

Les Allergènes alimentaires

INTRODUCTION

Un allergène est une substance qui déclenche l'allergie, ensemble de réactions du système immunitaire de l'organisme à la suite d'un contact, d'une ingestion, voire d'une inhalation dans le cas d'un allergène alimentaire.

Un consommateur souffrant d'une allergie alimentaire reconnue doit éviter de consommer des aliments contenant la substance susceptible de lui occasionner des troubles plus ou moins graves.

La fréquence des allergies alimentaires et leurs conséquences sur la santé ont amené les pouvoirs publics à instaurer des mesures d'information du consommateur.

Tout produit contenant des allergènes fait l'objet d'un étiquetage obligatoire.

1. LISTE DES ALLERGENES

L'allergénicité a été confirmée pour 9 substances et ingrédients :

- le lysozyme (produit à partir d'œufs) utilisé dans le vin
- l'albumine (produite à partir d'œufs) utilisée comme agent de clarification dans le vin et le cidre
- la gélatine de poisson utilisée comme support d'arôme
- les produits à base de lait utilisés comme agents de clarification dans le vin et le cidre
- l'huile essentielle de feuilles et graines de céleri
- l'oléorésine de graines de céleri
- l'huile essentielle de moutarde
- l'huile essentielle de graines de moutarde
- l'oléorésine de graines de moutardes

Ces 9 substances doivent donc désormais être mentionnées sur l'étiquetage des denrées alimentaires. Concernant les produits mis sur le marché qui ne font pas référence à ces substances et afin de faciliter l'adaptation des opérateurs aux règles de l'étiquetage, le décret autorise la vente, jusqu'à épuisement, des stocks des produits étiquetés avant le 31 mai 2009.

Certains ingrédients et substances ont fait l'objet d'une exemption temporaire dans l'attente des résultats des évaluations scientifiques.



La liste des allergènes, périodiquement révisée en fonction des évaluations scientifiques est actuellement la suivante :

	Liste des allergènes	EFFETS/SYMPTOMES
1.	Céréales contenant du gluten S.A.B.O.T : seigle, avoine, blé, orge, tritical, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales Sirops de glucose à base de blé, y compris le dextrose Malto-dextrines à base de blé Sirops de glucose à base d'orge Céréales utilisées pour la fabrication boissons alcooliques.	Maladie coéliquaue. Perturbation d'ordre immunologique de la muqueuse intestinale vis-à-vis de la gliadine (contenu dans le gluten). L'alimentation n'est pas digérée, elle est directement rejetée.
2.	Poissons et produits à base de poissons Gélatine (préparations de vitamines carotènes ou ichtyocolle* utilisée comme agent de clarification dans la bière et le vin	
3.	Soja et produits à base de soja	Les personnes qui en souffrent sont également allergiques alimentaires à d'autres légumineuses comme l'arachide ou le lupin, mais aussi parfois allergiques au pollen de bouleau : on parle d'allergie croisée.
4.	Lait et produits à base de lait (y compris de lactose)	Incapacité à digérer le lactose qui est due à l'absence ou à une quantité insuffisante d'enzymes digestives spécifiques : les lactases (**).
5.	Fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de : cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches) ,produits à base de ces fruits) , Fruits à coques utilisés pour la fabrication de distillats alcooliques,	
6.	Céleri et produits à base de céleri	
7.	Arachides et produits à base d'arachide	
8.	Crustacés et produits à base de crustacés	
9.	Oeufs et produits à base d'oeufs	
10.	Moutarde et produits à base de moutarde	
11.	Graines de sésame et produits à base de graines de sésame	
12.	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l (exprimés en SO ₂)	
13.	Lupin et produits à base de lupin	Allergie croisée avec les pollens, le soja
14.	Mollusques et produits à base de mollusques	

(*) ichtyocolle : colle de poisson obtenue à partir de la vessie

(**) Les lactases sont présentes chez les nouveau-nés de sorte qu'ils digèrent correctement leur premier aliment, le lait maternel.

Ensuite, à mesure que le lait est remplacé par d'autres aliments, l'activité des lactases diminue. Sauf que chez les humains, la consommation de produits laitiers perdure, ce qui a pour effet de maintenir les lactases et ainsi la capacité à digérer le lait jusqu'à l'âge adulte et toute la vie.

2. L'ETIQUETAGE DES INGREDIENTS ALLERGENES



L'ingrédient doit figurer sur l'étiquetage dans la liste des ingrédients de la denrée par **une référence claire au nom de l'allergène**.

Par exemple, si la recette d'une denrée met en œuvre de la lécithine issue de soja en tant qu'émulsifiant, celle-ci devra être mentionnée en tant que telle dans la liste des ingrédients : "*émulsifiant : lécithine de soja*", et non "*émulsifiant : lécithine*" ou "*émulsifiant : E322*".

Obligatoire depuis le 13 décembre 2014 : Le règlement n°1169/2011

Concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires, dit INCO, d'application, prévoit que, pour les produits préemballés, la présence d'allergènes doit figurer sur la liste des ingrédients et être mise en exergue. Ainsi, l'allergène pourra être inscrit en gras, en italique ou souligné. Pour les produits dispensés de liste des allergènes, l'étiquette doit porter la mention « Contient » suivi du nom de l'allergène.

Au 17 avril 2015 le décret n°2015-447

Pour les produits non préemballés, rappelle que l'indication de la présence d'allergènes se fait obligatoirement par écrit, à proximité du produit concerné, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur. Dans le cadre de la restauration collective, si un dispositif permet à un consommateur allergique de signaler son refus de consommer un allergène, cet affichage n'est pas obligatoire.

la présence fortuite d'allergènes

Les règles d'étiquetage ne concernent que les ingrédients introduits volontairement par le fabricant dans la recette du produit.

La présence fortuite d'allergènes majeurs (contamination involontaire par contact avec d'autres produits sur la chaîne de fabrication, lors du stockage ou du transport) n'est pas impossible.

En conséquence, les industriels de l'agroalimentaire doivent évaluer les risques de contamination et tout mettre en œuvre pour les réduire.

Un étiquetage du type *peut contenir des traces de...* ou *susceptible de contenir des...* ne constitue qu'un dernier recours dans le cas où il n'est pas possible de maîtriser le risque de contamination fortuite.

Références réglementaires

- Règlement (UE) n°1169/2011 concernant l'information du consommateur sur les denrées alimentaires (Règlement « INCO ») publié au Journal Officiel de l'Union Européenne le 22 novembre 2011, en vigueur depuis le 13 décembre 2014 et en application depuis le 1er juillet 2015. Le Règlement INCO actualise, simplifie et clarifie l'étiquetage des denrées alimentaires commercialisées dans l'Union Européenne. Il maintient les dispositions antérieures contenues dans la directive n°2000/13 (codifiées dans le code de la consommation aux articles R 112-1 à R 112-31) en les complétant. Il harmonise les informations devant figurer sur toutes les étiquettes de denrées alimentaires commercialisées dans l'Union Européenne.
-
- Décret n° 2008-1153 du 7 novembre 2008 modifiant l'annexe IV mentionnée à l'article R. 112-16-1 du code de la consommation, concernant la liste des ingrédients allergènes majeurs devant figurer sur l'étiquetage des denrées alimentaires.
-
- Article R-112-16-1 du code de la consommation, concernant la liste des ingrédients allergènes devant figurer sur l'étiquetage des denrées alimentaires.

3. LES SYMPTOMES COURANTS DE L'ALLERGIE

Une personne peut avoir des symptômes assez courants qui sont en réalité dus à une allergie. Des états plus graves, comme des crises d'asthme, peuvent aussi s'expliquer par une cause d'allergie sous-jacente. Vous apprendrez ici comment de nombreux symptômes fréquents peuvent indiquer la présence d'allergies.



Eczéma | Rhume des foins | Inflammation des yeux | Problèmes gastro-intestinaux | Urticaire | Syndrome d'allergie orale | Asthme | Réactions anaphylactiques

REACTIVITES CHRONIQUES

Les réactivités telles que les réactions de la peau (eczéma) ou les crises d'asthme peuvent être provoquées par une allergie. Par exemple, une inflammation permanente des tissus pulmonaires peut être à l'origine d'une crise d'asthme survenant à la suite d'une exposition à l'allergène déclenchant.

LES MANIFESTATIONS PEUVENT VARIER.

Les manifestations de la maladie atopique* varient considérablement en fonction de l'allergène impliqué et de l'âge de la personne allergique. Chez les enfants, les allergies alimentaires (en particulier les allergies aux œufs et au lait) sont les plus fréquentes. Après l'âge de 3 ans, la plupart des enfants allergiques tolèrent ces aliments et les allergies respiratoires deviennent plus fréquentes.

SOURCES /

<http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Allergene-alimentaire>

<http://allergies.afpral.fr/actualites/156-le-1er-juillet-les-allergenes-inscrits-pour-le-non-preemballe>

<https://www.allergobox.com/>

<https://www.mcdonalds.fr/entreprise/allergenes>

<http://www.phadia.com/fr/2/Allergies-et-tests/Common-symptoms-of-allergy/>

[http://www.ciriha.org/attachments/article/120/Les%20Allergies%20Alimentaires%20\(2011\).pdf](http://www.ciriha.org/attachments/article/120/Les%20Allergies%20Alimentaires%20(2011).pdf)

Manifestations	➤ Symptômes	➤ Déclencheurs fréquents (allergènes)	Pourquoi
<p>Eczéma Maladie qui touche les enfants et les adultes. Elle apparaît le plus souvent pendant les premières années de l'enfance. Les jeunes enfants ont souvent de l'eczéma sur les joues, le torse ou les articulations des bras et des jambes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ peau sèche ➤ démangeaisons de la peau ➤ urticaire ➤ éruption cutanée 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ➤ aliments (par ex., œuf, lait, poisson, blé, arachide, soja et noisette) ➤ acariens ➤ animaux de compagnie (par ex., chat, chien, cochon d'inde, lapin) 	<p>L'eczéma peut être associé à l'exposition à un allergène. Il peut en outre augmenter la sensibilité aux déclencheurs car il endommage la barrière naturelle de la peau. L'eczéma de l'enfant a également été associé à un risque accru de rhinite (par ex., rhume des foins) ou d'asthme ultérieur.</p>
<p>Problèmes gastro-intestinaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ diarrhées ➤ maux d'estomac ➤ nausées et vomissements ➤ perte de poids 	<p>Nourrissons et tout-petits (0 à 3 ans)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ œuf ,lait , blé, soja <p>Enfants et adultes</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ œuf, lait, crustacés, blé ➤ arachide, noisette et autres fruits à coque ➤ fruits et légumes 	<p>Les symptômes sont étroitement associés à la consommation d'aliments. Toutefois, il peut être difficile d'établir un diagnostic précis, car de nombreuses causes peuvent expliquer les problèmes gastro-intestinaux, notamment l'allergie, la maladie cœliaque ou l'intolérance au lactose</p>
<p>Éruptions cutanées (urticaire)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ urticaire ➤ éruption cutanée 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ fruits à coque ➤ crustacés ➤ œufs ➤ lait 	<p>L'urticaire se caractérise gonflements rose pâle localisées, qui entraînent des démangeaisons, des sensations de brûlure ou de piqûre. Elles peuvent être isolées ou groupées, sur n'importe quelle zone de la peau. La plupart des crises d'urticaire disparaissent rapidement, en l'espace de quelques jours à quelques semaines.</p>
<p>Syndrome oral</p> <p>Le syndrome oral peut toucher les personnes allergiques aux pollens lorsqu'elles mangent certains fruits, légumes, fruits à coque ou haricots. Les symptômes apparaissent car les pollens</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ démangeaisons de la gorge ➤ démangeaisons de la bouche ➤ démangeaisons des lèvres 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ fruits (par ex., pomme, poire, cerise, pêche, prune, abricot, kiwi) 	<p>Le syndrome oral n'est donc pas une allergie alimentaire distincte, mais plutôt le signe d'une réactivité croisée entre le pollen et certains fruits et légumes. Il se limite habituellement à la consommation de fruits et de légumes crus.</p>

<p>contiennent des protéines de structure semblable à celles d'un aliment particulier. On parle de réaction croisée.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ légumes (par ex., carotte, pommes de terre crues, céleri) ➤ fruits à coque et légumes (par exemple, noisette, noix de cajou, noix et amande, arachide, soja) 	<p>Le syndrome oral est fréquent chez les patients allergiques au pollen. Ce problème de santé est habituellement transitoire et relativement bénin. Il se caractérise par un gonflement, une rougeur et des démangeaisons de la région buccale.</p> <p>Les yeux peuvent parfois être également touchés.</p>
<p>Asthme</p> <p>L'asthme est défini par une respiration courte persistante, qui s'accompagne souvent d'une respiration sifflante, d'un manque de souffle et d'une toux, en particulier la nuit et le matin. Il s'agit de la maladie chronique la plus courante dans la petite enfance et elle est souvent déclenchée par une allergie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ toux ➤ manque de souffle ➤ respiration courte et sifflante 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pollen (par ex., arbres, graminées et herbacées) ➤ acariens ➤ blattes (cafards) ➤ animaux de compagnie (par ex., chat et chien) ➤ autres animaux (par ex., cheval et oiseau) ➤ aliments 	<p>Apparaît suite à l'exposition à un allergène, après un exercice physique, en présence d'air froid ou sec et lors d'infections des voies respiratoires. D'autres agents irritants, tels que les parfums forts ou la fumée de cigarette, peuvent également déclencher une réaction asthmatique.</p>
<p>Réactions anaphylactiques</p> <p>L'anaphylaxie est une réaction qui touche différents organes du corps, indépendamment ou simultanément. Même si les symptômes peuvent d'abord être sans gravité, ils peuvent rapidement mettre la vie en danger. Un traitement rapide est donc essentiel. La situation est urgente en cas de perte de connaissance.</p>	<p>symptômes bénins</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ urticaire ➤ picotements et démangeaisons autour de la bouche ➤ gonflements autour des yeux et de la bouche <p>symptômes graves</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ démangeaisons, ➤ picotements et gonflements dans la bouche ➤ hypotension ➤ douleurs abdominales ➤ nausées et vomissements ➤ manque de souffle ➤ symptômes d'asthme ➤ détérioration de l'état de santé général 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arachide, fruits à coque (par ex., noisette, noix du Brésil, noix et noix de cajou) ➤ poisson, fruits de mer ➤ soja ➤ lait, œuf ➤ graines ➤ fruits ➤ médicaments ➤ venin d'abeille ou de guêpe ➤ D'autres aliments peuvent également déclencher des réactions graves, selon les habitudes alimentaires locales. 	<p>La réaction anaphylactique, ou choc anaphylactique, est une réaction allergique aiguë qui peut mettre la vie en danger. En règle générale, cette réaction apparaît rapidement, en 5 à 15 minutes, et nécessite des soins immédiats. lorsqu'il y a chute de la pression artérielle.</p> <p>L'anaphylaxie alimentaire peut être déclenchée par l'association d'exercice physique avec l'ingestion de l'aliment source de l'allergie.</p>

La réaction anaphylactique en quelques mots

Atopie : une prédisposition génétique au développement cumulé d'allergies courantes elles-mêmes dites « atopiques »