



# Allergènes dans les denrées alimentaires : **informations de base**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

---

Caséine  
extrait de malt d'orge  
émulsifiant E322  
amidon modifié  
protéines de petit-lait  
semoule de blé dur  
antioxydant sulfite de calcium  
préparation d'épices  
seitan (protéine de blé)

**Etes-vous parfois pris au dépourvu lorsque vous lisez la liste des ingrédients sur l'emballage d'un produit ? Cette fiche de conseils permet aux personnes souffrant d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire de mieux comprendre ces termes et les mentions qui sont destinées aux consommateurs dans leur cas.**

Plus d'un million de personnes en Suisse sont concernées par une intolérance alimentaire. Il peut s'agir, par exemple, d'une intolérance aux arachides, d'une allergie au céleri, d'une intolérance au lactose ou au gluten (cœliakie). La suppression de l'allergène est la seule possibilité d'éviter une réaction allergique ou indésirable. Dès lors, les personnes concernées sont tributaires de déclarations complètes, correctes et compréhensibles sur les denrées alimentaires.

**Qu'est-ce qu'une denrée préemballée?**

On entend par denrée alimentaire préemballée la denrée alimentaire qui a été conditionnée ou emballée avant la remise au consommateur et dont la modification est impossible sans ouvrir ni modifier le conditionnement ou l'emballage.





### Quel étiquetage trouve-t-on sur les denrées préemballées ?

La législation suisse prescrit dans l'ordonnance sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires (OEDA) quelles sont les données qui doivent figurer sur une denrée alimentaire. L'étiquetage comprend toutes les inscriptions figurant sur l'emballage, le conditionnement ou l'étiquette d'un produit.

#### Ainsi le consommateur peut notamment trouver les indications suivantes (exemple) :

- le nom du produit : Torino
- la dénomination spécifique : Barre chocolatée fourrée avec une crème de noisettes et d'amandes.
- la liste des ingrédients : Sucre, beurre de cacao, noisettes, huiles végétales saturées, poudre de lait entier, amandes, masse de cacao, farine de soja, émulsifiant (lécithine de soja), vanilline
- la valeur nutritive : Valeur nutritive pour 100 g : 2380 kJ (570 kcal) / protéines : 9 g glucides : 48 g / lipides : 39 g
- évt. une notice séparée pour les allergies
- évt. une mention indiquant qu'un mélange involontaire avec des ingrédients allergènes susceptibles de provoquer des allergies ou d'autres réactions indésirables est possible : « peut contenir ... »
- la durée minimale de conservation ou la date limite de consommation : à vendre jusqu'au 01.12.2011 ou à consommer de préférence avant le 01.12.2011
- l'adresse du fabricant ou du distributeur
- le pays de production

Les données figurant sur l'emballage constituent une bonne source d'information, qui est importante pour les personnes souffrant d'une allergie ou d'une intolérance (regroupées ci-après sous le terme de « personnes allergiques »). Le nom ou la dénomination spécifique du produit signalent déjà souvent un ingrédient précis (p.ex., beurre de *noisettes*, chocolat au *lait*, boisson au *soja*). Des informations détaillées sur les ingrédients figurent dans la liste correspon-

dante. Lorsque la dénomination spécifique est simultanément l'ingrédient unique de la denrée alimentaire (ex., la crème, le beurre ou les mangues séchées sans soufre), il n'y a pas besoin d'établir une liste d'ingrédients. Pour les autres produits, tous les ingrédients doivent être indiqués dans l'ordre décroissant de leur importance pondérale, c'est-à-dire que le premier est celui dont la part en masse déterminante est la plus importante.





### **Mention des allergènes sur les produits préemballés**

La liste des ingrédients, la mention d'un mélange involontaire (incorporation possible d'un ingrédient allergène dans le produit) et, dans tous les cas, des mentions spéciales sur les allergies offrent aux personnes concernées des bases de décision très importantes lors de leurs achats quotidiens.

En Suisse (comme dans tous les Etats de l'Union européenne), certains ingrédients susceptibles de déclencher une allergie ou une autre réaction indésirable (nommés ci-après allergènes) doivent être mentionnés sur l'étiquetage depuis 2002. Dès lors, une liste qui énumère les denrées alimentaires et les ingrédients qui peuvent déclencher une réaction indésirable particulièrement fréquente et/ou grave (voir tableau ci-dessous) a été établie. Selon les dispositions de l'ordonnance du DFI sur l'étiquetage et

la publicité des denrées alimentaires (OEDAI), ces ingrédients et les produits qui en sont dérivés doivent toujours être déclarés, c'est-à-dire inscrits dans la liste des ingrédients. Cette règle s'applique même dans le cas d'une infime quantité, lorsque par exemple des supports d'arômes ou des additifs sont utilisés ou pour des ingrédients qui font partie d'un ingrédient composé (p.ex., préparation d'épices « pâte de curry vert » [avec du soja et du blé]). La liste des ingrédients sur l'emballage permet de savoir si la recette de la fabrication d'un produit contient des ingrédients allergènes.

Les ingrédients allergènes selon l'annexe 1, OEDAI, sont présentés dans la liste suivante (colonne de gauche). La colonne de droite fournit des exemples d'ingrédients et de dénominations spécifiques pour chaque allergène.

<b>Ingrédients susceptibles de provoquer des allergies ou d'autres réactions indésirables</b> (selon l'annexe 1, OEDA)	<b>Exemples de la liste d'ingrédients</b> (le choix ne prétend pas être exhaustif)
<p><b>Céréales contenant du gluten</b>          (à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales</p>	<p><i>L'espèce de céréales doit toujours être indiquée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amidon de froment</li> <li>• Panure (farine de blé, ...)</li> <li>• Pâtes alimentaires à l'épeautre (farine d'épeautre, ...)</li> <li>• Couscous/boullgour (farine de blé dur)</li> <li>• Seitan (protéine de blé)</li> <li>• Extrait de malt d'orge</li> <li>• Gluten de blé</li> <li>• Sauce soja (avec blé)</li> <li>• Tempeh (avec blé)</li> </ul>
<p><b>Crustacés</b> et produits à base de crustacés</p>	<p><i>L'espèce animale doit toujours être indiquée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crevettes</li> <li>• Langoustes</li> <li>• Ecrevisses australiennes</li> <li>• Ecrevisses de Louisiane</li> </ul>
<p><b>Œufs</b> et produits à base d'œufs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaune d'œuf</li> <li>• Poudre de blanc d'œuf</li> <li>• Meringues (blanc d'œuf)</li> <li>• Pâtes aux œufs</li> <li>• Conservateur lysozyme E1105 (provenant de blanc d'œuf)</li> <li>• Emulsifiant lécithine d'œuf ou émulsifiant E322 (provenant de l'œuf)</li> </ul>
<p><b>Poissons</b> et produits à base de poissons</p>	<p><i>L'espèce du poisson doit toujours être indiquée dans les produits à base de poissons :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anchovis (anchois)</li> <li>• Filet d'églefin</li> <li>• Surimi (produit à base de colin)</li> <li>• Sauce Worcester (avec anchois)</li> <li>• Extrait de poissons</li> <li>• Sauce de poissons</li> </ul>

<p><b>Arachides</b> et produits à base d'arachides</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cacahuètes grillées, épicées</li> <li>• Beurre de cacahouète</li> <li>• Huile d'arachide</li> </ul>
<p><b>Soja</b> et produits à base de soja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miso (pâte de haricots de soja)</li> <li>• Tofu (soja)</li> <li>• Tempeh (avec soja)</li> <li>• Condiments (avec soja)</li> <li>• Emulsifiant lécithine de soja ou émulsifiant E322 (provenant du soja)</li> </ul>
<p><b>Lait</b> et produits à base de lait (y compris le lactose)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre</li> <li>• Crème</li> <li>• Petit-lait</li> <li>• Fromage</li> <li>• Yogourt</li> <li>• Lait écrémé en poudre</li> <li>• Lactose</li> <li>• Caséine, lactalbumine, lactoglobuline (protéines du lait)</li> </ul>
<p><b>Fruits à coque dure (noix),</b> à savoir amandes (<i>Amygdalus communis L.</i>), noisettes (<i>Corylus avellana</i>), noix (<i>Juglans regia</i>), noix de cajou (<i>Anacardium occidentale</i>), noix de pécan (<i>Carya illinoensis [Wangenh.] K. Koch</i>), noix du Brésil (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistaches (<i>Pistacia vera</i>), noix de Macadamia et noix du Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) et produits à base de ces fruits</p>	<p><i>La catégorie de noix doit toujours être déclarée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noix salées (amandes, noix, noix de pécan, ...)</li> <li>• Masepain (avec amandes)</li> <li>• Morceaux de nougats (avec amandes)</li> <li>• Huile de noix</li> </ul>
<p><b>Céleri</b> et produits à base de céleri</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouillon de légumes (avec céleri)</li> <li>• Mélange d'épices (avec céleri)</li> </ul>
<p><b>Moutarde</b> et produits à base de moutarde</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moutarde</li> <li>• Epices (avec moutarde)</li> <li>• Préparation d'épices (avec moutarde)</li> <li>• Sauces en poudre (avec moutarde)</li> </ul>

<p><b>Graines de sésame</b> et produits à base de graines de sésame</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile de sésame</li> <li>• Condiments (avec sésame)</li> <li>• Mélange d'épices (avec sésame)</li> </ul>
<p><b>Anhydride sulfureux et sulfites</b> en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l exprimés en SO<sub>2</sub></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conservateur disulfite de sodium ou conservateur E223 (sulfite)</li> </ul>
<p><b>Lupins</b> et produits à base de lupins</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine de lupin</li> <li>• Graines de lupin</li> </ul>
<p><b>Mollusques</b> et produits à base de mollusques</p>	<p><i>L'espèce animale doit toujours être indiquée :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits de mer (morceaux et tentacules de calamars, seiches, moules)</li> <li>• Huîtres ou huîtres du Pacifique (<i>Crassostrea gigas</i>)</li> <li>• Sauce aux huîtres</li> </ul>



La mention des allergènes offre aux personnes allergiques des informations importantes pour le choix des denrées alimentaires. Cependant, l'étiquetage ne renseigne pas sur tous les déclencheurs d'allergies ou d'intolérances. En effet, tout ingrédient peut déclencher une allergie.

Les produits traités industriellement de façon à ne plus présenter de potentiel allergène sont exemptés de l'obligation de déclaration. Ainsi, il a été prouvé que le sirop de glucose à base de blé ou que l'huile de soja raffinée ne déclenchaient plus d'allergie.

La liste des ingrédients devrait être contrôlée lors de chaque achat également pour tous les produits connus car la composition ou la recette d'une denrée alimentaire peut être modifiée à tout moment. En cas de doute, il faut toujours se renseigner auprès du fabricant ou du distributeur du produit. La plupart du temps, un numéro de téléphone correspondant figure sur le produit.

#### **Que signifie la mention « peut contenir ... » ?**

Des mélanges involontaires avec des ingrédients allergènes peuvent se produire au sein d'une entreprise – lors du stockage de matières premières ou dans les installations de production – et donc provoquer une « contamination ». De tels transferts d'ingrédients allergènes ont déjà eu lieu dans de nombreux secteurs de la fabrication moderne et de la fabrication traditionnelle de denrées alimentaires et ne peuvent pas être évités dans nombre de domaines.

La Suisse prévoit donc non seulement l'obligation d'étiqueter les ingrédients allergènes mais également l'obligation de déclarer les mélanges involontaires, exigences fixées dans l'OEDAI. Ainsi, des mélanges involontaires avec des allergènes doivent être signalés lorsqu'une certaine valeur limite est dépassée ou pourrait l'être. Dans ce cas, une mention appropriée comme, p. ex., « peut contenir ... » est utilisée. Elle peut figurer également à titre facultatif en cas de contamination involontaire infime.



Les prescriptions de l'UE correspondent à celles de la Suisse, à l'exception de la déclaration des mélanges involontaires qui n'est pas évoquée dans la législation de l'UE. Les prescriptions en matière de déclaration et autres dispositions en vigueur en Suisse s'appliquent également aux produits importés.

Les personnes allergiques doivent être conscientes que, malgré une production soignée et une législation très stricte, il n'est pas possible de garantir une sécurité à 100 %. En outre, les personnes extrêmement allergiques peuvent réagir à une quantité d'allergène inférieure à la quantité fixée pour les mélanges involontaires et qui n'est donc pas soumise à une déclaration obligatoire ou qui ne peut pas être décelée au moyen d'une analyse.



### Information à titre facultatif pour les personnes allergiques

Beaucoup de fabricants ou de grossistes donnent l'information de la présence d'ingrédients allergènes dans une mention séparée « à l'intention des personnes allergiques » juxtaposée à la liste des ingrédients.



### Quand la mention « exempt de gluten » est-elle valable ?

Selon l'ordonnance du DFI sur les aliments spéciaux, est réputée exempte de gluten la denrée alimentaire dont la matière première contenant du gluten (froment, seigle, avoine, orge, etc.) a été remplacée par une matière première qui n'en contient pas naturellement (maïs, millet, riz, pomme de terre, sarrasin, soja, etc.) ou par une matière première dont le gluten a été extrait. La teneur en gluten ne doit pas dépasser 20 mg par kg.

Les denrées alimentaires contenant des matières premières renfermant du gluten peuvent porter la mention « très faible teneur en gluten » si elles ont été traitées spécialement pour réduire leur teneur en gluten et que cette dernière ne dépasse pas 100 mg par kg.

### Quand la notion « exempt de lactose » est-elle valable ?

Selon l'ordonnance sur les aliments spéciaux, une denrée alimentaire est réputée exempte de lactose lorsque le produit prêt à consommer contient moins de 0,1 g de lactose par 100 g ou 100 ml.

### Que signifie la mention « exempt de ... » ?

La mention « exempt de ... » (p. ex. exempt de céréali) ou « sans ... » (p. ex. sans lait) n'est pas réglementée, hormis la réglementation spécifique sur les denrées alimentaires exemptes de gluten et de lactose.

### Quelles marques de fabrique et labels de qualité sont disponibles pour les denrées alimentaires spéciales ?

#### Le label « sans gluten »

Le label « sans gluten » – un épi barré dans un cercle – est valable pour les denrées alimentaires qui sont enregistrées auprès de la communauté d'intérêt « IG Zöliakie der Deutschen Schweiz » et soumis à des contrôles réguliers. Il désigne des denrées alimentaires qui contiennent moins de 20 mg de gluten par kg (20 ppm) de produit fini. Ces produits sont identifiables par les personnes concernées et peuvent être consommés sans danger. Les associations suisses de la cœliakie ont conclu des conventions strictes avec les producteurs concernés sur la production et le contrôle des denrées alimentaires sans gluten.



#### Le Label Allergie Suisse

Le Label Allergie Suisse est un label indépendant mis au point par Service Allergie Suisse SA en étroite collaboration avec aha! Centre d'Allergie Suisse. Il désigne les produits et les services qui prennent en considération les problèmes d'allergies et d'intolérances et garantit que le produit labellisé répond aux normes légales les plus strictes. Un produit labellisé est donc considérablement plus sûr pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérance. Les produits et le processus de fabrication sont contrôlés selon des critères très précis par des organismes de certification indépendants. Le label n'est attribué qu'en cas de résultat positif à ces exigences. Il constitue un repère important pour le consommateur.



#### Vente en vrac

Le fournisseur est tenu, pour les produits présentés à la vente en vrac ou servis par des établissements de restauration, de donner des renseignements sur les ingrédients qu'ils contiennent, notamment lorsqu'il s'agit d'ingrédients contenant des allergènes.

### Informations complémentaires

Pour les informations concernant les produits concrets et des produits en particulier, le mieux est de s'adresser directement au grossiste ou au fabricant. En plus des données pratiques – adresse du distributeur et/ou adresse du fabricant – on trouve également souvent sur l'emballage le numéro de la ligne de conseils ou l'adresse du site Internet.

Vous obtiendrez des informations complémentaires sur les allergies et les intolérances alimentaires aux adresses suivantes :

#### aha! Centre d'Allergie Suisse

www.aha.ch  
info@aha.ch  
aha!infoline 031 359 90 50

#### Société coopérative Coop

www.coop.ch/freefrom  
http://www.coop.ch/mangersainement  
Coop Infoservice www.coop.ch ou tél. 0848 888 444,  
contact avec le service alimentation :  
ernaehrung@coop.ch

#### Association romande de la cœliakie (ARC)

www.coeliakie.ch  
tél. 021 796 33 00

#### Fédération des coopératives Migros

www.migros.ch, critère de recherche « conseils en nutrition »  
Renseignements sur M-Infoline (0848 84 0848) ou directement auprès du service de conseils en nutrition de la Migros (044 277 31 50, nutrition@mgb.ch).

D'autres grossistes et producteurs fournissent également des informations concernant la déclaration de leurs produits.

#### Société suisse de nutrition SSN

www.sge-ssn.ch  
service d'information Nutrinfo  
tél. 031 385 00 08 ou  
nutrinfo-d@sge-ssn.ch

### Rapport sur la cœliakie de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA)

[http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/10411/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/10411/index.html?lang=fr) (uniquement disponible en allemand ; résumé et recommandations aussi en français)

#### Cette fiche d'information a été élaborée avec le concours de :

##### aha! Centre d'Allergie Suisse, Berne

Karin Stalder, Dr Georg Schäppi

##### Association pour la protection des consommateurs, Berne

Josianne Walpen

##### Fédération des coopératives Migros, Zurich

Christina Daeniker Roth

##### Forum des consommateurs kf, Berne

Dr Muriel Uebelhart

##### Hôpital universitaire de Zurich, clinique

##### dermatologique, unité d'allergologie, Zurich

Prof. Dr méd. Barbara Ballmer-Weber

##### IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, Bâle

Meltem Kutlar Joss

##### Office fédéral de la santé publique OFSP,

##### Protection des consommateurs, Berne

Urs Stalder

##### Société coopérative Coop, Bâle

Doris Flury

##### Société suisse de nutrition SSN, Berne

Angelika Hayer

#### Impressum

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Rédaction : Karin Stalder, aha! Centre d'Allergie Suisse  
et Urs Stalder, Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Editeur : Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Date de publication : 21 mars 2011

Mise en page : Gestalt Kommunikation GmbH, Berne  
Photographies : iStockphoto; Oli Christen, Berne

Publication également disponible en allemand et en italien.  
OFSP, Unité de direction protection des consommateurs, 3003 Berne  
[www.bag.admin.ch/allergènes](http://www.bag.admin.ch/allergènes)