

## Je dois préparer un repas pour une personne allergique. Que dois-je faire ?

1. **Ne pas utiliser d'aliments qui contiennent cet allergène** : lisez attentivement les étiquettes ou renseignez vous auprès du commerçant ;
2. Si vous cuisinez un repas spécifique pour la personne allergique et un autre repas pour les personnes non allergiques :
3.
  - soyez attentif aux contaminations croisées ;
  - Préparez de préférence le repas pour le convive allergique en premier ;
  - Pensez à vous laver les mains entre deux préparations ;
  - Veillez à ne pas mélanger les ustensiles de cuisine (prendre une cuillère pour chaque plat/ingrédient différent) ;
  - Lavez le plan de travail entre deux tâches ;
  - Changez ou lavez la planche à découper à chaque étape de la préparation ;
  - Les essuies peuvent aussi être une source de contamination. Soyez attentif à leur utilisation, changez les régulièrement. ;
  - Identifiez clairement la préparation pour le convive allergique. La cuisson n'élimine pas les allergènes.

## Votre enfant est allergique :

- > Prévenez les professeurs, les éducateurs et/ou le personnel proposé aux repas sur les allergies.
- > Expliquez bien à votre enfant l'importance de ne pas mélanger ses aliments avec les autres enfants et apprenez lui à lire les étiquettes des produits.
- > Les ingrédients des aliments industriels sont susceptibles de changer, lisez bien l'étiquette !
- > Voyagez en toute sécurité avec le dictionnaire européen qui traduit les allergènes en différentes langues.

Sources:  
[www.AFSCA.be](http://www.AFSCA.be)  
<http://www.cirha.org/>  
<http://www.cecbelgique.be/avec-le-dictionnaire-des-allergies-voyage-sans-crainte-s40951.htm>



Service Hygiène et Sécurité  
des Denrées Alimentaires



# LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Vous ou quelqu'un de votre entourage souffre d'allergies alimentaires. Comment pouvez-vous assurer le service d'un repas sans allergène ?



## HAINAUT ANALYSES

Service Hygiène et Sécurité des Denrées Alimentaires

55, Boulevard Saintelette 7000 MONS

Tel: 065/40.36.76

Site internet : [ha.hainaut.be](http://ha.hainaut.be)

**L'allergie est un problème de santé publique important qui progresse depuis des années. Elle touche 2 à 3 % de la population mondiale et 6 à 8 % des enfants.**

Une personne peut être allergique ou intolérante à de nombreuses substances. Parmi celles-ci, on retrouve les aliments. Allergies et intolérances alimentaires se rencontrent à tout âge.

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.

Il est donc parfois compliqué de gérer l'alimentation d'une personne intolérante ou allergique. Une information claire est souvent indispensable pour gérer correctement cette problématique

**Il existe une multitude d'allergènes alimentaires mais seuls 14 d'entre eux doivent, à l'heure actuelle, être renseignés au consommateur.**

Les 14 allergènes à déclaration obligatoires sont les suivants:

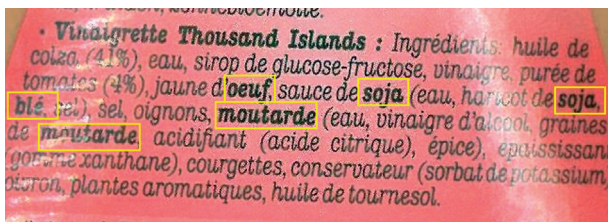


### Les produits préemballés

**Comment, en tant que consommateur, avoir l'information sur les allergènes :**

Si vous choisissez un *aliment préemballé*, l'information sera présente sur l'étiquetage (Il s'agit d'une obligation légale d'étiquetage).

Dans la liste des ingrédients, vous trouverez la substance contenant l'allergène dans une police ou une taille d'écriture différente : en majuscule, en gras, ...



Des informations préventives peuvent aussi vous informer sur leur présence éventuelle en très petite quantité comme « peut contenir des traces de ... » ; « traces de ... », « présence possible de ... ». Ne prenez pas de risques, même les aliments contenant juste des traces peuvent être dangereux pour les personnes sensibles.

Sur l'étiquette vous retrouverez la substance qui contient l'allergène et non l'identification de l'allergène.  
Ex : pour le Gluten, les céréales suivantes peuvent être pointées : Seigle, Avoine, Blé, Orge, Triticale, Epeautre, Kamut. Une de ces substances en caractères différents dans la liste des allergènes indiquera donc la présence de gluten.



### Les produits en vrac

Si vous achetez un **aliment en vrac, non préemballé ou encore mangez en extérieur**, l'information doit vous être fournie soit sur un support écrit soit oralement par le commerçant si vous en effectuez la demande.

Cette information doit être fournie au moment de la commande et dans tous les cas avant la conclusion de l'achat. Lors d'achat sur internet, cette information doit également pouvoir être connue.

Un avis vous invitant à vous renseigner sera présenté dans l'établissement.

Exemple :

