

# L'étiquetage des aliments préemballés



*Rappel des règles et conseils pour la déclaration  
des substances ou produits provoquant  
des allergies et intolérances*



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 rédigé ce document avec la contribution de :**  
*COMEOS, FEVIA, UNIZO & l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (AFSCA)*

**Et avec le soutien du :**

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

DG Végétaux, Animaux 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.belgium.be

**Réalisation :**

Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires  
Tél : +32 (0)2 526 74 95 - Courriel : info@ciriha.org - <http://www.ciriha.org>



# Table des matières

---

<b>Introduction</b> .....	4
<b>Pourquoi est-il si important de mentionner correctement les allergènes ?</b> ...	5
<b>Les substances et produits provoquant des allergies et intolérances</b> .....	6
<b>La déclaration des allergènes</b> .....	7
La règle générale .....	7
Les cas particuliers .....	7
<i>a) Les substances considérées comme ne présentant pas de risque</i> .....	7
<i>b) En cas d'absence de liste d'ingrédients</i> .....	9
<i>c) Une référence claire dans la dénomination de vente</i> .....	9
La mise en évidence des allergènes, sous une référence claire, dans la liste des ingrédients .....	10
<i>a) Que mettre en évidence ?</i> .....	10
<i>b) Comment mettre en évidence ?</i> .....	11
<i>c) Qu'est-ce qu'une référence claire ?</i> .....	12
Liste récapitulative de présence d'allergènes dans la denrée .....	14
Que penser de l'étiquetage dit « de précaution » ? .....	14
<b>Les aliments « sans gluten » / à « très faible teneur en gluten »</b> .....	15
Règles d'utilisation .....	16

# Introduction

---

La législation relative à l'étiquetage des denrées alimentaires préemballées a connu plusieurs modifications ces dernières années, notamment concernant la déclaration de substances et produits provoquant des allergies et intolérances<sup>(1)</sup> lorsqu'ils sont présents dans l'aliment.

Fin 2011, l'Union européenne a publié un nouveau document législatif, applicable obligatoirement en décembre 2014. Il s'agit du **Règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires.**

Des dispositions ont été ajoutées par rapport à la déclaration des allergènes, et ce, dans le but d'aider les personnes allergiques ou intolérantes à choisir plus facilement les aliments qu'elles souhaitent consommer.

En tant que producteur, distributeur et/ou importateur de denrées préemballées, vous êtes directement concerné par ce guide dont l'objectif est de vous permettre de créer des étiquettes conformes au règlement, et donc aussi de répondre aux besoins des consommateurs allergiques ou intolérants.

---

(1) Pour plus de facilité, les substances et produits provoquant des allergies et intolérances seront appelés « allergènes » dans la suite du document.

# Pourquoi est-il si important de mentionner correctement les allergènes ?

---

Les symptômes 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, cardiovasculaires et gastro-intestinaux.

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...

Dans le cas de l'intolérance au lactose<sup>(2)</sup> ou aux sulfites, l'intensité des symptômes varie en fonction de la quantité consommée.

Etant donné les risques encourus par les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires, la vigilance est de rigueur afin de les informer adéquatement par rapport aux ingrédients contenus dans les produits vendus !

---

(2) Rappelons qu'il ne faut pas confondre l'allergie au lait et intolérance au lactose qui doivent être diagnostiquées par un professionnel de la santé. Seule l'allergie aux protéines de lait nécessite une éviction complète des produits laitiers. En cas d'intolérance au lactose, des quantités réduites de produits laitiers ou des produits laitiers contenant naturellement peu ou pas de lactose (ex. yaourt, fromages à pâtes dures) peuvent continuer à être consommés en fonction de la sensibilité individuelle.

# Les substances et produits provoquant des allergies et intolérances<sup>(3)</sup>

1. Céréales contenant du gluten, à savoir **blé** (comme épeautre et blé de Khorasan), **seigle**, **orge**, **avoine** ou leurs souches hybridées, et produits à base de ces céréales.
2. **Crustacés** et produits à base de crustacés.
3. **Œufs** et produits à base d'œufs.
4. **Poissons** et produits à base de poissons
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 illinoensis [Wangenh.] K. Koch*), **noix du Brésil** (*Bertholletia excelsa*), **pistaches** (*Pistacia vera*), **noix de Macadamia** ou du **Queensland** (*Macadamia ternifolia*), et produits à base de ces fruits.
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. **Anhydride sulfureux** et **sulfites** en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/litre en termes de SO<sub>2</sub> total pour les produits proposés prêts à consommer ou reconstitués conformément aux instructions du fabricant.
13. **Lupin** et produits à base de lupin.
14. **Mollusques** et produits à base de mollusques.

---

(3) La liste des substances et produits provoquant des allergies et intolérances alimentaires est reprise en annexe II du Règlement 1169/2011.

# La déclaration des allergènes

## La règle générale :

Dès qu'un allergène est utilisé dans la fabrication d'un produit, que ce soit tel quel (ex. des noix, des œufs...) ou après transformation (ex. de la lécithine issue du soja, du lactosérum...), il doit impérativement être mentionné dans la liste des ingrédients avec une **référence claire à l'allergène** en question (voir plus bas).

Le nom de l'allergène doit par ailleurs être **mis en évidence** de manière à se distinguer clairement du reste du texte (voir plus bas).

Cette mention doit être faite **quelle que soit la dose utilisée**, sauf pour les sulfites pour lesquels il existe un seuil de déclaration : 10 mg/kg ou 10 mg/l.

## Les cas particuliers :

### **a) Les substances considérées comme ne présentant pas de risque**

Certaines substances, issues d'allergènes, ont été déclarées sans danger pour le consommateur allergique ou intolérant par l'Autorité européenne de Sécurité des Aliments (EFSA : *European Food Safety Authority*). Ces substances n'étant pas considérées comme des allergènes, **il ne faut pas les mettre en évidence sur l'étiquette ni utiliser une référence claire à l'allergène.**

Il faut cependant bien mentionner la substance dans la liste des ingrédients si elle a été utilisée dans le produit comme ingrédient (par exemple l'huile de soja) et qu'elle ne bénéficie pas d'une dérogation particulière.

Remarque : le même raisonnement s'applique pour les sulfites lorsqu'ils sont utilisés à un seuil inférieur à 10 mg/kg ou 10 mg/litre de produit fini.

<b>Allergènes</b>	<b>Substances dérivées ne contenant plus de risque allergénique*</b>
Céréales contenant du gluten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sirops de glucose à base de blé ou d'orge, y compris le dextrose;</li> <li>• maltodextrines à base de blé;</li> <li>• céréales utilisées pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole.</li> </ul>
Poissons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gélatine de poisson utilisée comme support pour les préparations de vitamines ou de caroténoïdes;</li> <li>• gélatine de poisson ou ichtyocolle utilisée comme agent de clarification dans la bière et le vin.</li> </ul>
Soja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huile et graisse de soja entièrement raffinées;</li> <li>• tocophérols mixtes naturels (E306), du D-alpha-tocophérol naturel, de l'acétate de D-alpha-tocophéryl naturel et du succinate de D-alpha-tocophéryl naturel dérivés du soja</li> <li>• phytostérols et esters de phytostérol dérivés d'huiles végétales de soja;</li> <li>• ester de stanol végétal produit à partir de stérols dérivés d'huiles végétales de soja.</li> </ul>
Lait	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lactosérum utilisé pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole;</li> <li>• lactitol.</li> </ul>
Fruits à coque	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fruits à coque utilisés pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole.</li> </ul>

\* Et les produits dérivés, dans la mesure où la transformation qu'ils ont subie n'est pas susceptible d'élever le niveau d'allergénicité évalué par l'Autorité pour le produit de base dont ils sont dérivés.

Cette liste est à tenir à l'œil car elle est susceptible d'être revue par l'EFSA, en fonction des avancées scientifiques et technologiques.

## **b) En cas d'absence de liste d'ingrédients**

La liste des ingrédients n'est pas obligatoire pour certaines denrées alimentaires ou dans des situations précises :

Par exemple :

- *Les boissons alcoolisées titrant plus de 1,2 % d'alcool en volume*
- *Les petits emballages dont la face la plus grande a une taille inférieure à 10cm<sup>2</sup>(4)*
- *Les bouteilles en verre réutilisables et marquées de manière indélébile*

La déclaration des allergènes reste toutefois obligatoire. On utilise alors la mention « **contient** » **suivie des allergènes** (c'est-à-dire les substances telles que listées dans l'annexe II du Règlement 1169/2011).

Exemple :

« contient : blé » ou « contient du blé ».

Il n'est alors pas nécessaire de mentionner le nom complet de l'ingrédient (« farine de blé »), ni de mettre l'allergène en évidence.

## **c) Référence claire dans la dénomination de vente**

Lorsque la dénomination de la denrée alimentaire fait clairement référence au nom de l'allergène concerné et qu'une liste d'ingrédients n'est pas obligatoire, l'indication des allergènes n'est pas requise.

C'est par exemple le cas des produits suivants, qui ne doivent pas mentionner de liste d'ingrédients :

- *Les produits ne contenant qu'un seul ingrédient, tels que les graines de sésame en sachet, le lait (bouteille, briques), le céleri (surgelé, en conserve ...) ... pour autant que la dénomination de vente soit suffisamment claire.*
- *Les fromages, le beurre, les laits et crèmes fermentés pour autant que n'aient pas été ajoutés d'autres ingrédients que des produits lactés, des enzymes alimentaires et des cultures de micro-organismes nécessaires à la fabrication ou, dans le cas des fromages autres que frais ou fondus, que le sel nécessaire à leur fabrication.*

---

(4) Dans ce cas, la liste des ingrédients doit pouvoir être fournie par d'autres moyens ou mise à la disposition du consommateur à sa demande.

## Mise en évidence des allergènes, sous une référence claire, dans la liste des ingrédients

---

### a) Que mettre en évidence ?

La mise en évidence **concerne l'allergène précis**, et non l'ingrédient complet : lorsque la dénomination de l'ingrédient est composée de plusieurs mots distincts, seul le produit ou la substance provoquant des allergies ou des intolérances doit être mis en évidence (par exemple « poudre de **lait** »).

Si la dénomination d'un ingrédient est constituée d'un seul mot et comprend le nom d'un allergène, comme cela peut se produire avec les mots dans une autre langue (par exemple le terme « melkpoeder » en néerlandais, signifiant « poudre de lait »), l'idéal est de mettre uniquement en évidence l'allergène (« **melkpoeder** »). Mais, pour des raisons pragmatiques, la mise en évidence du mot entier (« **melkpoeder** ») est également considérée conforme au Règlement 1169/2011.

Exemple :

#### **BISCUITS AU CHOCOLAT AU LAIT**

Ingrédients : farine de **blé**, sucre, huile de palme, chocolat au **lait** (4%) (**lait** entier en poudre, masse de cacao, cacao maigre en poudre, sucre), noix de coco, **noisettes**, **lactose**, protéines de **lait**, poudre à lever : E 450 - E 500 - E 503, sel, **lait** entier en poudre, émulsifiants : lécithine de **soja** - E 476, arômes.

#### **KOEKJES MET MELKCHOCOLADE**

Ingrediënten : **tarwebloem**, suiker, palmolie, **melkchocolade** (4%) (volle **melkpoeder**, cacaomassa, magere cacaopoeder, suiker), kokosnoot, **hazelnoten**, **lactose**, **melkeiwitten**, rijsmiddel : E 450 - E 500 - E 503, zout, volle **melkpoeder**, emulgatoren : **sojalecithine** - E 476, aroma's.

#### **GEBÄCK MIT MILCHSCHOKOLADE**

Zutaten : **Weizenmehl**, Zucker, Palmöl, **Milchschokolade** (4%) (Voll**milch**pulver, Kakaomasse, Fettarmes Kakaopulver, Zucker), Kokosnuss, **Haselnusse**, **Milch**zucker, Milcheiweiss, Backtriebmittel : E 450 - E 500 - E 503, Salz, Voll**milch**pulver, Emulgatoren : **Sojalecithin** - E 476, Aromen.

## ***b) Comment mettre en évidence ?***

L'allergène est mis en évidence par une **impression qui le distingue clairement** du reste de la liste des ingrédients :

- Par le corps de caractère : police différente, majuscule, couleur, taille, etc.
- Par le style : italique, gras, gras italique, souligné, etc.
- Par la couleur de fond

L'objectif étant d'attirer l'attention du consommateur sur les allergènes, vous êtes libre de choisir la technique et même de les cumuler, pour autant que cela reste lisible.

Exemples :

### **GAUFRES MOELLEUSES AUX ŒUFS**

Ingrédients : farine de **blé**, sucre, **œufs** (23%), huile de palme, sirop de glucose-fructose, stabilisant (sorbitol), sel, poudre à lever (diphosphate disodique, carbonate acide de sodium), arôme, émulsifiant (lécithine de **soja**).

### **GAUFRES MOELLEUSES AUX ŒUFS**

Ingrédients : farine de **blé**, sucre, **œufs** (23%), huile de palme, sirop de glucose-fructose, stabilisant (sorbitol), sel, poudre à lever (diphosphate disodique, carbonate acide de sodium), arôme, émulsifiant (lécithine de **soja**).

### **GAUFRES MOELLEUSES AUX ŒUFS**

Ingrédients : farine de **BLÉ**, sucre, **ŒUFS** (23%), huile de palme, sirop de glucose-fructose, stabilisant (sorbitol), sel, poudre à lever (diphosphate disodique, carbonate acide de sodium), arôme, émulsifiant (lécithine de **SOJA**).

### c) Qu'est-ce qu'une référence claire ?

Il s'agit d'une déclaration suffisamment explicite permettant au consommateur de distinguer aisément un allergène en consultant la liste d'ingrédients.

Dans le cas des « fruits à coque » la réglementation impose de préciser le fruit en question (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix du Brésil, noix de pécan, pistaches, noix de Macadamia ou du Queensland).

Allergènes	Mention correcte	Mention incorrecte
Fruits à coque	<b>noix de pécan</b>	noix de pécan ( <b>fruits à coque</b> )
	contient : noix de pécan	contient : fruits à coque

Rappel : l'expression « contient » est utilisée lorsqu'il n'y a pas de liste d'ingrédients.

La même remarque peut être faite pour les « céréales contenant du gluten ». « Céréales » ou « gluten » ne sont pas considérées comme des références suffisamment précises. Il faut indiquer clairement et mettre en évidence quelles céréales sont utilisées (blé, seigle, orge, avoine).

Une référence au terme « gluten » peut être ajoutée de manière volontaire, mais elle ne peut remplacer le nom de la céréale et ne peut être mise en évidence. Lorsque le gluten est utilisé en tant qu'ingrédient, la ou les céréales desquelles il est issu doivent être mentionnées et mises en évidence.

Allergènes	Mention correcte	Mention incorrecte
Céréales contenant du gluten	farine de <b>seigle</b> ou farine de <b>seigle</b> (gluten)	farine de seigle ( <b>gluten</b> )
	flocons d' <b>avoine</b> (contient gluten)	flocons d'avoine (contient <b>gluten</b> )
	gluten ( <b>blé</b> )	<b>gluten</b>
	contient : blé	contient : gluten

Le lactose étant listé en annexe II du Règlement 1169/2011 en tant que tel, il faut le considérer comme substance à déclarer (et à mettre en évidence), au même titre que le lait. Lorsqu'il est utilisé en tant qu'ingrédient, il peut être désigné par « **lactose** » ou « lactose (**lait**) ».

La réglementation prévoit que doivent être mis en évidence les noms des substances telles que mentionnés à l'annexe II du règlement. Néanmoins, lorsque le nom spécifique de l'ingrédient est différent de celui mentionné à cette annexe mais qu'il est suffisamment explicite pour permettre au consommateur de repérer aisément l'allergène en question, l'ingrédient lui-même peut être mis en évidence.

<b>Allergènes</b>	<b>Option A*</b>	<b>Option B</b>
Lait	<b>beurre crème fromage</b>	beurre ( <b>lait</b> ) crème ( <b>lait</b> ) fromage ( <b>lait</b> )
Poissons	<b>saumon</b>	saumon ( <b>poisson</b> )
Crustacés	<b>crevettes</b>	crevettes ( <b>crustacés</b> )
Mollusques	sauce d' <b>huître</b>	sauce d'huître ( <b>mollusques</b> )

\* liste non exhaustive

**Il est toutefois recommandé d'indiquer et mettre en évidence le nom de la substance tel que mentionné dans l'annexe II du règlement.**

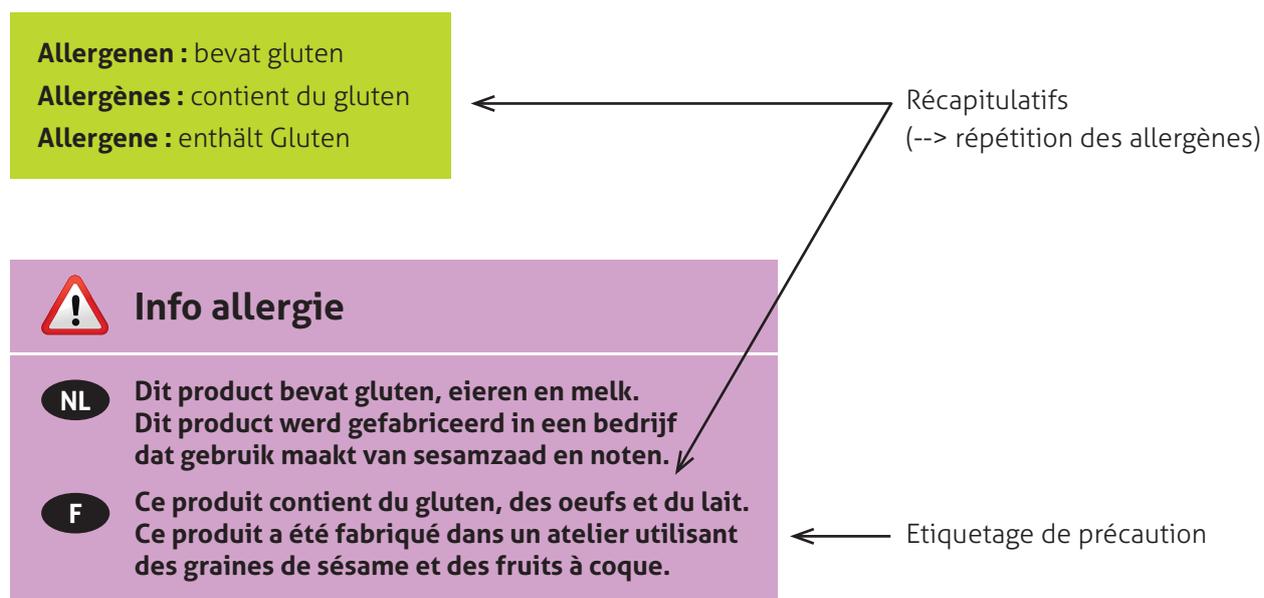
Il est de votre responsabilité de déterminer ce qui constitue une référence suffisamment explicite. Étant donné les risques importants que représentent les allergies alimentaires, s'il y a le moindre doute sur la compréhension du consommateur, les noms tels que mentionnés à l'annexe II du règlement doivent être utilisés et mis en évidence.

## Liste récapitulative de présence d'allergènes dans la denrée

---

A la suite des listes d'ingrédients, il était fréquent de retrouver des mentions de type : « contient : .... », « allergènes : ... », « info allergies : ... », etc. suivies d'une répétition des allergènes présents dans le produit.

Cette pratique n'est aujourd'hui plus compatible avec le nouveau règlement et doit donc être évitée.



## Que penser de l'étiquetage dit « de précaution » ?

---

Celui-ci est souvent utilisé mais aide peu le consommateur qui doit opérer une sélection de produits. Certains consommateurs évitent des produits qui ne contiennent peut-être pas du tout les allergènes cités, ce qui limite leurs choix !

D'autres vont quand même tenter de consommer ce type de produit malgré la mise en garde et risquent de voir des symptômes apparaître.

Ce type d'étiquetage ne doit être utilisé que lorsque l'on ne peut exclure un risque de contamination et ne doit pas être généralisé !

Il faut mettre en place des procédures permettant une traçabilité de toutes les matières premières ou intermédiaires et effectuer des autocontrôles rigoureux. Dans cette optique, les guides de bonnes pratiques et la méthode HACCP sont des outils précieux. Si malgré toutes les précautions d'usage et une analyse de risque, il n'est pas possible d'exclure la présence d'allergène(s) dans un produit, l'étiquetage de précaution sera utilisé afin d'informer les consommateurs.

A l'heure actuelle, il n'existe pas de règles européennes sur l'étiquetage des contaminations croisées par des allergènes. Néanmoins, comme prévu dans le Règlement 1169/2011, la Commission européenne peut fixer des dispositions à ce sujet (aucun délai n'est fixé à ce jour).

## Les aliments « sans gluten » / à « très faible teneur en gluten »

Les personnes souffrant de la maladie cœliaque disposent depuis plusieurs années d'un large éventail de denrées alimentaires adaptées à leur maladie. Pour la sécurité des consommateurs, il était nécessaire d'harmoniser les règles relatives à l'information qui leur est transmise sur le « **sans gluten** » (à savoir l'absence de gluten) et sur la « **très faible teneur en gluten** » (c'est-à-dire une teneur réduite en gluten).

Le Règlement (CE) N° 41/2009 relatif à la composition et à l'étiquetage des denrées alimentaires convenant aux personnes souffrant d'une intolérance au gluten a été rédigé dans ce but.

Remarque : ces dispositions seront remplacées mi-juillet 2016 par le Règlement d'exécution (UE) N° 828/2014 de la Commission du 30 juillet 2014 relatif aux exigences applicables à la fourniture d'informations aux consommateurs concernant l'absence ou la présence réduite de gluten dans les denrées alimentaires.

## Règles d'utilisation

---

Les mentions « sans gluten » et « très faible teneur en gluten » ne peuvent être utilisées que si les critères suivants sont respectés :

- « **sans gluten** » : l'aliment vendu au consommateur final ne peut pas contenir plus de *20 mg de gluten par kg d'aliment*.
- « **très faible teneur en gluten** » : l'aliment, constitué d'ingrédients fabriqués à partir de céréales contenant du gluten, et spécialement traités pour en réduire sa teneur, doit posséder une teneur en gluten qui ne dépasse pas *100 mg/kg d'aliment* vendu au consommateur final.

Si vous utilisez les mentions « **sans gluten** » ou « **très faible teneur en gluten** » sur vos emballages, celles-ci peuvent être accompagnées des mentions « **Convient aux personnes souffrant d'une intolérance au gluten** » ou « **Convient aux personnes atteintes de la maladie cœliaque** ».

Il est aussi possible d'ajouter les mentions « **Spécialement formulé pour les personnes souffrant d'une intolérance au gluten** » ou « **Spécialement formulé pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque** » si la denrée alimentaire est spécialement produite, préparée et/ou traitée de manière à :

- remplacer les ingrédients contenant du gluten par d'autres qui n'en contiennent pas,  
*ou*
- réduire la teneur en gluten d'ingrédients qui en contiennent au départ.

Remarque : les mentions relatives à l'absence de gluten ne peuvent pas être utilisées pour les préparations pour nourrissons et des préparations de suite étant donné que la Directive 2006/141/CE de la Commission du 22 décembre 2006 concernant les préparations pour nourrissons et les préparations de suite y interdit l'utilisation d'ingrédients contenant du gluten.