

Adresses utiles

AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Allergies)
<http://www.afpral.asso.fr>

AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire)
<http://www.afsca.be>

CICBAA (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)
<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)
<http://www.ciriha.org>

EUFIG (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)
<http://www.eufig.org>

FEVIA (Fédération de l'Industrie Alimentaire)
<http://www.fevia.be>

Kind & Gezin <http://www.kindengezin.be>

NUBEL a.s.b.l. <http://www.nubel.com>

ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance)
<http://www.one.be>

Prévention des allergies a.s.b.l.
<http://www.oasis-allergies.org>

UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)
<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)
<http://www.dietistenvereniging.be>

Réalisation : CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)

Tél./Fax : +32 (0)2 526 74 95

<http://www.ciriha.org>

Courriel : gdufourny.ciriha@heldb.be

Coordination : Ghislaine Dufourny

Rédaction : Caroline Etienne, Charlotte Nicolas

Editeur responsable :

© 2012, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA
Département de diététique et de nutrition appliquée
Avenue E. Gryzoon 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



Avec le soutien du

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique, Sécurité de la Chaîne Alimentaire et Environnement

DG Animaux, Végétaux et Alimentation -
Service Denrées alimentaires,
Aliments pour Animaux
et autres Produits de Consommation

Eurostation II - 7ème étage
Place Victor Horta 40, boîte 10
1060 Bruxelles

Téléphone: +32 (0)2 524 73 51/52

Fax: +32 (0)2 524 73 99

Courriel: apf.food@health.fgov.be



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



Service Public Fédéral
**Santé Publique,
Sécurité de la Chaîne Alimentaire
et Environnement**



L'étiquetage des aliments préemballés

1^{ère} partie

Quels éléments doivent attirer l'attention quand on souffre d'allergie ou d'intolérance alimentaire ?

Œufs ? Sulfites ?

Lait ? Lupin ?

... ?

Ingédients ?

Contient ?

Peut contenir ?

Nom du produit ?



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**



Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



Service Public Fédéral
**Santé Publique,
Sécurité de la Chaîne Alimentaire
et Environnement**



Que trouve-t-on sur une étiquette ?



Ne s'applique qu'aux aliments préemballés !

Quand on souffre d'allergie(s) ou d'intolérance(s) alimentaire(s), il est nécessaire de supprimer de son alimentation le ou les aliments qui en sont responsables.

Ce n'est pas évident car ils peuvent prendre des formes variées (ingrédients, additifs...) et se retrouver de manière inattendue dans des denrées alimentaires du commerce (ex.: certaines charcuteries peuvent contenir du lactose).

Le diététicien est le professionnel de la santé le plus apte à vous aider à déterminer quels aliments vous pouvez consommer sans problème, lesquels doivent être supprimés d'office et ceux qui nécessitent une lecture attentive de la liste des ingrédients avant tout achat !

Le diététicien, conseiller en alimentation, vous guidera afin de vous maintenir en bonne santé.

Certains aliments vous sont d'office interdits. Pour les autres, il va falloir appliquer la gestion du risque.

Voir « Comment lire les étiquettes des aliments préemballés quand on souffre d'allergie ou d'intolérance ? Stratégie d'achat »

Quand dois-je lire les étiquettes ?

D'une manière générale, même si vous achetez toujours la même marque de denrée alimentaire, lisez attentivement la liste des ingrédients à **chaque achat**.

Les aliments identiques mais de marques différentes peuvent avoir des compositions différentes (galette au beurre X ≠ galette au beurre Y) !

Il est nécessaire de lire la liste des ingrédients avant tout achat de l'une ou l'autre marque.

Où trouve-t-on les renseignements utiles sur les étiquettes des aliments préemballés ?

- Dans la **dénomination de vente** (qui précède souvent la liste des ingrédients, à ne pas confondre avec le nom commercial).
- Dans la **liste des ingrédients**, repérable grâce au mot « Ingrédients » suivi de l'énumération de tous les ingrédients.

Exemple :

Galettes au beurre } → Dénomination de vente

Ingrédients :

Farine de froment, sucre, beurre (18%), œufs, sel, poudre à lever : carbonate acide de sodium. } → Liste des ingrédients

Contient du gluten, des œufs et du lait. } → Etiquetage complémentaire (récapitulatif + précaution)

Fabriqué dans une usine où sont utilisés également des fruits à coque. } →

L'**étiquetage de précaution**, à la suite des listes d'ingrédients, comme « fabriqué dans un atelier qui utilise... », « traces possibles de... », « peut contenir... », ... **n'est pas réglementé**, il s'agit de déclarations d'industriels de l'agroalimentaire **pour signaler un risque de présence fortuite, involontaire d'allergènes dans le produit fini** (contaminations possibles liées au transport, au stockage ou encore sur la chaîne de fabrication). Les entreprises ont chacune leur propre politique d'étiquetage des allergènes lorsqu'il y a un risque de présence accidentelle.

Le médecin, le (la) diététicien(ne) vous orienteront dans votre prise de décision en fonction du type d'allergie ou d'intolérance dont vous souffrez. Dans certains cas, il sera préférable d'éviter de consommer des produits contenant ce type d'étiquetage. Dans d'autres, cela ne posera pas de problème.

Toujours à la suite de la liste des ingrédients, on peut éventuellement trouver un récapitulatif précédé d'une mention du type « Contient : ... » ou « Allergènes : ... », ...

Ce type d'information n'est pas réglementé !

Il faut parfois rechercher des précisions au départ de la liste des ingrédients.

*Exemple : « Contient : fruits à coque »
mais lesquels ? => « Ingrédients : ..., noisettes, ... ».*

Pour les boissons alcoolisées, la liste des ingrédients n'est pas requise; cependant, si l'une des 14 substances obligatoires d'étiquetage est présente, elle sera citée sous la forme suivante : « Contient : » suivi du nom de la substance.