



Informations supplémentaires

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Une allergie alimentaire est une réaction anormale de l'organisme provoquée par l'ingestion d'un aliment (ou allergène). Le système immunitaire, qui est supposé nous défendre contre les agressions extérieures, considère cet aliment particulier comme « hostile ».

Les symptômes et l'intensité de la réaction peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. Les problèmes digestifs, cutanés et respiratoires sont les réactions les plus fréquentes, mais dans certains cas, la présence d'allergènes peut aller jusqu'à entraîner la mort.

14 allergènes

La seule façon pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires de prévenir les problèmes de santé est d'éviter la nourriture incriminée. Pour pouvoir identifier le coupable, il est important de connaître la composition d'un produit et d'analyser soigneusement la liste des ingrédients.

La législation européenne stipule que 14 allergènes doivent être clairement indiqués sur l'étiquette des denrées alimentaires :

- Les céréales contenant du gluten (froment, seigle, orge, avoine, épeautre, etc.)
- Les crustacés
- Les œufs
- Le poisson
- Les arachides
- Le soja
- Le lait (y compris le lactose)
- Les fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches ou noix de macadamia)
- Le céleri

La moutarde

- Le sésame
- Les mollusques
- Le lupin
- L'anhydride sulfureux et les sulfites



Dans le cas de denrées alimentaires sans étiquette – comme un plat servi au restaurant, un déjeuner à la cantine scolaire ou un pain à la boulangerie – les commerçants doivent pouvoir informer le consommateur par écrit ou par oral de la présence éventuelle d'allergènes.