

# Les allergies et intolérances alimentaires: comment les gérer au quotidien ?



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



HAUTE ECOLE  
*Lucia de Brouckère*

## Le CIRIHA a réalisé cette brochure :

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 - 7<sup>ème</sup> étage

Place Victor Horta 40, boîte 10 - 1060 Bruxelles

Tél.: +32 (0)2 524 73 51/52 - Fax: +32 (0)2 524 73 99

Courriel: [apf.food@health.fgov.be](mailto:apf.food@health.fgov.be)



**Réalisation :** CIRIHA

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

**Coordination :** Ghislaine Dufourny

**Rédaction :** Caroline Etienne, Charlotte Nicolas

**Editeur responsable :**

© 2011, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Département de Diététique et de Nutrition Appliquée  
Avenue E. Gryzon 1, bât. 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles

# Table des matières

<b>Préface</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>7</b>
<b>Qu'est-ce que l'allergie alimentaire ? Et l'intolérance alimentaire ?</b> .....	<b>9</b>
Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?.....	9
Qu'est-ce qu'un allergène ? .....	9
Qu'est-ce qu'une allergie croisée ? .....	10
Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?.....	11
Que se passe-t-il dans le corps ...	
... en cas d'allergie ?.....	11
... en cas d'intolérance ?.....	11
Quels sont les symptômes les plus courants ...	
... de l'allergie alimentaire ?.....	11
... de l'intolérance alimentaire ?.....	11
Comment diagnostique-t-on ...	
... une allergie alimentaire ?.....	12
... une intolérance alimentaire ? .....	13
Substances fréquemment incriminées dans les allergies et intolérances alimentaires.....	13
<b>Que faire lorsque l'on est allergique et/ou intolérant alimentaire ?</b> .....	<b>14</b>



<b>Quelques exemples d'allergies et d'intolérances alimentaires.....</b>	<b>21</b>
L'allergie aux protéines de lait de vache .....	22
L'intolérance au lactose.....	24
L'allergie à l'œuf.....	26
L'allergie à l'arachide.....	28
L'allergie aux fruits à coque.....	30
L'allergie au céleri.....	34
L'intolérance aux sulfites.....	38
<b>Conclusion.....</b>	<b>41</b>
<b>Contacts.....</b>	<b>42</b>
<b>Références .....</b>	<b>45</b>

# Préface

Dans l'histoire de l'Europe, jamais la sécurité des aliments n'a atteint un tel niveau. Et pourtant, une catégorie de consommateurs continue à souffrir à cause d'aliments considérés comme sains pour la majorité de la population. Ce mal semble même paradoxalement aller croissant. Il s'agit des allergies et des intolérances alimentaires.

Ceux qui en souffrent n'ont d'autre choix que d'éviter la consommation des substances à l'origine de leurs réactions pathologiques. Ces personnes se sentent souvent démunies tant le mal peut sembler mystérieux et le danger susceptible de surgir de partout. D'où la nécessité de leur donner une bonne information sur le sujet.

Depuis de nombreuses années, le CIRIHA a développé un centre de guidance et d'information pour les consommateurs, les professionnels de la santé, les opérateurs économiques et autres acteurs concernés par les réactions adverses aux aliments.

Grâce notamment au soutien du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement, le CIRIHA a ainsi publié plusieurs brochures sur certaines allergies ou intolérances spécifiques ainsi que sur l'importance de la lecture des étiquettes des aliments préemballés quand on est allergique.

La présente brochure est une version réactualisée, compilée et enrichie de ces publications antérieures.

**Marc De Win**

*Directeur Général a.i.*

*Direction générale Animaux, Végétaux et Alimentation*

*SPF Santé publique, sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement*



# Introduction

Une personne peut être allergique ou intolérante à un large éventail de substances. Parmi celles-ci, les aliments sont fréquemment incriminés. Les allergies et les intolérances alimentaires posent un problème important de santé publique car on les rencontre à tous les âges. De plus, leur fréquence semble augmenter. Elles sont également parfois difficiles à diagnostiquer.

Selon l'aliment et l'individu, les allergies et les intolérances alimentaires peuvent provoquer des réactions variables, parfois très sévères, voire fatales dans certains cas.

La gestion de ce risque représente une difficulté quotidienne pour les patients et leur entourage (connaissance des produits, lecture des étiquettes, choix des plats lors de repas au restaurant ou à la cantine...).

Seule une lecture attentive des étiquettes des aliments à chaque achat permet de sélectionner les produits préemballés susceptibles de ne pas induire de réactions.

Au départ de quelques exemples de substances pouvant causer des symptômes (protéines de lait, lactose, œuf, arachide, fruits à coque, céleri et sulfites), ce guide a pour objectif d'aider les personnes allergiques et intolérantes, ainsi que leurs proches, à mieux comprendre et gérer leur affection. Bien entendu, cet outil ne remplace aucunement les professionnels de la santé, qui sont les seuls aptes à établir un diagnostic précis (médecin) et à adapter l'alimentation aux besoins de chacun (diététicien(ne)). Pour une bonne compréhension du contenu, il est préférable que les enfants qui souhaitent lire cette brochure se fassent aider par un adulte.





# Qu'est-ce que l'allergie alimentaire ? Et l'intolérance alimentaire ?

L'allergie et l'intolérance alimentaires sont des réactions d'hypersensibilité.

## **Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?**

Une allergie alimentaire est une réaction du système immunitaire envers une substance présente dans un aliment, appelée allergène alimentaire. Elle se produit chez des personnes prédisposées.

### ■ **Qu'est-ce qu'un allergène ?**

L'allergène est la substance en cause lors d'une réaction allergique.

Chaque aliment possède de nombreux allergènes potentiels. Ce sont très généralement des fragments de protéines. A l'heure actuelle, il est difficile de déterminer ce qui conduit une protéine apparemment inoffensive pour la majorité de la population à devenir un allergène pour certaines personnes prédisposées.

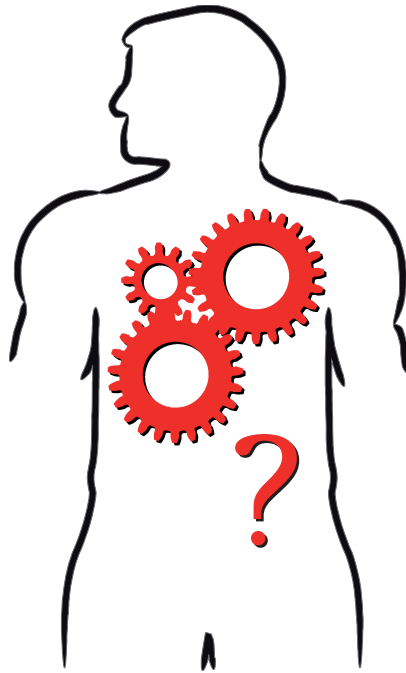
### ■ **Qu'est-ce qu'une allergie croisée ?**

Une personne allergique à une substance peut réagir à une autre substance qui possède des caractéristiques semblables. Par exemple, une allergie à un pollen peut être croisée avec une allergie à certains fruits et légumes. Mais ce n'est pas parce que l'on souffre d'une allergie au pollen que l'on réagira forcément aux fruits et légumes incriminés lors de réactions croisées.

## **Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?**

Une intolérance alimentaire est une réaction provoquée par une substance présente dans un aliment et n'est pas d'origine immunitaire. Elle apparaît chez des personnes hypersensibles.

## Que se passe-t-il dans le corps ...



### ■ ... en cas d'allergie ?

Il y a tout d'abord ce que l'on appelle une phase de sensibilisation : lors d'une première exposition à un allergène, le système immunitaire de l'organisme d'une personne prédisposée fabrique des anticorps (des immunoglobulines) contre ce dernier. Au cours de cette étape, aucun symptôme n'apparaît. Lors d'un contact ultérieur, le système immunitaire va reconnaître l'allergène et réagir contre lui. La personne allergique voit alors divers symptômes apparaître !

### ■ ... en cas d'intolérance ?

Les intolérances alimentaires peuvent être dues à une diminution de la capacité ou une impossibilité à digérer une substance (ex. intolérance au lactose) ou à d'autres mécanismes plus complexes.

## Quels sont les symptômes les plus courants ...

### ■ ... de l'allergie alimentaire ?

Les manifestations cliniques de l'allergie alimentaire sont variables et peuvent toucher différents endroits du corps avec plus ou moins de gravité et plus ou moins de rapidité. Le plus souvent, on observe des symptômes :

- cutanés : eczéma, urticaire...
- respiratoires : éternuements, toux, asthme...
- digestifs : diarrhée, nausées, vomissements...

D'autres signes cliniques plus critiques et parfois fatals peuvent survenir : il s'agit des œdèmes et/ou du choc anaphylactique. Ces réactions sévères et généralisées peuvent associer des symptômes cutanés, respiratoires, cardio-vasculaires et gastro-intestinaux.

### ■ ... de l'intolérance alimentaire ?

Les symptômes de l'intolérance alimentaire peuvent être similaires à ceux de l'allergie alimentaire. Ils sont principalement digestifs, c'est-à-dire qu'ils se situent au niveau de l'estomac et des intestins : douleurs abdominales, vomissements, crampes, ballonnements, diarrhée... Il arrive cependant qu'une personne intolérante, par exemple au lactose, ne présente aucun symptôme !



Dans le cas de l'intolérance au lactose, l'intensité des symptômes varie en fonction de la quantité de lactose consommé.

## Comment diagnostique-t-on ...

### ■ ... une allergie alimentaire ?

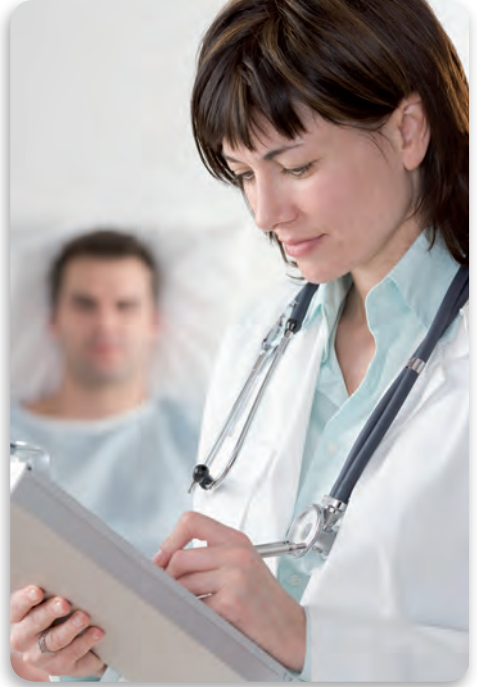
Le diagnostic d'une allergie alimentaire repose sur un interrogatoire détaillé qui s'attache à rechercher des manifestations liées à la consommation de l'aliment.

Le diagnostic se poursuit par la recherche d'anticorps spécifiques de l'aliment (IgE spécifiques) par la réalisation de tests cutanés et/ou d'une prise de sang.

Les tests cutanés consistent à déposer sur la peau du dos ou de l'avant-bras une goutte de la solution allergénique (extrait commercial de l'aliment ou aliment frais) et de piquer à travers celle-ci à l'aide d'une pointe plastifiée.

L'apparition d'une induration<sup>1)</sup> après 15 minutes signe une réaction. La positivité de ces deux tests signifie que l'individu est sensibilisé, c'est-à-dire qu'il a des anticorps contre l'aliment mais pas nécessairement qu'il y est allergique.

Lorsque le diagnostic est incertain, il est nécessaire de recourir au test de provocation orale. Ce test consiste à ingérer des doses progressivement croissantes de l'aliment et à observer la survenue de réactions. Il est réalisé à l'hôpital sous la surveillance d'un personnel entraîné et est le seul test qui permet de confirmer l'existence d'une authentique allergie alimentaire. Un test de provocation labiale peut aussi démontrer la présence d'une réaction clinique à l'aliment.



1. Induration : durcissement des tissus d'un organe.

## ■ ... une intolérance alimentaire ?

Comme pour l'allergie alimentaire, le diagnostic de l'intolérance alimentaire commence par un interrogatoire recherchant le rôle d'un aliment dans l'apparition de symptômes. Un régime d'exclusion de l'aliment suspecté pendant quelques semaines, suivi de sa réintroduction, pourra être suivi afin de confirmer l'implication de cet aliment.

Parfois, d'autres tests sont nécessaires. Ceux-ci sont différents des tests pratiqués pour diagnostiquer une allergie alimentaire. En fonction de la substance suspectée, il peut notamment s'agir de tests respiratoires, comme le test à l'hydrogène pour diagnostiquer l'intolérance au lactose, ou encore d'une biopsie<sup>2)</sup> intestinale.

## Substances fréquemment incriminées dans les allergies et intolérances alimentaires

De nombreux aliments et substances présentes dans ceux-ci peuvent être responsables d'allergies et intolérances. On retrouve entre autres : le lait de vache, les œufs, les arachides, les fruits à coque, le céleri, les sulfites, les céréales contenant du gluten, les crustacés, les poissons, le soja...



2. Biopsie : prélèvement sur le corps vivant d'un fragment de tissu ou d'organe en vue d'un examen microscopique ou d'une analyse.

# Que faire lorsque l'on est allergique et/ou intolérant alimentaire ?

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 (la) diététicien(ne) est le (la) professionnel(le) de la santé le (la) 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 (la) diététicien(ne), conseiller(e) en alimentation, vous guidera afin de vous maintenir en bonne santé.

Les tableaux proposés dans les pages suivantes concernent les allergies à l'œuf, aux protéines de lait de vache, à l'arachide, au céleri ou encore aux fruits à coque ainsi que l'intolérance au lactose ou aux sulfites. Ils peuvent déjà vous aider à faire un premier tri parmi les produits que vous désirez acheter.

Nous allons vous proposer une démarche pour appliquer correctement la gestion du risque allergique. Mais avant cela, passons en revue quelques notions sur l'étiquetage.

## ■ 1) 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.

Voir exemple page 16.

## ■ 2) Quelles sont les substances pour lesquelles on trouve plus facilement des informations dans les listes d'ingrédients ?

L'Union européenne a pris des dispositions afin de garantir une information plus précise quant au contenu des denrées alimentaires préemballées. Certaines substances pouvant provoquer des réactions chez les personnes allergiques ou intolérantes doivent obligatoirement être étiquetées sous une référence claire dans les listes d'ingrédients quand elles ont été utilisées et qu'elles sont toujours présentes dans le produit fini même sous une forme modifiée !

Ces substances sont au nombre de 14 actuellement :

- Les céréales contenant du gluten (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et les produits à base de ces céréales.
- Les crustacés et les produits à base de crustacés.
- Les œufs et les produits à base d'œufs.
- Les poissons et les produits à base de poissons.
- Les arachides et les produits à base d'arachides.
- Le soja et les produits à base de soja.
- Le lait et les produits à base de lait (y compris le lactose).
- Les fruits à coque, à savoir amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et noix du Queensland, et les produits à base de ces fruits.
- Le céleri et les produits à base de céleri.
- La moutarde et les produits à base de moutarde.
- Les graines de sésame et les produits à base de graines de sésame.
- L'anhydride sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre exprimées en SO<sub>2</sub>.
- Le lupin et les produits à base de lupin.
- Les mollusques et les produits à base de mollusques.



*ATTENTION !!! Le lupin et les mollusques ont été ajoutés récemment à la liste ci-dessus. Il existe des délais de transposition en droit belge et des délais d'écoulement des stocks. Ces 2 derniers allergènes pourraient donc encore se retrouver sans être étiquetés dans certaines denrées alimentaires préemballées de longue conservation qui ont été emballées avant le 23 décembre 2008.*

### ■ 3) Quelles mentions complémentaires peut-on trouver ?

#### (= étiquetage complémentaire)

Il arrive assez régulièrement que l'on rencontre un **étiquetage de précaution**, à la suite des listes d'ingrédients, comme *"fabriqué dans un atelier qui utilise..."*, *"traces possibles de..."*, *"peut contenir..."*, ... **Ces informations ne font l'objet d'aucune réglementation**, 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:..."*, ...



**ATTENTION !!! Ce type d'information n'est pas réglementaire !**

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

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

#### Exemple :

**Gallettes 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 qui utilise aussi des arachides. } →



#### ■ 4) Comment choisir une denrée alimentaire lorsque l'on est allergique ou intolérant alimentaire ?

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



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 denrées alimentaires identiques mais de marques différentes peuvent avoir des compositions différentes (biscotte X ≠ biscotte Y) ! Il est nécessaire de lire la liste des ingrédients avant tout achat de l'une ou l'autre marque.



Les deux tableaux suivants vous proposent une stratégie pour appliquer cette gestion du risque. Elle est différente selon que vous souffrez d'une allergie ou intolérance à l'une des substances reprises ou non dans la "liste des 14".

Cette **démarche** est évidemment **impossible** à l'heure actuelle **pour les aliments non préemballés** puisqu'ils ne sont pas étiquetés.

## En cas d'allergie à une substance ne faisant pas partie de la liste des 14

Etapas 	Mention de l'allergène	 Achat
1. Dénomination de vente	oui	non
	non	étape 2
2. Liste des ingrédients	oui	non
	non	demander l'avis du médecin/du (de la) diététicien(ne) car risque de présence de la substance par manque d'informations (additifs transférés, auxiliaires technologiques, supports pour additifs...) ou par imprécision (utilisation des noms de catégories)

## En cas d'allergie à une substance faisant partie de la liste des 14

Etapas 	Mention de l'allergène	 Achat
1. Dénomination de vente	oui	non
	non	étape 2
2. Mentions particulières excluant l'allergène ("sans...", exempt de...")	oui	oui
	non	étape 3
3. Liste des ingrédients	oui	non
	non	étape 4
4. Etiquetage complémentaire *	non	oui
	oui	demander l'avis du médecin /du (de la) diététicien(ne)

\* La liste des ingrédients est parfois suivie d'un récapitulatif des allergènes présents dans la denrée alimentaire, précédé de la mention "Contient :...", ou "Allergènes :...",... Malgré son utilité, il faut quelquefois aller chercher des précisions dans la liste des ingrédients.

Exemple : "Contient : fruits à coque" mais lesquels ? => "Ingrédients : ..., noisettes, ...".

\* L'étiquetage complémentaire correspond aussi à un étiquetage de précaution ou préventif auquel les industries de l'agroalimentaire ont recours pour signaler le risque de présence fortuite d'une substance responsable d'allergie ou d'intolérance.



# Quelques exemples d'allergies et d'intolérances alimentaires

## ■ En règle générale :

Ne consommez pas les aliments ou les plats dont vous ne connaissez pas la composition exacte (attention aux risques de contaminations !!!), notamment lorsque vous mangez en dehors de la maison (restaurant, chez des amis...).

Si vous partez à l'étranger, sachez que vous pouvez rencontrer d'autres termes que ceux mentionnés par la loi, rédigés dans la langue du pays visité (ex. : nuts, tree nuts, almonds, cashew, noix d'hickory, pacanes... => fruits à coque). De plus, les plats locaux et les ingrédients utilisés sont souvent différents de ceux habituellement consommés dans nos contrées et contiennent ou peuvent contenir l'une ou l'autre substance à laquelle vous êtes allergique ou intolérant ! La prudence s'impose...

Méfiez-vous des produits cosmétiques ainsi que des médicaments qui contiennent la substance à laquelle vous êtes allergique ou intolérant. En effet, une sensibilisation, voire une réelle allergie à ces substances est possible. Leur éviction est à discuter avec le médecin en fonction de votre histoire clinique :

- huiles de bain, de massage...;
- shampoings, savons, crèmes et autres produits cosmétiques;
- les médicaments et préparations pharmaceutiques (renseignez-vous auprès de votre pharmacien);
- ...

Certains aliments pour animaux peuvent également contenir ces substances (ex. : arachides dans les boules pour oiseaux). Soyez vigilant en cas de manipulation !

N'oubliez pas que l'auto-diagnostic et l'auto-traitement sont dangereux. Ils peuvent entraîner une réelle altération de votre santé par suppression d'un nombre important d'aliments. C'est le médecin qui définit la ou les éviction(s) qui vous convien(nen)t. Le (la) diététicien(ne) vous aidera et vous guidera dans vos choix alimentaires afin de maintenir des apports nutritionnels adéquats et variés.

## ■ L'allergie aux protéines de lait de vache

De par ses nombreuses propriétés et sa valeur nutritionnelle, le lait de vache est couramment utilisé dans les aliments transformés. On le retrouve sous différentes formes : tel quel, protéines de lait de vache, matières grasses issues du lait...

### Où trouve-t-on des protéines de lait de vache (PLV) ? .....



#### Produits contenant des PLV

##### Consommation interdite !

- Crème
- Crème glacée, glace (au lait)
- Crème pâtissière
- Conserves de lait
- Desserts ou entremets lactés (pudding, flan, semoule au lait...)
- Fromage
- Lait, lait battu, babeurre, lait caillé
- Milkshake
- Yaourt, lait fermenté, kéfir, koumis
- Beurre\*
- Ghee (beurre clarifié)
- Matière grasse laitière, matière grasse butyrique
- Farine lactée biscuitée
- Pain au lait
- Légumes à la sauce béchamel (à la crème, à la sauce blanche)
- Boissons à base de jus de fruits et de lait
- Chocolat au lait, chocolat à la crème, chocolat blanc
- Confiture de lait
- Sauce béchamel, sauce blanche
- ...

*\* Voyez avec votre médecin si vous devez supprimer le beurre de votre alimentation.*

**Ces listes sont indicatives et non exhaustives !!!**



## Produits pouvant contenir des PLV

**Lisez attentivement les listes d'ingrédients présentes sur les étiquettes des produits choisis dans cette catégorie avant chaque achat !**

- Biscottes, chapelure, pain, pain de mie
- Biscuits
- Mélange pour gâteaux, pour crêpes...
- Poudre pour pudding, flan, mousse, jelly
- Produits de boulangerie et de pâtisserie : viennoiseries, brioches, sandwiches...
- Purée instantanée
- Confiture, gelée et marmelade
- Crème de marrons
- Sirop de fruits à tartiner
- Crème ou velouté de légumes, potage, soupe, bisque...
- Bouillon de viande, consommé de viande
- Conserve de viande
- Croquette de poisson, de viande, de volaille...
- Succédané d'œuf
- Viande, volaille, gibier, charcuteries, poissons et fruits de mer préparés
- Graisse de cuisson, matière grasse...
- Matière grasse à tartiner
- Café aromatisé, extrait de café, café soluble ou instantané, chicorée, thé aromatisé
- Certaines boissons alcoolisées : bière aromatisée, genièvre, pastis, liqueurs, vin...
- Limonade
- Caramel
- Chocolat, fantaisie au cacao, imitation de chocolat, praline, bonbon de chocolat, barre chocolatée
- Pâte à tartiner au chocolat
- Glace à l'eau, sorbet
- Arômes
- Assaisonnement, condiments en poudre, vinaigre de vin, vinaigrette
- Préparations de suite, préparations pour nourrissons, préparations pour enfants en bas âge
- ...

## ■ L'intolérance au lactose

Le lactose est le sucre du lait. Il est présent dans de nombreux aliments transformés, ainsi que dans de nombreux autres produits, comme des médicaments, des cosmétiques...

Certaines personnes intolérantes au lactose tolèrent tout de même une certaine quantité de lactose. **En fonction de cette tolérance, la liste suivante devra être adaptée par le médecin et/ou le (la) diététicien(ne).**

L'alimentation sans protéines de lait de vache est différente de l'alimentation sans lactose. La première est adaptée aux personnes allergiques aux protéines de lait de vache tandis que la seconde s'applique aux patients intolérants au lactose.



*Les produits "sans lactose" ne contiennent pas de lactose.  
Par contre, les produits "pauvres en lactose" en contiennent !*



## Où trouve-t-on du lactose ? .....



### Produits contenant du lactose

#### Consommation selon la tolérance individuelle, après concertation avec le médecin

- Conserves de lait
- Crème pâtissière, desserts ou entremets lactés (pudding, flan...)
- Fromage\*
- Lait, babeurre, lait battu, caillé (lait caillé, caillebotte), milkshake
- Sauce béchamel, sauce blanche
- Yaourt, lait fermenté, kéfir, koumis
- Beurre, crème, ghee (beurre clarifié), matière grasse laitière, matière grasse butyrique
- Farine lactée biscuitée
- Pain au lait
- Légumes à la sauce béchamel
- Chocolat au lait, chocolat à la crème, chocolat blanc
- Crème glacée, glace (au lait)
- Boissons à base de jus de fruits et de lait
- ...

*\* Certains fromages, comme la mozzarella, contiennent très peu de lactose et sont donc normalement tolérés. L'éviction des fromages devra donc être établie au cas par cas.*

**Ces listes sont indicatives et non exhaustives !!!**



## Produits pouvant contenir du lactose

**Lisez attentivement les listes d'ingrédients présentes sur les étiquettes des produits choisis dans cette catégorie avant chaque achat !**

- Biscottes, chapelure, mélange pour gâteaux, pour crêpes...
- Pain, pain de mie, poudre pour pudding, flan, mousse, jelly; produits de boulangerie et de pâtisserie : viennoiseries, brioches, sandwiches...
- Biscuits
- Purée instantanée
- Crème ou velouté de légumes, potage, soupe, bisque...
- Salade de légumes à la mayonnaise
- Confiture, gelée, marmelade
- Sirop de fruits à tartiner
- Crème de marrons
- Conserves de fruits : au sirop, compote...
- Jus de fruits, nectar de fruits
- Limonade
- Sirop de fruits
- Certaines boissons alcoolisées : bière aromatisée, genièvre, liqueurs, pastis, vodka aromatisée,...
- Bouillon de viande, consommé de viande
- Conserves de viande
- Croquette de viande, de poisson...
- Poisson et fruits de mer préparés
- Salade d'œuf, de poisson, de viande...
- Succédané d'œuf
- Viande, volaille, gibier et charcuteries préparés
- Graisse de cuisson, matière grasse, matière grasse composée...
- Matière grasse à tartiner
- Mayonnaise
- Glace à l'eau, sorbet
- Cacao sucré, chocolat en poudre
- Chocolat, fantaisie au cacao, imitation de chocolat, praline, bonbon de chocolat
- Pâte à tartiner au chocolat
- Caramel
- Fruits confits
- Pâtes de fruits
- Arômes
- Condiments en poudre, vinaigrette, assaisonnement
- Chicorée, café aromatisé, café soluble ou instantanée, extrait de café, thé aromatisé
- Préparations de suite, préparations pour nourrissons, préparations pour enfants en bas âge
- ...

## ■ L'allergie à l'œuf

L'œuf de poule contient un grand nombre de protéines allergisantes.

Il possède de nombreuses propriétés, comme sa capacité à émulsifier, et est par conséquent largement utilisé en tant qu'ingrédient et additif dans les produits alimentaires.

Remarque : certaines personnes allergiques aux œufs n'ont pas de réaction lorsqu'elles consomment de l'œuf cuit en petite quantité. Consultez votre médecin afin de savoir si vous pouvez en consommer, en quelle quantité et sous quelle forme.

## Où trouve-t-on de l'œuf ?



### Produits contenant de l'œuf

#### Consommation interdite !

- Œuf sous toutes ses formes (blanc, jaune, battu, congelé, déshydraté, dur, mollet, en poudre, pasteurisé, poché, brouillé, omelette, ovoproduits, œufs industriels...)
- Brioche, pain perdu, pâte levée
- Gnocchi, nouilles aux œufs, pâtes aux œufs, tagliatelles
- Pomme dauphine, pomme Duchesse
- Quenelle, riz sauté, wonton (ravioli chinois)
- Beignet (nature, aux légumes, aux fruits...), flan (nature, aux légumes, aux fruits...), soufflé (nature, aux légumes, aux fruits...), quiche
- Salade César
- Soupe clarifiée aux œufs
- Crème anglaise, crème brûlée, crème caramel, crème pâtissière, flan, île flottante
- Fromage affiné contenant du lysozyme
- Pain de viande, steak tartare
- Surimi
- Sauces : béarnaise, hollandaise, mayonnaise, tartare, sauce crémeuse aux œufs, sauce gribiche, sauce rémoulade
- Lysozyme (E 1105)
- Lait de poule
- Advokaat, liqueur aux œufs, vin aromatisé à l'œuf (cremovo, cremovo zabaione)
- Boudoirs (biscuits à la cuillère), cake, quatre-quarts, chou à la crème, crêpe, pancake, donut, beignet, gaufre, massepain, meringue, muffin
- Lemon curd (crème tartinable au citron)
- Sabayon
- ...

**Ces listes sont indicatives et non exhaustives !!!**

## Produits pouvant contenir de l'œuf

**Lisez attentivement les listes d'ingrédients présentes sur les étiquettes des produits choisis dans cette catégorie avant chaque achat !**

- Céréales petit déjeuner, mélange de farine, pain, pâte (à tarte, à gâteau...), pâtes alimentaires, poudre pour pudding, feuilleté, flan, mousse, jelly, produits de boulangerie et de boulangerie fine
- Chapelure, pomme gaufrette, pomme noisette, croquette, tempura
- Conserve de champignons
- Mousse de légumes, mousse de fruits
- Potage, soupe, minestrone, crème, velouté de légumes
- Confiture, gelée, marmelade, crème de marrons, fruits confits, pâtes de fruits, sirop de fruits à tartiner
- Smoothies, sirop (grenadine, orgeat, menthe...)
- Crème dessert, entremets lacté, crème glacée, glace (au lait)
- Crème fouettée pour café
- Fromage à pâte dure, fromage affiné
- Lait de conserve (lait concentré, lait en poudre)
- Yaourt, lait fermenté, kéfir, koumis
- Viande, volaille, poisson... préparés : produits panés, hachés préparés, charcuteries, ...
- Bisque, bouillabaisse, bouillon de viande, consommé de viande
- Conserve de viande
- Substituts de viande (burger végétarien...)
- Beurre aromatisé, beurre aux épices
- Graisse comestible, graisse pour cuisson, graisse pour friture, matières grasses composées, matière grasse comestible, graisse de porc, saindoux, suif, graisse végétale comestible, huile comestible
- Matière grasse à tartiner
- Sauce, sauce pour salade, dressing pour salade (aspect crémeux)
- Boisson maltée chocolatée
- Certaines boissons alcoolisées : bière aromatisée, crème de cassis, genièvre, vin...
- Chicorée, thé aromatisé, limonade
- Barre chocolatée, biscuit, gâteau, tarte, tarte à la crème
- Biscuit salé (cracker), bretzel
- Bonbon, confiserie, loukoum, marshmallow
- Cacao, chocolat, fantaisie au cacao, imitation de chocolat, praline
- Glace à l'eau, sorbet, marron glacé, nougat
- Arômes, lécithine (E322)
- Assaisonnement, condiment en poudre, bouillon, extrait de viande, fonds de sauce brune, vinaigre de vin
- Dorure à l'œuf, glaçage
- Gélatine alimentaire, liant
- Hot dog, pizza
- Nappage, garniture crémeuse
- Préparations à base de céréales et aliments pour bébés, pour nourrissons en base âge, préparations de suite pour nourrissons
- Sauces : au raifort, bolognaise, moutarde, Newburg
- Salades tartinables (ex : salade de thon)
- Tourte
- ...

## ■ L'allergie à l'arachide

Du fait de ses nombreuses propriétés technologiques, l'arachide peut être fréquemment utilisée dans les produits alimentaires, mais on en retrouve également dans certains médicaments et cosmétiques (sous forme d'huile).

L'arachide possède de nombreux noms ! En voici quelques-uns : arachis hypogaea, arachide, cacahuète, peanut, pistache de terre, pois de terre, pinotte...

## Où trouve-t-on de l'arachide ?



### Produits contenant de l'arachide

#### Consommation interdite !

- Arachides et synonymes, sous toutes leurs formes
- Céréales pour petit-déjeuner contenant de l'arachide
- Farine d'arachide
- Pain contenant de l'arachide
- Mélange de fruits secs ou de fruits oléagineux contenant des arachides
- Conserves à l'huile d'arachide (viande, poisson...)
- Huile d'arachide
- Barres de céréales et/ou chocolatées contenant des arachides
- Beurre d'arachide (beurre de cacahuète, pâte d'arachide)
- Chips d'arachides
- Dragées à l'arachide, arachides enrobées de chocolat
- Gâteaux apéritifs aromatisés à l'arachide
- Arachide désaromatisée puis réaromatisée (imitant les amandes, les noix de Grenoble) ou Mandelona ou noix artificielle
- Protéines végétales (hydrolysées) d'arachide
- Satay, sauce satay
- Sauce aux arachides
- Soupe aux arachides
- ...

Ces listes sont indicatives et non exhaustives !!!

## Produits pouvant contenir de l'arachide









**Lisez attentivement les listes d'ingrédients présentes sur les étiquettes des produits choisis dans cette catégorie avant chaque achat !**

- Céréales, céréales pour petit-déjeuner, maïs soufflé, granola, crème de riz, farine, farine de... (autre que arachide), mélange de farines, produits de boulangerie et de boulangerie fine, viennoiseries, poudre pour pudding/flan/mousse/jelly, chapelure, panure, croquettes
- Pommes de terre à rissoler, pommes dauphines, pommes gaufrettes, pommes noisettes, frites
- Pain, pâte (à tarte, à gâteau...), pâtes alimentaires
- Soupe (déshydratée), potage, conserves de légumes, légumes préparés, salade assaisonnée
- Cerneaux (noix écalées), noix, noix broyées, moulues, mélangées, fruits à coque, mélange de fruits à coque, grains..., poudre de fruits à coque, poudre dite de "noisettes"
- Confiture, gelée, marmelade, crème de marrons, sirop de fruits à tartiner, pâte à tartiner
- Raisins secs (souvent enrobés d'huile), substituts de noix
- Crème glacée, glace (au lait, à l'eau), sorbet, crème dessert, flan, mousse, pudding
- Fromage à pâte dure, fromage affiné, fromage à croûte
- Produits laitiers pour petit-déjeuner contenant des céréales
- Yaourt, lait fermenté, kéfir, koumis
- Viande, volaille, poisson... préparés : panés, croquettes, burgers préparés, charcuterie...
- Conserves de poisson à l'huile végétale, conserves de viande, volaille, gibier...
- Salade de viande, volaille, poisson..., soupe, potage de viande, volaille, poisson, bisque, bouillabaisse, consommé de viande, jus de viande, bouillon de viande
- Substituts de viande, aliments végétariens (burgers végétariens...)
- Beurre, ghee (beurre clarifié), matière grasse laitière anhydre
- Matières grasses composées, graisse comestible, graisse pour cuisson, graisse pour friture, graisse végétale comestible ou graisse de ... (nom végétal) autres que d'arachide, huile comestible autre que d'arachide, huile végétale (hydrogénée)
- Matière grasse à tartiner, mayonnaise
- Café (soluble) aromatisé, jus de légumes, limonade
- Certaines boissons alcoolisées : Advocaat, bière aromatisée, liqueurs, pastis, vin aromatisé...
- Barre de céréales et/ou chocolatée, barre énergétique, barre granola
- Beignet, biscuit, biscuit sec, biscuit à la noix de coco, beurre de cacao, cacao (en poudre), chocolat, fantaisie au cacao, imitation de chocolat, praline, bonbon au chocolat, desserts congelés, gâteau, cake, gâteau de riz, Stollen, macaron, pâtisseries (notamment au praliné)
- Biscuit salé, cracker, chips
- Bonbon, gomme, bonbon à la réglisse, dragée
- Massepain (marzipan), pâte d'amandes, halva, nougat, pâte de noisettes, purée de marrons
- Dextrose en poudre, massé, sirop de glucose, sucre en poudre, sucre impalpable
- Arôme, assaisonnement, condiment en poudre, curry
- Décors de gâteaux, de glace à base de pâte d'amande, glaçage, mélange pour gâteau
- Mélange pour sauce pour salade, mélange pour soupe
- Plats ethniques : chili, mets africains, mets asiatiques (dont rouleaux de printemps, nems), mets indonésiens...
- Repas de fast-food
- Sauces : béarnaise, bourguignonne, chili, curry, industrielle, pesto, pour spaghetti, Sichuan (Sechuan), déshydratée en sachet
- Préparations à base de céréales et aliments pour bébés, préparations (de suite) pour nourrissons
- ...

## ■ L'allergie aux fruits à coque

Les fruits à coque regroupent différents fruits cités par ailleurs dans la loi relative à l'étiquetage des denrées alimentaires préemballées. Ceux-ci peuvent se retrouver dans de nombreux aliments, parfois de façon inattendue.

Le tableau ci-dessous énumère l'ensemble des **fruits à coque**, leur **dénomination latine**, c'est-à-dire leur origine botanique (utile en jardinerie lors d'un achat d'arbres fruitiers, en pharmacie ou encore en herboristerie) ainsi que les **synonymes** propres à chacun d'entre eux (dont certains sont rencontrés outre-Atlantique).

	Fruits à coque*	Dénominations latines	Noms courants et synonymes**
	Amandes	<i>Amygdalus communis</i> L., <i>Prunus amygdalus</i>	Amandes douces, amandes amères
	Noisettes	<i>Corylus avellana</i>	Avelines, noisettes de Byzance ( <i>Corylus colurna</i> ), coudres
	Noix	<i>Juglans regia</i>	Noix de Grenoble, noix du Périgord, noix perse, noix italienne, noix d'Angleterre ou anglaise, noix noire (ou noix du noyer noir – <i>Juglans nigra</i> ), noix blanche (ou noix du noyer cendré – <i>Juglans cinerea</i> )
	Noix de cajou	<i>Anacardium occidentale</i>	Cajou, noix d'acajou, (noix d')anacarde
	Noix de pécan	<i>Carya illinoensis</i> ( <i>Wangenh.</i> ) K. Koch, <i>Carya illinoensis</i> , <i>Carya illinoensis</i>	Pacanes, noix (de) pacane(s), pécans, noix d'hickory, noix d'Amérique
	Noix du Brésil	<i>Bertholletia excelsa</i>	Noix d'Amazonie
	Pistaches	<i>Pistacia vera</i>	
	Noix de Macadamia Noix du Queensland	<i>Macadamia ternifolia</i> , <i>Macadamia integrifolia</i>	Noisette d'Australie

\* Sous diverses formes : entiers, éclats, broyés, écalés, moulus, mélangés, en poudre, marinés, caramélisés, crus, rôtis,...

\*\* Parmi ces noms courants et synonymes, certains sont rencontrés outre-Atlantique. Ils sont de la même famille botanique (ex. les noix et noix de pécan appartiennent à la famille des *Juglandaceae* mais sont toutefois de genres différents : *Juglans* et *Carya*), du même genre (ex. *Juglans* pour les noix) mais d'espèces différentes (ex. *regia*, *nigra*, *cinerea*).



A cette liste de fruits à coque, nous ajoutons la **pomme de cajou** qui est le faux-fruit de l'anacardier, comestible et dont on extrait le jus, la noix de cajou poussant juste en-dessous de la pomme. Le jus concentré de pomme de cajou et la noix de cajou possèdent au moins 2 allergènes identiques. De ce fait, il semble préférable de l'éliminer de votre alimentation si vous êtes allergique aux noix de cajou.



### A savoir ...

Lors de vos lectures (étiquettes, magazines, revues scientifiques, internet,...), vous pouvez rencontrer **différentes expressions associées aux fruits à coque**, il s'agit notamment des termes suivants: *noix, fruits secs, fruits secs à coque, fruits secs oléagineux, fruits oléagineux, fruits à écale, fruits à écale et oléagineux, fruits gras, ...*



Cette liste est indicative et non exhaustive !!!

# Où trouve-t-on des fruits à coque ?



## Produits contenant des fruits à coque

### Consommation interdite !

- Fruits à coque\* : amandes, noisettes, noix, noix de pécan, noix de cajou, noix du Brésil, noix de Macadamia, noix du Queensland, pistache
- Pomme de cajou, confiture de pomme de cajou
- Pain aux noix...
- Granola
- Viandes préparées et charcuteries contenant des fruits à coque : farce de viande contenant des fruits à coque, saucisson aux noix...
- Plats cuisinés : truite aux amandes, ...
- Plats de différentes origines ethniques : biryani, b'stilla...
- Huile de ... (nom d'un fruit à coque)\*\*
- Jus (ou "lait") de ... (nom d'un fruit à coque)
- Desserts lactés au goût praliné / pistache
- Certaines boissons alcoolisées : Nocino, Amaretto, Marsala, Frangelico, Cajuado\*\*\*
- Chocolat aux noisettes (gianduja) ou aux ... (nom d'autres fruits à coque)
- Praliné, praline
- Pralin
- Barres (chocolatées) aux ... (nom de fruit(s) à coque)
- Pâte à tartiner aux ... (nom de fruit(s) à coque)
- Beurre de ... (nom d'un fruit à coque)
- Pâte de ... (nom d'un fruit à coque)
- Pâtisseries : baklavas, cake aux ... (nom de fruit(s) à coque)...
- Confiteries : calisson, nougat, massepain (marzipan), mendiants, touron, halva, mandelonas...
- Biscuits : tuiles aux amandes, macarons...
- Frangipane, galette des rois
- Glaces contenant un ou plusieurs fruits à coque (ex. glace à la pistache, bâtonnets de glace enrobés de chocolat aux amandes, noisettes... )
- Sirop d'orgeat
- Extrait d'amande pur
- ...

\* Entiers, éclats, cerneaux, broyés, moulus, mélangés, en poudre, marinés, caramélisés, crus, rôtis...

\*\* L'huile raffinée des différents fruits à coque ne devrait plus contenir de protéines, contrairement à l'huile vierge. Cependant, étant donné le peu d'études confirmant son innocuité et les symptômes très graves que ces fruits peuvent provoquer, il est préférable de s'informer auprès du médecin qui décidera s'il est nécessaire de supprimer l'huile raffinée de l'alimentation.

\*\*\* Dans la loi, il existe des exceptions concernant l'étiquetage, notamment en ce qui concerne les fruits à coque utilisés pour la fabrication de distillats ou d'alcool éthylique d'origine agricole pour les boissons spiritueuses et d'autres boissons alcooliques.



## Produits pouvant contenir des fruits à coque

**Lisez attentivement les listes d'ingrédients présentes sur les étiquettes des produits choisis dans cette catégorie avant chaque achat !**

- Produits de boulangerie et pâtisseries
- Céréales pour petit-déjeuner, muesli
- Fromages
- Viandes de volaille ou gibier préparées, farcies, panées...
- Charcuteries : pâtés, pâtés en croûte, terrines...
- Certains plats cuisinés
- Beurre aromatisé
- Huile aromatisée, mélanges d'huiles
- Glaces, sorbets
- Poudre pour mousse, pour pudding, pour flan, pour jelly
- Cacao, chocolat...
- Pâtisseries (ex. croûte aux framboises pouvant contenir de la poudre de noisette), biscuits, confiseries
- Biscuits apéritifs, snacks
- Dragées
- Sauces, mélanges pour vinaigrette...

**Dans certains cas, ces préparations industrielles ou artisanales peuvent contenir des fruits à coque et doivent être plus particulièrement vérifiées :**

- Chapelures : croquettes de pommes de terre...
- Préparations de légumes
- Préparations de fruits
- Lait aromatisés, lait fermentés, yaourts
- Poissons : pâtés, terrines
- Matières grasses à tartiner
- Graisse pour cuisson, pour friture, graisse (végétale) de ...
- Certaines boissons alcoolisées : bière aromatisée, vin aromatisé...
- Limonades, nectars de fruits
- Sucre aromatisé ou au goût de ...
- Café et thé aromatisés, substituts de café
- Arômes
- Toutes les préparations du commerce
- ...

**Ces listes sont indicatives et non exhaustives !!!**

## ■ L'allergie au céleri

### Les différentes variétés de céleri

Le céleri est une plante herbacée de la famille des Apiacées, aussi appelée famille des Umbellifères. Parmi celles-ci, on rencontre entre autres la carotte, le fenouil, le panais, le persil, le cerfeuil, la livèche et l'aneth.

Il existe 3 variétés de céleri couramment cultivées :

- le céleri-rave, dont nous consommons la racine;
- le céleri vert, consommé pour ses tiges et feuilles;
- le céleri à couper, dont les feuilles sont utilisées comme aromates.

En cuisine, les graines de céleri sont également utilisées comme aromates, ainsi que le sel au céleri (mélange de sel et de céleri en poudre).



Céleri-rave



Céleri vert



Céleri à couper



Graines de céleri

Le céleri ainsi que les produits à base de céleri doivent toujours être mentionnés sur les étiquettes lorsqu'ils sont présents (et ce, sous n'importe quelle forme) dans la denrée alimentaire que l'on souhaite acheter.



### **A savoir ...**

Lors de vos lectures (étiquettes, magazines, revues scientifiques, internet,...), vous pouvez rencontrer **différentes expressions pouvant indiquer la présence de céleri**; il s'agit notamment des termes suivants: *épices, herbes, aromates, herbes aromatiques, fines herbes, graines aromatiques, ...*

### Céleri et allergies croisées

L'allergie au céleri est très souvent associée à la sensibilisation au pollen de bouleau et/ou d'armoise. En effet, les patients allergiques au céleri sont généralement d'abord allergiques au pollen de bouleau et/ou d'armoise.

Les personnes allergiques au céleri peuvent également développer une allergie croisée à d'autres aliments, comme les carottes et certaines épices de la même famille que le céleri, les Apiacées.

On parle maintenant de *syndrome céleri-carotte-armoise-bouleau-épices*.



Ce n'est pas parce l'on est allergique au céleri que l'on est forcément allergique à la carotte ou aux épices de la famille des Apiacées ! Il ne faut les éliminer de l'alimentation que si le médecin a diagnostiqué une allergie croisée à ces substances.




## L'importance de l'allergie au céleri

L'allergie au céleri est l'une des allergies alimentaires les plus fréquentes dans de nombreux pays européens. Cette allergie est très peu fréquente chez le jeune enfant (en dessous de 3 ans). Les symptômes peuvent s'étendre d'un syndrome oral<sup>1)</sup> relativement léger à des réactions très sévères comme le choc anaphylactique.

Par ailleurs, les réactions liées à l'allergie au céleri sont plus sévères que pour les autres allergies liées au pollen.

## Pour vous aider

Le tableau suivant énumère les 3 variétés de céleri, leur **dénomination latine**, c'est-à-dire leur origine botanique (utile en jardinerie lors d'un achat de graines, en pharmacie ou encore en herboristerie) ainsi que les **synonymes**, en français, en néerlandais et en anglais.

	Nom scientifique	Noms français*	Traductions anglaises	Traductions néerlandaises
	<i>Apium graveolens var. dulce</i>	Céleri, céleri-branches, céleri à côtes, céleri vert, céleri blanc	Celery, stalk celery	Selder, selderie, selderij, bleekselderie, bleekselderij
	<i>Apium graveolens var. rapaceum</i>	Céleri-rave, céleri-navet	Celeriac, celery root, celery tuber, turnip-rooted celery, knob celery	Knolselder, knolselderij, knolselderie
	<i>Apium graveolens var. secalinum</i>	Céleri à couper, petit céleri	Leaf celery, cutting celery	Snijselderij

\* sous diverses formes : légume, aromate, poudre, sel, graine...

## **Cette liste est indicative et non exhaustive !!!**

1) Les symptômes de ce syndrome peuvent comprendre : des démangeaisons et brûlures aux lèvres, à la bouche et à la gorge, des écoulements et démangeaisons oculaires, des écoulements nasaux, des éternuements. Parmi les réactions plus graves, on retrouve l'enflure de la bouche, du pharynx et de la trachée.

Les deux tableaux suivants énumèrent des produits alimentaires destinés à la vente qui **contiennent** ou **peuvent contenir du céleri**.

## Où trouve-t-on du céleri ?



### Produits alimentaires contenant du céleri

#### Consommation interdite !

- Céleri cuit, cru, nature, braisé, en salade, à la sauce béchamel...
- Céleri rémoulade
- Stoemp, potée au céleri-rave, purée de céleri-rave
- Macédoine de légumes contenant du céleri
- Jus de légumes contenant du céleri
- Potage, soupe, bouillon, velouté contenant du céleri
- Salade de céleri
- Salade de légumes/crudités à tartiner contenant du céleri
- Compote de fruits et de céleri(-rave)
- Fromage aux (fines) herbes contenant du céleri
- Préparation contenant du céleri comme aromate ou du sel au céleri : viande, volaille, poisson, œuf..., par exemple en salade à tartiner
- Viande, volaille, poisson... cuits dans un court-bouillon contenant du céleri, cuits avec un bouquet marmite
- Beurre aux épices, herbes, aromates contenant du céleri
- Boissons : jus de légumes contenant du céleri, tisane ou infusion de graines de céleri, eau-de-vie de graines de céleri
- Biscuits salés contenant des graines de céleri
- Marinades et sauces contenant des graines de céleri
- Mélange d'épices, d'aromates, d'herbes contenant du céleri
- Quiche contenant du céleri
- Bouquet marmite
- Graines de céleri
- Sel de céleri / sel au céleri, sel au céleri et herbes
- Huiles essentielles de céleri
- ...



## Produits alimentaires pouvant contenir du céleri

**Lisez attentivement les listes d'ingrédients présentes sur les étiquettes des produits choisis dans cette catégorie avant chaque achat !**

- Préparations de légumes : compote, purée, conserve, gratin, macédoine, pulpe, légumes séchés, évaporés ou déshydratés...
- Salade de légumes à tartiner
- Salade fraîche, mélange de crudités
- Compote de fruits et légumes (en mélange)
- Court-bouillon
- Potage, soupe, bouillon, bisque, velouté, bouillabaisse, consommé de viande
- Fromage aux fines herbes
- Viande, volaille, poisson préparés : boudin, cervelas, conserve de viande, de poisson, croquette, filet américain, haché préparé, viande préparée pic-nic..., saucisse, steak haché, hamburgers ou ...burgers préparés...
- Omelette épicée, aux herbes, aux aromates, tortilla
- Salade à tartiner (poisson, viande, œufs...)
- Tofu ou autre substitut de viande épicé, aux herbes, aux aromates
- Viande, volaille, poisson cuits au court-bouillon
- Beurre aromatisé, aux épices, aux herbes
- Dressing, vinaigrette, sauce
- Boissons non alcoolisées : jus de tomates, jus de légumes, certaines tisanes...
- Boissons alcoolisées : certaines liqueurs et eau-de-vie
- Epices et condiments : bouillon-cube, bouquet garni, condiment en poudre, épices, mélange d'épices, mélange d'épices et d'herbes, fines herbes, mélange de sel et de substances aromatiques, moutarde, vinaigre aux aromates, aux herbes, aux épices
- Plat cuisiné, plat préparé, tourte, quiche, ragoût
- Autres : arôme, biscuit salé, farce, marinade, préparation de plantes
- ...

**Ces listes sont indicatives et non exhaustives !!!**

## ■ L'intolérance aux sulfites

Les sulfites sont des additifs, numérotés de E 220 à E 228.

Ils peuvent notamment être utilisés comme conservateurs et antioxydants dans les produits alimentaires, les médicaments et de nombreux produits industriels (par exemple pour le développement photographique). Il est possible qu'une personne ne réagisse qu'à certains de ces additifs. Son attention devra alors se porter uniquement sur les sulfites provoquant chez elle des réactions.



### Sulfites utilisés comme additifs alimentaires :

**E 220** : Anhydride sulfureux ou dioxyde de soufre

**E 221** : Sulfite de sodium

**E 222** : Sulfite acide de sodium

**E 223** : Disulfite de sodium ou métabisulfite de sodium

**E 224** : Disulfite de potassium ou métabisulfite de potassium

**E 225** : Sulfite de potassium

**E 226** : Sulfite de calcium

**E 227** : Sulfite acide de calcium

**E 228** : Sulfite acide de potassium

## Où trouve-t-on des sulfites ?

### Produits pouvant contenir des sulfites

**Lisez attentivement les listes d'ingrédients présentes sur les étiquettes des produits choisis dans cette catégorie avant chaque achat !**

- Amidon, farine, produits de boulangerie fine (sucrés, salés, épicés)
- Maïs doux emballé sous vide, orge perlée
- Pâtes et nouilles précuites
- Pommes de terre : déshydratées, pelées, surgelées, pâte de pommes de terre...
- Sagou
- Algues marines
- Champignons séchés, congelés, préparés
- Confiture, marmelade et gelée
- Fruits à coque marinés
- Fruits : frais traités en surface, en bocaux (bigarreaux, fruits secs réhydratés et litchis), surgelés, litchis frais, raisins, tranches de citron en bocal
- Fruits et légumes conservés au vinaigre, à l'huile, en saumure ou à la sauce soja
- Fruits séchés, fruits secs : abricots, pêches, raisins, prunes, figues, bananes, pommes et poires, autres (dont les fruits à coque)

- Fruits, légumes, angélique et écorces d'agrumes confits, cristallisés ou glacés
- Jus de fruits, jus de légumes, lait de coco
- Légumes blancs : surgelés, séchés...; légumes : en conserve ou en bocal, frais épluchés, coupés, séchés, surgelés
- Nectar de fruits, nectar de légumes
- Noix de coco séchée
- Produits à base de fruits ou de légumes fermentés, pulpes et préparations à base de légumes, purée et produits à tartiner à base de légumes, de fruits à coque ou de graines (ex : beurre de cacahuètes)
- Tomates séchées
- Burger de viande
- Fruits de mer frais-cuits, surgelés; poissons et produits de la pêche : en conserve, fumés, séchés, fermentés et/ou salés, surgelés
- Saucisses
- Succédanés de viande, de poisson et de crustacés à base de protéines
- Boissons alcoolisées : bière et boissons maltées, cidre, poiré, vin de fruits, boissons alcoolisées aromatisées, hydromel, spiritueux contenant plus de 15% d'alcool, vin
- Boissons aromatisées, concentrés à base de jus de fruits, vin sans alcool
- Boissons pour sportifs, boissons énergétiques ou "électrolytes", boissons concentrées
- Confiseries
- Desserts à base de fruits (ex : glaçons fruités)
- Pâtes à tartiner à base de fruits (ex : chutney)
- Amuse-gueules
- Assaisonnement, condiments, gingembre séché, moutarde, vinaigre, fines herbes et épices
- Biscuits secs
- Cassonade
- Extraits de fruits gélifiants, pectine liquide
- Fourrages et décors à base de fruits (pour pâtisseries en croûte)
- Garnitures à base de fruits utilisées en pâtisserie
- Gélatine
- Nappage
- Pulpe d'oignon, d'ail ou d'échalote, pulpe de raifort
- Pulpes, coulis, nappages à base de fruits
- Sauces
- Sirop de glucose, sirop de sucre, sucre, mélasse
- ...

Remarque : selon la loi, les sulfites sont indiqués obligatoirement sur l'étiquetage des produits alimentaires lorsque leur concentration est d'au moins 10 mg/kg.

**Cette liste est indicative et non exhaustive !!!**





# Conclusions

- Evitez l'auto-diagnostic et l'auto-traitement : référez-vous à des professionnels qui pourront diagnostiquer précisément et vous aider à gérer votre allergie ou votre intolérance alimentaire (médecin, diététicien(ne)).
- Lisez attentivement les listes d'ingrédients des aliments et boissons préemballés avant chaque achat et appliquez une stratégie de gestion du risque.
- Les allergies et intolérances alimentaires sont à traiter au cas par cas.
- Les listes proposées dans cette brochure ne sont pas exhaustives mais sont indicatives et adaptables selon l'avis du médecin / diététicien.
- Méfiez-vous des produits non alimentaires contenant la(les) substance(s) qui provoquent chez vous des réactions.
- Si vous partez à l'étranger, sachez que vous pouvez rencontrer d'autres termes que ceux mentionnés par la loi, rédigés dans la langue du pays visité. De plus, les plats locaux et les ingrédients utilisés sont souvent différents de ceux habituellement consommés dans nos régions (ex. : le succédané de matière grasse Simplese™, vendu au Canada et aux Etats-Unis,...) et contiennent ou peuvent contenir la substance à laquelle vous êtes allergique / intolérant ! La prudence s'impose...

# Contacts

## **AFPRAL**

*(Association Française pour la Prévention des Allergies)*

La Ruche - Quai de Jemmapes, 84 - 75010 Paris - Tél. : +33 (0)1 70 23 28 14

Website : <http://www.afpral.asso.fr>

.....

## **AFSCA**

*(Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire)*

Centre administratif Botanique - Food Safety Center

Boulevard du Jardin Botanique, 55 - 1000 Bruxelles - Tél. : + 32 (0)2 211 82 11

E-mail : [info@afsca.be](mailto:info@afsca.be) - Website : <http://www.afsca.be>

.....

## **ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES (AQAA)**

6020, Jean Talon Est, bureau 315 - St-Léonard (Québec) H1S 3B1

Tél./Fax : (514) 990-2575 - Ligne sans frais : (800) 990-2575

Website : <http://www.aqaa.qc.ca>

.....

## **ASTMA EN ALLERGIEKOEPEL v.z.w.**

Park Heuvelhof 1 - 3010 Kessel-Lo

Tél. 0800/ 84321 (gratuit) - Tél. : +32 (0)16 25 31 11 - Fax : +32 (0)16 25 31 16

E-mail : [info@astma-en-allergiekoepel.be](mailto:info@astma-en-allergiekoepel.be) - Website : <http://astma-en-allergiekoepel.be>

.....

## **CICBAA**

*(Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)*

Service de Médecine interne Immunologie Clinique et Allergologie - Hôpital Central

Avenue de Lattre de Tassigny, 29 - 54035 Nancy - France

Website : <http://www.cicbaa.org>

.....

## **CIRIHA**

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

Haute Ecole Lucia de Brouckère - Institut Arthur Haulot

Avenue Emile Gryzon, 1 (bât. 4C, r.d.c.) - 1070 Bruxelles - Tél./Fax : +32 (0) 2 526 74 95

E-mail : [gdufourny.ciriha@heldb.be](mailto:gdufourny.ciriha@heldb.be) - Website : <http://www.ciriha.org>

.....

## **EFA**

*(European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients Associations)*

Rue du Congrès, 35 - 1000 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2 227 27 12 - Fax : +32 (0)2 218 31 41

E-mail : [info@efanet.org](mailto:info@efanet.org) - Website : <http://www.efanet.org>

## **EUFIC**

*(Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)*

Website : <http://www.eufic.org>

.....

## **FEVIA**

*(Fédération de l'Industrie Alimentaire)*

Avenue des Arts, 43 - 1040 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2 550 17 40 - Fax : +32 (0)2 550 17 59

E-mail : [info@fevia.be](mailto:info@fevia.be) - Website : <http://www.fevia.be>

.....

## **KIND & GEZIN**

K&G hoofdzetel : Hallepoortlaan, 27 - 1060 Brussel

Tél. : +32 (0)2 533 12 11 - Fax : +32 (0)2 534 13 82

E-mail : [info@kindengezin.be](mailto:info@kindengezin.be) - Website : [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

.....

## **NUBEL a.s.b.l.**

Eurostation - Bloc II

Place Victor Horta, 40 bte 10 - Local 7D13, 7ème étage - 1060 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2 524 72 20 - Fax : +32 (0)2 524 73 98

E-mail : [carine.seeuws@health.fgov.be](mailto:carine.seeuws@health.fgov.be) - Website : <http://www.nubel.com>

.....

## **ONE**

*(Office de la Naissance et de l'Enfance)*

Siège social : Office de la Naissance et de l'Enfance

Chaussée de Charleroi, 95 - 1060 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2 542 12 11 - Fax : +32 (0)2 542 12 51

E-mail : [info@one.be](mailto:info@one.be) - Website : <http://www.one.be>

.....

## **PRÉVENTION DES ALLERGIES a.s.b.l.**

Rue de la Concorde, 56 - 1050 Bruxelles

Tél./Fax : +32 (0)2 511 67 61

E-mail : [fpa@oasis-allergies.org](mailto:fpa@oasis-allergies.org) - Website : <http://www.oasis-allergies.org>

.....

## **Service public fédéral (SPF) Santé publique,**

### **Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement**

Eurostation II - Place Victor Horta, 40 boîte 10 - 1060 Bruxelles - Tél. : +32 (0)2 524 97 97

E-mail : [info@health.fgov.be](mailto:info@health.fgov.be) - Website : <http://www.health.fgov.be>

.....

## **UPDLF**

*(Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)*

Rue de l'Espiniat, 23 - 1380 Lasne - Tél./Fax : +32 (0)2 353 10 46

E-mail : [updlf@skynet.be](mailto:updlf@skynet.be) - Website : <http://www.updlf-asbl.be>

.....

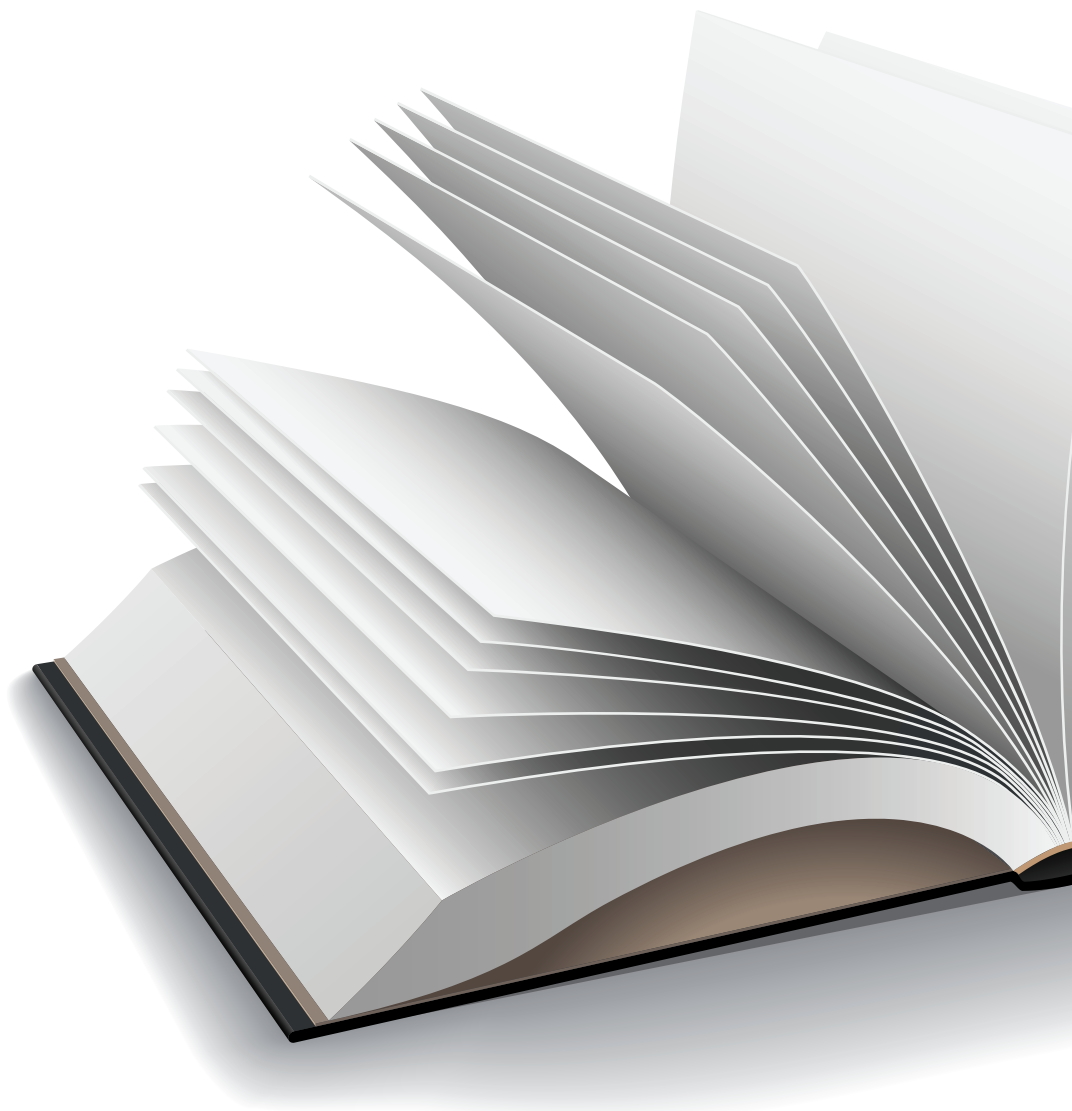
## **VBVD**

*(Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)*

Vergote Square, 43 - 1030 Brussel

Tél. : +32 (0)2 380 80 98 - Fax : +32 (0)2 380 83 60

E-mail : [info@dietistenvereniging.be](mailto:info@dietistenvereniging.be) - Website : <http://www.dietistenvereniging.be>



# Références

- AIA (Association d'information sur l'allergie et l'asthme). **De l'information sur l'allergie.** <http://www.aia.ca/fr/aboutAllergy.htm>
- Bidat E. **Allergie alimentaire chez l'enfant.** Archives de Pédiatrie 2006; 13 :1349-1353.
- Butt C., Macdougall C. **Diagnosing and managing food allergy in children. Symposium: Allergy.** Paediatrics and Child Health 2008; 18 (7) :317-322.
- Dutau G., Rancé F. **Histoire de l'allergie alimentaire : des précurseurs à l'histoire contemporaine.** Revue française d'allergologie et d'immunologie clinique 2006; 46 : 312-323.
- EUFIC. **L'allergie et l'intolérance alimentaire.** <http://www.eufic.org/article/fr/page/BARCHIVE/expid/basics-allergie-intolerance-alimentaire/>
- Gouvernement du Canada. **Allergies alimentaires courantes. Guide du consommateur – Comment gérer les risques.** 2010. Canada. <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/allerg/allergf.pdf>
- Lomer, M. C., Parkes, G. C., Sanderson, J. D. **Review article: lactose intolerance in clinical practice—myths and realities.** Aliment. Pharmacol. Ther. 2008. 27(2) : 93-103.
- Ortolani C., Pastorello E.A. **Food allergies and food intolerances.** Best Practice & Research Clinical Gastroenterology 2006; 20 (3) : 467-483.
- Parlement Européen et Conseil, **Directive 95/2/CE du 20 février 1995 concernant les additifs alimentaires autres que les colorants et les édulcorants** (dernières modifications : R.P.E. Con. 1333/2008/CE du 16 décembre 2008).
- Quevauvilliers J., Fingerhut A. **Dictionnaire médical.** 3ème édition. Masson. Paris, 2001.
- Rancé F. **Allergie alimentaire chez l'enfant. Dossier.** Médecine thérapeutique/Pédiatrie janvier-février 2007; 10 (1) : 30-33. [http://www.john-libbey-eurotext.fr/e-docs/00/04/2C/8E/vers\\_alt/VersionPDF.pdf](http://www.john-libbey-eurotext.fr/e-docs/00/04/2C/8E/vers_alt/VersionPDF.pdf)
- Royaume de Belgique, **Arrêté Royal du 1er mars 1998 relatif aux additifs autorisés dans les denrées alimentaires à l'exception des colorants et des édulcorants** (dernières modifications : A.R. du 1er octobre 1998).
- Sicherer S.H., Sampson H.A. **Food allergy.** J Allergy Clin Immunol 2010; 125 (2) : S116-S125.

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





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**



HAUTE ECOLE   
*Lucia de Brouckère*

**Editeur responsable :**

© 2011, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Département de Diététique et de Nutrition Appliquée  
Avenue E. Gryzon 1, bât. 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles

ISBN : 2-930437-17-0 • Dépôt légal : D/2011/9839/1



9 782930 437170