifs contenant du lactose.
✓	Lait à faible teneur en lactose ou lait sans lactose (en fonction de la gravité), ou remplacer par d'autres produits tels que : • Laits, desserts au soja. • Boissons élaborées à base de riz, d'avoine, de quinoa, d'amandes, de noisettes, de noix de coco et de pomme de terre. • Les aliments portant les mentions « sans lactose », « sans produits laitiers » ou « Convient aux végétaliens ». Les produits laitiers fermentés comme le yaourt probiotique, la crème aigre, le fromage cottage, les fromages à pâte dure peuvent être plus faciles à digérer que les produits laitiers frais. Vérifiez auprès de votre client avant utilisation.

Bon à savoir

Le lactose contenu dans le lait ou les produits laitiers ne sera pas mentionné séparément sur l'étiquette des denrées alimentaires. Vous devez donc vérifier la liste des ingrédients du lait (ingrédients) et des produits laitiers. La gravité de l'intolérance au lactose influe sur la quantité de lactose qu'une personne peut tolérer. Vérifiez auprès de votre client quels ingrédients peuvent ou ne peuvent pas être utilisés.

Cuisiner sans allergène. Une solution ?

Beaucoup de plats populaires sont difficilement réalisables sans ingrédients ne contenant pas d'allergènes tels que céréales, oeufs ou produits laitiers et « cuisiner sans allergène » ne vaudrait pas non plus la peine. Le but n'est pas d'interdire certains ingrédients dans la cuisine, ce qui limiterait votre créativité en tant que professionnel. Il s'agit en fait d'acquérir un savoir-faire approprié, d'être informé et de recevoir une formation en cuisine (ainsi que le personnel de service) pour assurer une gestion efficace de l'allergène.

Les allergènes peuvent naturellement surgir et se cachent dans de nombreux aliments de base – ils font partie de notre quotidien culinaire. Que serait un menu sans blé, poisson, fromage ou oeuf ? La qualité, la sélection et le plaisir en pâtiraient considérablement si les 14 principaux allergènes étaient complètement bannis de la cuisine.

Beaucoup de ces aliments fournissent des substances nutritionnelles essentielles, et sont **indispensables** pour une alimentation équilibrée et variée.

« La cuisine sans allergènes » n'existe pas ! Les 14 allergènes principaux soumis à déclaration ont été classés au sein de l'UE comme étant les plus importants. Pourtant, il existe des allergies à pratiquement tous les aliments riches en protéines. Il existe aussi des personnes allergiques qui réagissent aux pommes, fraises, agrumes, asperges ou à diverses épices.

« La cuisine sans allergènes » n'est pas une solution, mais au cas où les cuisiniers souhaiteraient éviter les principaux allergènes dans certains plats, notre guide leur permettra de s'adapter aux régimes particuliers.

Bilan : Il ne s'agit pas de bannir les allergènes de la cuisine. Il s'agit de se tenir au courant et d'agir de manière responsable.

Quelques autres points à prendre en considération pour éviter la contamination croisée :

- Assurez-vous que les ingrédients secs sont stockés conformément aux recommandations de l'emballage.
- Vérifiez que votre réfrigérateur et votre congélateur sont à la bonne température et les denrées correctement emballées pour éviter la contamination croisée des matières premières. Par exemple, les produits laitiers doivent être tenus à l'écart des produits frais.

Éviter la contamination croisée

La contamination croisée se produit quand un aliment qui ne contient pas d'allergènes est contaminé par un allergène lors de la préparation, du stockage, de la cuisine ou du service. Les personnes qui vendent des aliments en vrac doivent prendre des mesures pour éviter toute contamination croisée. Exemples de mesures pouvant être prises :

- Travailler dans un lieu de travail sans allergènes.
- Minimiser le contact des allergènes facilement transférables (farine, chapelure) avec des plats et des aliments.
- Utilisez de la vaisselle et des couverts correctement nettoyés.
- Utilisez des cuillères/louches séparées pour servir.
- Nettoyez soigneusement les zones de travail, les surfaces de travail (surfaces lisses de préférence) et les zones de préparation et de service.
- Nettoyez soigneusement tous les outils et équipements utilisés dans la préparation, la cuisson et le stockage.
- Lavez-vous régulièrement les mains, mettez de nouveaux gants (et, le cas échéant, de nouveaux vêtements de travail) avant de préparer le plat suivant.
- Changez la graisse à rôtir et l'huile de friture. (L'huile de friture doit être changée immédiatement après avoir frit des poissons, crustacés et mollusques pour que l'allergène très puissant ne se transfère pas aux plats « sans fruits de mer »).
- Si nécessaire, préparez séparément les plats pour les personnes allergiques.
- Assurez-vous que le serveur sait quel plat est une commande spéciale de sorte à donner le bon plat au client.
- Important : De l'eau propre n'est pas une méthode suffisante de nettoyage. Un nettoyage à l'eau avec du savon ou détergent peut s'avérer nécessaire afin d'éliminer les allergènes de manière fiable.

Gestion des allergènes en restauration hors foyer

Pour que ceux qui souffrent d'allergie puissent profiter du repas...

- **Déclarer les allergènes présents dans les plats et denrées alimentaires non pré-emballées.** Cela nécessite une connaissance approfondie de tous les ingrédients utilisés. Si nécessaire, envisagez de cuisiner à partir de recettes pré-établies afin de ne pas dévier des allergènes mentionnés dans le menu ou dans le plan de menu de la semaine. La souplesse dans le choix du fournisseur peut se voir réduite. En effet, le produit A ne contient pas nécessairement les mêmes allergènes que le produit B, bien que dans les deux cas il s'agisse d'une « saucisse de volaille ».
- **Minimiser la contamination croisée avec des allergènes.**
  Nettoyage, rangement séparé, et service.
- **Indiquez toute contamination croisée inévitable (accidentelle, mais éventuelle) avec une note sur le menu, à la suite d'une évaluation des risques.**
  Cette information est actuellement volontaire et il n'existe pas de libellé type.

Bon à savoir

- Votre menu peut contenir des ingrédients à la fois transformés et non transformés.
- Les ingrédients non transformés et les ingrédients frais n'ont (souvent) pas de liste d'ingrédients. Pour ce qui est de ces ingrédients, veuillez vérifier s'ils sont classés comme allergènes alimentaires courants, comme mentionné dans ce guide
- Les ingrédients transformés indiquent les allergènes sur l'emballage et/ou les fiches techniques, afin de vous aider à identifier les allergènes de votre plat. Si ce n'est pas le cas, contactez votre fournisseur.

Points de départ des mesures à prendre en matière de gestion des allergènes

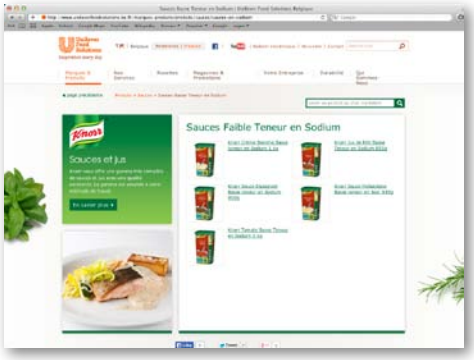
- ☑ Le personnel a-t-il été informé des éventuelles mais graves conséquences d'une réaction allergique ?
- ☑ Quels sont les allergènes présents dans les produits composés utilisés dans la préparation ?
- ☑ Quels sont les allergènes présents dans les aliments emballés sans liste d'ingrédients ?
- ☑ Quels sont les allergènes présents dans les aliments qui sont fournis/achetés en vrac ?
- ☑ Peut-on considérer que les listes d'ingrédients peuvent différer pour un même produit selon les fournisseurs ?
- ☑ Comment peut-on préparer les plats pour éviter l'introduction d'allergènes non déclarés dans la nourriture par l'intermédiaire des ingrédients utilisés ?
- ☑ Tout le monde peut-il assurer l'absence de contamination croisée pendant la préparation/cuisine et le service ?
- ☑ Que faut-il garder à l'esprit au sujet de l'utilisation de restes ?
- ☑ Les chefs et le personnel de cuisine savent-ils quels sont les ingrédients alternatifs pouvant être utilisés pour les personnes allergiques (par exemple, pour les sauces de liaison) ?
- ☑ Les chefs et le personnel de cuisine savent-ils qu'ils doivent préparer un nouveau plat si un allergène non déclaré est inclus par erreur dans un plat ?
- ☑ Le personnel sait-il comment gérer les demandes concernant les allergènes de façon responsable ?
- ☑ Qui répond aux questions concernant les allergènes ? Disposez-vous d'une personne de contact spécifique ?
- ☑ Les documents et les informations de votre site web sont-ils mis à jour ?
- ☑ Le personnel sait-il ce qu'il faut faire si un client a une réaction allergique ?
- ☑ Qui fait quoi en cas d'urgence ?

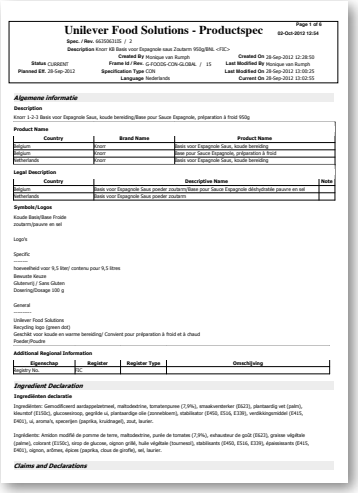
Notre soutien pour gérer les allergènes

Unilever Food Solutions peut aider de différentes manières lors de l'identification des allergènes dans les produits utilisés :

1. Sur les **emballages**:
   - Allergènes indiqués en MAJUSCULES dans la liste d'ingrédients.
   - Symboles pour les produits sans gluten et sans lactose.

2. Sur notre **site web** :
   - Informations sur les allergènes par produit sur nos fiches techniques.





   - Informations sur les allergènes pour tout le portefeuille produits, disponible dans un fichier Excel très pratique et régulièrement mis à jour.

3. Nous fournissons des **informations à la plateforme GS1**
   Les distributeurs et les fournisseurs dans le secteur alimentaire européen vont utiliser une seule source centrale, Trustbox pour BeLux, pour enregistrer et échanger des informations d'étiquettes légalement obligatoires. Pour plus d'informations, consultez www.gs1belu.org/nl/projecten/trustbox

4. Nous fournissons des **informations à la platforme PS in Food Service.**

SANS LACTOSE

Produit sans lactose

SANS GLUTEN

Produit sans gluten
(<20 ppm)

Unilever Food Solutions
Boulevard de l'Humanité 292,
1190 Bruxelles
0800-16121
info@unileverfoodsolutions.be

www.ufs.com