



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

# Déclaration des allergènes dans les denrées alimentaires

Informations pratiques et conseils utiles pour la  
vie quotidienne



## Sommaire

- 3 Allergie ou intolérance?
- 4 La déclaration
- 10 Au quotidien: s'orienter avec la déclaration des allergènes
- 12 Aide à la décision: certifications et labels
- 15 Informations pratiques et conseils utiles pour le quotidien
- 19 Adresses utiles

Avec le soutien professionnel de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

## Allergie ou intolérance?

En Suisse, 2 à 6% des enfants et 2 à 4% des adultes souffrent d'une allergie alimentaire. Le nombre de personnes intolérantes est nettement supérieur: presque 20% de la population ne supportent pas le lactose. Mais quelle est la différence entre une intolérance et une allergie?

Lors d'une **allergie alimentaire**, notre système immunitaire, donc notre système de défense du corps, réagit de manière inappropriée à une protéine en soi inoffensive, par exemple aux protéines dans le lait de vache ou le soja. Les symptômes d'une allergie sont très divers et vont d'une éruption cutanée à des maux de ventre, des troubles respiratoires et des palpitations jusqu'à l'anaphylaxie, une réaction potentiellement fatale. En fonction de l'allergène, de très faibles quantités (quelques milligrammes) peuvent déjà suffire pour déclencher une réaction allergique. L'allergie alimentaire ne peut pas encore être guérie de nos jours. Les personnes concernées doivent donc éviter l'aliment déclenchant l'allergie. La personne qui a déjà présenté une réaction allergique doit toujours emporter ses médicaments d'urgence avec elle, afin de pouvoir réagir rapidement à une consommation involontaire.

Le terme «**intolérance alimentaire**» comprend différentes maladies comme l'intolérance au lactose, au fructose ou à l'histamine. Ces intolérances sont provoquées par des

troubles du système digestif: le corps ne digère pas une certaine substance, p. ex. parce qu'il ne produit pas l'enzyme lactase en cas d'intolérance au lactose. Les symptômes touchent principalement la région gastro-intestinale. L'intolérance au gluten, qui est également appelée maladie cœliaque, est un cas spécial: le gluten endommage la muqueuse de l'intestin grêle des personnes concernées. Outre les troubles gastro-intestinaux, les autres symptômes possibles sont une carence en fer, une fatigue et une humeur dépressive.

Les personnes présentant une allergie ou une intolérance alimentaire sont confrontées à divers défis lors de l'achat des aliments ou lorsqu'elles vont au restaurant. Afin de ne pas se mettre en danger (mortel), elles ont besoin d'informations claires sur tous les ingrédients qui pourraient provoquer des réactions indésirables – que ce soit par écrit sur l'emballage ou oralement lors de la vente.

Cette brochure présente les principes de la déclaration des allergènes et donne des recommandations ainsi que des conseils pour le quotidien des personnes affectées par une allergie ou intolérance alimentaire.

## La déclaration

### Allergènes: ingrédients avec déclaration obligatoire

Quelques rares exceptions mises à part, tous les ingrédients utilisés dans la formulation d'une denrée alimentaire doivent obligatoirement être déclarés sur l'emballage de cet aliment, indépendamment de la quantité utilisée pour la fabrication.

Quatorze ingrédients pouvant déclencher une allergie ou d'autres effets indésirables, dénommés allergènes dans ce qui suit, doivent obligatoirement être déclarés et mis en relief en Suisse et dans les pays de l'Union européenne. Ceci est fixé dans

l'Ordonnance du département fédéral de l'intérieur (DFI) concernant l'information sur les denrées alimentaires<sup>1</sup>.

La liste qui suit mentionne ces allergènes avec leurs sources possibles. La liste des ingrédients, p. ex. sur l'emballage du muesli, doit toujours mettre ces allergènes en relief – en gras, souligné ou en italique – et citer la source de ces allergènes. Exemple: «Malt d'**orge**». Cette disposition s'applique également aux additifs issus d'un allergène, p. ex. «lécithine de soja» ou «E322 (**soja**)» ou en cas d'ingrédients utilisés dans des denrées composées, par exemple la préparation d'épices «pâte de curry vert [avec du **soja** et du **blé**]».

### Les quatorze ingrédients «allergéniques» suivants doivent obligatoirement être déclarés en Suisse et dans l'UE:

| Allergène  | Variante  | Sources**   |
|--|---|---|
| Céréales contenant du <b>gluten*</b>                         | Farine, flocons, boulgour, couscous, semoule, amidon de blé, grains, malt, gliadine, gluten | Mets panés (comme p. ex. chicken nuggets, filets de poisson, cordon bleu, etc.)   |
| • Blé (y compris amidonnier, kamut, blé khorasan, triticale) |   | Sauce soja, glaces, soupes, mélange d'épices, charcuterie, produits à base de pommes de terre (comme p. ex. wedges, pommes frites avec enrobage d'amidon) |
| • Épeautre (y compris le blé vert)                           | p. ex. dans: pain, pâtes, biscuits, gâteaux, croûtons,                                      |   |
| • Seigle, orge, avoine                                       | seitan, bière   |   |

<sup>1</sup>OIDAI, RS 817.022.16, 2020, accessible via le lien suivant: <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20143397/index.html> ou le site Web de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV ([www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)) sous aliments et nutrition > législation.

| <b>Allergène</b>                  | <b>Variante</b>  | <b>Sources**</b>  |
|-----------------------------------|--|---|
| <b>Lait*</b><br>y compris lactose | Lait (sans lactose), yogourt, beurre, fromage, kéfir, lait écrémé en poudre, ghee  | Margarine avec pourcentage de lait, petit pain, brioche, etc., crèmes desserts, pâtisseries, biscuits au beurre (comme p. ex. croissant, gâteau, biscuits), charcuterie, mélange d'épices, soupes, sauces, chocolat, Rivella®, instant purée de pommes de terre, boissons au café et au cacao, arômes |
| <b>Œufs*</b>                      | Jaune d'œuf, blanc d'œuf, lécithine, œuf entier, E1105 lysozyme d'œuf<br><br>p. ex. comme omelette, œuf au plat, œufs brouillés<br><br>Y compris autres œufs comme œufs de caille, d'autruche et de canard | Gâteau, biscuits, produits de boulangerie enduits de jaune d'œuf (comme p. ex. tresse), pâte aux œufs, gratins, mets panés, sauces (comme p. ex. rémoulade, tartare, french dressing), glaces, crèmes desserts, grana padano au lysozyme E1105  |
| <b>Poisson*</b>                   | Saumon, thon, truite, pangasius, corégone, perche, etc.<br><br>p. ex. comme sushi, sashimi, caviar, œufs de poisson  | Surimi, pâte curry, mets asiatiques avec sauce au poisson, bouillon de poisson, bouillabaisse, paella, sauce Worcestershire   |
| <b>Crustacés*</b>                 | Gambas, crevettes, scampi, homard, langouste, écrevisse, crabe   | Cocktail de crevettes, frutti di mare (fruits de mer)   |

\*et produits dérivés

\*\* Cette liste ne prétend pas à l'exhaustivité

| Allergène  | Variante  | Sources**   |
|--|---|---|
| Soja*  | Graines de soja/edamame, flocons de soja, boisson au soja<br><br>p. ex. comme tofu, isolat de soja, sauce au soja (shoyu et tamari), tempeh, miso, lécithine de soja E322 | Produits végans (comme p. ex. alternatives à la viande et aux, yogourt/desserts), barre protéinée au soja, protéine en poudre pour sportifs, chocolat (avec lécithine de soja), sauces avec condiments, bouillon, glace (avec lécithine de soja), pain protéiné, pâtisseries (comme p. ex. croissant) |
| Arachides*   | Cacahouètes salées, beurre de cacahouètes, huile d'arachide   | Mets asiatiques, (comme p. ex. massaman curry, brochettes saté), flips, mélange de noix, mets frits dans de l'huile d'arachide  |
| Noix, fruits à coque*  | Mousse aux noix, pâte aux noix  | Croquant, nougat, gianduja, massepain, mendiant, barre aux noix et céréales, pain aux noix, pâtisseries, biscuits, gâteaux, chocolat, mélanges de muesli, glace chocolat/ avec enrobage chocolat, charcuterie avec pistaches, alternatives végétaliennes au fromage sur base de noix                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Amandes (<i>Amygdalus communis</i>)</li> <li>● Noisettes (<i>Corylus avellana</i>)</li> <li>● Noix (<i>Juglans regia</i>)</li> <li>● Noix de cajou (<i>Anacardium occidentale</i>)</li> <li>● Noix de pécan (<i>Carya illinoensis</i>)</li> <li>● Noix du Brésil (<i>Bertholletia excelsa</i>)</li> <li>● Pistaches (<i>Pistacia vera</i>)</li> <li>● Noix de Macadamia ou du Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>)</li> </ul> |   |   |

| <b>Allergène</b>                        | <b>Variante</b>   | <b>Sources**</b>   |
|---|---|--|
| <b>Sésame*</b>                          | Sésame blanc, noir et brun, huile de sésame<br><br>p. ex. comme tahiné (pâte de sésame)     | Mets asiatiques et orientaux, pain et pain croustillant au sésame, houmous, pâtisseries, entremets orientaux (comme p. ex. halva), condiments, dressings (à l'huile de) sésame |
| <b>Céleri*</b>                          | Céleri-rave, céleri-branche, feuilles de céleri<br><br>p. ex. comme salade ou jus de céleri | Soupes, bouillon, condiments, jus de légumes, sauces pour salades et sauces chaudes, charcuterie   |
| <b>Moutarde*</b>                        | Grains de moutarde, moutarde, huile de moutarde, farine de moutarde, pousses de moutarde    | Pâte d'épices/mélanges de condiments (comme p. ex. curry, marinades, sauces pour salade), charcuterie, légumes au vinaigre (comme p. ex. cornichons), sandwich                 |
| <b>Anhydride sulfureux et sulfites*</b> | Dioxyde de sulfure, E 220 – E 224, E 226 – E 228  | Vinaigre/balsamique, vin, fruits secs, légumes au vinaigre (comme p. ex. cornichons)   |
| <b>Lupin*</b>                           | Farine de lupin, grains de lupin  | Substitut de café, produits de boulangerie sans gluten, produits végétaliens (comme p. ex. alternatives au fromage), condiment liquide/sauce au lupin, pâtes à tartiner        |
| <b>Mollusques*</b>                      | Escargots, moules, calamar, huitres<br><br>p. ex. poulpe, calamar, seiches                  | Fruits de mer/frutti di mare, anneaux de calamar frits, sauce aux huitres (comme p. ex. dans les mets asiatiques)  |

\*et produits dérivés

\*\*Cette liste ne prétend pas à l'exhaustivité



## **Traces d'allergènes: mélanges involontaires**

Le terme «mélanges involontaires» fait référence aux ingrédients allergéniques pouvant se trouver dans des aliments, mais qui ne font pas vraiment partie de la formulation de la denrée alimentaire: leur présence est involontaire. De tels mélanges peuvent se produire p. ex. lors du transport et du stockage des matières premières ou lors du traitement dans les installations de production, p. ex. lorsqu'une même ligne de production est utilisée pour le chocolat au lait et le chocolat aux noix. Bien que le fabricant doit prouver que les mesures requises selon les bonnes pratiques de fabrication (BPF) ont été prises pour éviter de telles contaminations ou des transferts d'ingrédients allergéniques, ces mélanges ne peuvent pas toujours être totalement exclus.

Les allergènes pouvant être présents de manière involontaire doivent être indiqués lorsqu'une certaine valeur limite est dépassée ou pourrait l'être, car les personnes allergiques peuvent déjà réagir à d'infimes quantités de l'allergène. Une information appropriée doit être utilisée, p. ex. «peut contenir [nom de l'allergène]» ou «peut contenir des traces de [nom de l'allergène]». Cette indication peut également être

appliquée volontairement en cas de mélange involontaire possible en dessous de la valeur limite.

En Suisse, il ne faut donc pas seulement indiquer les ingrédients allergéniques, mais aussi les mélanges involontaires avec des allergènes dans la mesure où leur pourcentage pourrait dépasser la quantité suivante:

- **Sulfites:**  
10 mg SO<sub>2</sub> par kilogramme ou litre de l'aliment prêt à la consommation
- **Céréales contenant du gluten:**  
200 g de gluten par kilogramme ou litre de l'aliment prêt à la consommation
- **Huiles végétales ou graisses contenant de l'huile d'arachide entièrement raffinée:**  
10 g d'huile d'arachide par kilogramme ou litre de l'aliment prêt à la consommation
- **Lactose:**  
1 g lactose par kilogramme ou litre de l'aliment prêt à la consommation
- **Autres ingrédients (à déclarer comme allergènes):**  
1 g par kilogramme ou litre de l'aliment prêt à la consommation

## Bon à savoir

Les règles du droit suisse en matière de déclaration de mélanges involontaires sont plus strictes que celles des pays européens voisins. En Europe, les fabricants ne sont pas obligés de déclarer des mélanges involontaires d'allergènes dans les produits pour le marché européen. Lorsque des produits de ces pays sont vendus en Suisse, les mélanges involontaires d'allergènes doivent toutefois être déclarés selon le droit suisse.

## La déclaration des allergènes à l'étranger

La déclaration des allergènes dans les aliments peut différer de pays à pays, quoique les principes soient comparables sur le plan international. Avant un séjour à l'étranger, il est donc important de s'informer correctement. La traduction de l'appellation des allergènes et une brève explication dans la langue du pays facilitent l'identification des allergènes et la communication avec le personnel de la gastronomie et de la vente (voir carte d'allergie à la page 18).

## Au quotidien: s'orienter avec la déclaration des allergènes

### Aliments préemballés

Pain, muesli, salade préparée: les aliments préemballés doivent porter une étiquette qui informe notamment sur les allergènes contenus. Indépendamment de leur quantité, les allergènes contenus doivent être listés de manière précise, comme le numéro 2 dans l'exemple qui suit, et mis en relief de manière appropriée: avec une autre police, dans une autre couleur ou écrit en gras comme l'exemple qui suit. Si le produit contient un allergène sous forme modifiée, ceci doit également être indiqué de manière précise – p. ex. sur l'emballage des biscuits: «arôme de [lait] ou lécithine de soja». Lorsqu'une liste des ingrédients n'est pas obligatoire, p. ex. dans le cas d'aliments comme le vinaigre qui n'est composé que d'un seul ingrédient, les allergènes doivent être indiqués avec le mot «contient» suivi de l'appellation de l'ingrédient concerné, p. ex. «contient des sulfites».

### Aliments en vrac

Sont considérés comme aliments en vrac, tous les aliments:

- qui ne sont pas préemballés (p. ex. mets dans un restaurant, pâtisserie non emballée, buffet lors de l'apéro d'un mariage) ou

**1** Yogourt au lait entier avec des fraises (3,8 % de matière grasse dans la partie lactique)

**2** Ingrédients : yogourt (lait, protéines du lait), sucre 9,2 %, fraises et jus de fraise à base de jus concentré 8 %, amidon de maïs cireux modifié, jus de betterave rouge, arôme

**11** Valeur énergétique réduite

**12** Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale

**10** Sans gluten

**3** À consommer de préférence avant le : 15.03.2019

**8**

| Valeurs nutritionnelles  |                   |
|--------------------------|-------------------|
|                          | 100 g             |
| Énergie                  | 420 kJ (101 kcal) |
| Matière grasse           | 3,4 g             |
| dont acides gras saturés | 1,7 g             |
| Glucides                 | 14 g              |
| dont Sucres              | 14 g              |
| Fibres alimentaires      | 0,5 g             |
| Protéines                | 3,5 g             |
| Sel                      | 0,10 g            |

**9** CH 2434

StarMilk **5**  
Milchverarbeitung  
CH-3000 Bern

Fabriqué en Suisse **6**  
Origine du lait :  
Allemagne **7**

**180 g**

Conservé à une température inférieure ou égale à 5 °C **4**

Exemple d'une étiquette selon l'Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDAI, RS 817.022.16, 2020) mise à disposition par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.

- qui sont emballés au lieu de leur remise sur demande du consommateur/de la consommatrice (p. ex. croissant dans un sac en papier, viande fraîche du comptoir du boucher emballée dans une feuille plastique) ou
- qui sont emballés en vue de leur remise immédiate (généralement dans les 24 heures, p. ex. salade du jour du take-away, sandwich, etc.)

Les fournisseurs typiques d'aliments en vrac sont les restaurants, cantines, take-aways, boulangeries, fromageries et boucheries, étals de marché.

Le fournisseur peut renoncer à une déclaration écrite – et donc à une étiquette – si les indications obligatoires sont transmises d'une autre manière. Les allergènes ne doivent pas être déclarés par écrit sous deux conditions:

- Il est mentionné par écrit et de manière bien visible que les informations sur les allergènes peuvent être demandées oralement (p. ex. une affiche indiquant «Nos collaborateurs vous informent volontiers sur la présence d'ingrédients pouvant déclencher des allergies ou des intolérances»)
- et ces informations sont données par une personne compétente ou sur la base d'informations écrites.

Si ces deux conditions ne peuvent pas être remplies, l'information sur les allergènes doit être disponible par écrit. Autrement dit, les consommateurs et consommatrices doivent à tout moment avoir accès à ces informations sous forme écrite ou orale.



Exemple d'une affiche à placer de manière bien visible pour la vente en vrac

## Aide à la décision: certifications et labels

### Mention «sans gluten»

Gluten est un terme général désignant certaines protéines présentes dans certaines céréales. Outre les céréales largement répandues chez nous comme le blé, l'épeautre, l'orge, le seigle et l'avoine<sup>2</sup>, d'autres variétés comme l'en grain, le blé vert, l'amidonnier, le kamut et le triticale contiennent également du gluten. Les mentions «sans gluten» ou «très faible teneur en gluten» sont des mentions facultatives dont l'utilisation est exactement fixée dans

l'OIDA. La teneur en gluten ne peut pas dépasser les valeurs suivantes:

- 20 mg par kilogramme pour les aliments désignés comme «sans gluten»
- 100 mg par kilogramme pour les aliments désignés comme ayant une «très faible teneur en gluten». Pour pouvoir porter cette mention, l'aliment doit être composé d'un ou de plusieurs ingrédients à base de blé, seigle, d'orge, d'avoine, ou issus de croisements de ces céréales, ou contenir des ingrédients spécifiquement traités afin de réduire leur teneur en gluten.

Les aliments avec la mention «sans gluten» ou «très faible teneur en gluten» peuvent porter la mention «convient aux personnes souffrant d'une intolérance au gluten» ou «convient aux personnes souffrant de la maladie cœliaque».

### Mention «sans lactose» ou «pauvre en lactose»

Le lactose est un sucre naturellement présent dans le lait. Les mentions «sans lactose» ou «pauvre en lactose» sont des mentions facultatives, strictement réglementées dans l'OIDA. Un aliment peut porter la mention «sans lactose» lorsque le produit prêt à la consommation contient moins de 0,1 g de lactose par 100 g ou 100 ml. Un aliment est considéré comme «pauvre en lactose» lorsque la teneur en lactose du produit prêt à la consommation est au

<sup>2</sup>L'avoine est une céréale sans gluten. Elle est toutefois très souvent contaminée par d'autres types de céréales contenant du gluten, c'est pourquoi l'avoine est rarement utilisée dans des produits «sans gluten». Elle contient également de l'avenin qui est parfois mal supporté par des personnes atteintes de la maladie cœliaque.

moins réduite de moitié par rapport au produit normal correspondant et contient maximum 0,2 g de lactose par 100 g du produit.

### Bon à savoir

Le lait ou les produits laitiers sans lactose ne sont pas une alternative pour les personnes souffrant d'une allergie aux protéines de lait, parce qu'ils contiennent toujours des protéines de lait.

Les produits sans gluten traités pour les personnes atteintes de maladie cœliaque peuvent contenir du blé duquel le gluten a été extrait. Ces produits ne sont pas appropriés pour les personnes avec une allergie au blé.

### Certificats et logos

#### *Le label de qualité Allergie*

Le label de qualité Allergie permet notamment de certifier des denrées alimentaires appropriées pour les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances. Ces produits sont certifiés par l'organisme de certification indépendant Service Allergie Suisse SA selon les règles les plus strictes:

- Sulfites  
≤ 10 mg SO<sub>2</sub> par kilogramme ou litre de l'aliment prêt à la consommation
- Gluten  
≤ 20 mg de gluten par kilogramme ou litre de l'aliment prêt à la consommation
- Lactose  
< 0,1 g lactose par 100 g ou 100 ml de l'aliment prêt à la consommation

- Autres allergènes  
≤ 50 mg par kilogramme ou litre de l'aliment prêt à la consommation



**Le label de qualité Allergie**



**Label-aha! (Migros)**

#### *Symbole «sans gluten»*

Le symbole «sans gluten» (épi de blé barré dans un cercle) indique les produits contenant moins de 20 mg de gluten par kilogramme (20 ppm) et qui répondent aux strictes directives européennes relatives à la production de denrées alimentaires. L'organisation «Interessengemeinschaft Zöliakie der Deutschen Schweiz» est la détentrice des droits de ce label en Suisse et dans la Principauté de Liechtenstein. Elle accorde le droit d'utilisation aux fabricants de produits spéciaux sans gluten dans le cadre d'une licence. Le label peut uniquement être utilisé lorsque le produit concerné a été homologué par la détentrice de licence. Ce symbole garantit donc de manière fiable que le produit concerné est un produit sans gluten contrôlé. Cette indication est volontaire et n'est pas réglementée par le droit suisse relatif aux denrées alimentaires.



**Symbole «sans gluten»**



## Informations pratiques et conseils utiles pour le quotidien

### De l'achat à la consommation

Contrôler – très soigneusement – la liste des ingrédients de chaque produit sur les allergènes lors des achats est important. Car ils peuvent contenir des sources d'allergènes inattendues comme du poisson dans la sauce Worcestershire ou du lait dans la charcuterie. Le personnel de vente peut donner des informations lorsque la liste des ingrédients est absente. (Voir liste à la page 4)

### Conseils pour vos courses

- Choisissez soigneusement vos aliments et lisez toujours la liste des ingrédients ainsi que les indications «sans [allergène]» (le cas échéant).
- La composition des produits connus peut aussi se modifier – et ce généralement sans prévenir! Veillez donc à toujours contrôler la liste des ingrédients.
- Optez pour des aliments non transformés, car ils contiennent moins d'ingrédients.
- Les logos et les labels servent d'aide à l'achat. Vous trouverez les produits certifiés sur [www.service-allergie.ch](http://www.service-allergie.ch).

- Demandez à votre boucher, votre boulanger, etc., quels sont les ingrédients utilisés dans les denrées alimentaires, et demandez, le cas échéant, si une éventuelle contamination peut être exclue.
- Consultez tranquillement sur Internet la liste des ingrédients des différents produits. Contrôlez-la encore une fois lors de l'achat.
- Demandez si le magasin vend des produits spécifiques.

### Bon à savoir

La formulation d'un produit peut être modifiée. Il est donc également important de contrôler régulièrement les produits déjà connus sur la présence d'allergènes.

Arrivée à la maison, contrôlez de nouveau les produits achetés sur des allergènes éventuels afin d'exclure l'oubli d'un ingrédient. Cette mesure de précaution devrait être répétée avant la préparation ou la consommation.

## Conseils pour la cuisine

Éviter les contaminations est important lors de la préparation des mets:

- Utilisez d'autres ustensiles de cuisine pour les produits sans allergènes ou nettoyez-les à l'eau et avec un produit vaisselle.
- Nettoyez les surfaces de travail pour éviter toute contamination.
- Les produits de désinfection sont inutiles, de l'eau savonneuse suffit.
- Contrôlez encore une fois à la maison la liste d'ingrédients des produits utilisés.
- Lavez soigneusement les aliments vendus en vrac avant de les manger ou de les préparer. Un risque de contamination est toujours possible, par exemple entre les fruits et légumes, p. ex. avec les arachides ouvertes pendant la période de l'Avent.
- Préparez les plats spécifiques pour la personne allergique avec des ustensiles de cuisine propres (couteau, planche à découper, poêle, etc.).
- Si vous utilisez les mêmes couverts de service, soyez prudents si quelqu'un dans la famille souffre d'une allergie particulièrement forte.
- Marquez les restes appropriés pour la personne allergique avec un stylo ou un autocollant avant de les mettre au frigo.
- Utile surtout si vous avez des enfants: déterminez une armoire ou un tiroir séparés pour les aliments appropriés ou marquez à la maison les produits autorisés avec un stylo ou un autocollant.
- En cas d'allergie particulièrement sévère, il est recommandé d'éviter totalement d'avoir les aliments inappropriés chez soi.
- Cuisinez des mets appropriés appréciés par toute la famille. Vous aurez ainsi moins de travail.

## **Manger au restaurant ou chez des amis**

Nul besoin de renoncer à une sortie au restaurant si vous souffrez d'une allergie ou d'une intolérance alimentaire. Pas de problème non plus pour un bon repas entre amis – il vous suffit de prendre quelques précautions et de planifier votre sortie.

### **Conseils pour les repas à l'extérieur**

- Si possible, vous devriez contacter le restaurant à l'avance, afin que la personne responsable soit au courant de l'allergie ou l'intolérance alimentaire.
- Informez-vous sur les possibilités de recevoir un repas sans l'allergène concerné.
- Si nécessaire: informez-vous si le restaurant peut offrir un repas garanti sans traces de l'allergène.
- À l'arrivée au restaurant, faites-vous reconnaître en tant que personne ou famille concernée. Ceci simplifiera la communication avec le personnel.
- Si la personne concernée réagit déjà fortement à des quantités minimales d'un aliment, vous ne devriez aller que dans des restaurants prenant ces problèmes au sérieux et qui vous informent de manière précise sur la composition exacte des plats.
- Pour éviter les problèmes, vous devriez poser des questions concrètes au personnel sur place concernant l'allergène, p. ex. en cas d'allergie au céleri: «Est-ce que ce bouillon contient du céleri?»
- Renoncez plutôt au repas si les informations ne sont pas claires ou si vous avez une mauvaise impression.

Les mauvaises surprises peuvent être évitées lorsque la sortie au restaurant est bien planifiée, tant pour la personne concernée que pour l'exploitante du restaurant. Cette recommandation est tout aussi valable pour un repas dans un cadre privé.

### **Bon à savoir**

Un restaurant n'est pas obligé d'offrir un repas sans allergènes. Mais il doit informer sa clientèle sur la présence ou non d'un allergène dans le mets. Il n'est pas obligé d'informer sur les mélanges involontaires, mais ceci est fortement recommandé.

Une carte d'allergie (voir ci-dessous) peut être une aide précieuse lors des voyages à l'étranger ou d'un repas au restaurant. Elle contient les allergènes qui doivent être évités ainsi qu'un bref texte explicatif. Il est recommandé de la faire traduire dans la langue du pays visité. Elle facilite la communication relative à l'allergie au restaurant ou lors des achats d'aliments.

#### **Attention – allergies alimentaires**

Je souffre d'allergies alimentaires sévères. Afin d'éviter une réaction pouvant m'être fatale, je dois éviter toute nourriture contenant les ingrédients suivants :



#### **Attention – allergies alimentaires**

Merci de vous assurer que ma nourriture ne contient aucun des ingrédients indiqués au verso de cette carte et que tous les ustensiles et les équipements utilisés pour préparer mes repas, ainsi que les surfaces de préparation, sont entièrement nettoyés immédiatement avant leur utilisation. **MERCI** pour votre aide.

Exemple d'une carte d'allergie pour voyager dans un pays de langue étrangère. Le texte devrait être traduit dans la langue du pays. Les allergènes sont indiqués dans la surface bleue.

## Adresses utiles

### aha! Centre d'Allergie Suisse

www.aha.ch

info@aha.ch

aha!infoline +41 31 359 90 50

### Société Suisse de Nutrition SSN

www.sge-ssn.ch

info@sge-ssn.ch

+41 58 463 30 33

### Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires

#### OSAV

www.osav.admin.ch

info@osav.admin.ch

+41 58 463 30 33

### Service Allergie Suisse SA

www.service-allergie.ch

info@service-allergie.ch

+41 31 359 90 09

### IG Zöliakie der Deutschen Schweiz

www.zoeliakie.ch

sekretariat@zoeliakie.ch

+41 61 271 62 17

### Verein Erdnussallergie & Anaphylaxie (VEaA)

www.erdnussallergie.ch

info@erdnussallergie.ch

+41 44 208 25 24

## Impressum

Editeur                      Fondation aha! Centre d'Allergie Suisse

4<sup>e</sup> édition                    5 000 exemplaires en français

5<sup>e</sup> édition                    10 000 exemplaires en allemand

3<sup>e</sup> édition                    2 500 exemplaires en italien

Impression                Egger AG, Frutigen

Photo de couverture: a\_namenko – iStock.com

## Pour une meilleure qualité de vie

aha! Centre d'Allergie Suisse est une fondation suisse indépendante qui s'engage pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances.

### Nos offres



Conseils téléphoniques par la ligne d'information d'aha!  
031 359 90 50, de lundi à vendredi de 08h30 à 12h00



Centres de renseignement: conseils personnels



Formations sur l'eczéma atopique, l'asthme et l'anaphylaxie



Informations dans les brochures, les guides ou en ligne sur aha.ch



Camps de vacances pour enfants et adolescents

## Votre don est précieux!

Grâce à votre don, nous pouvons offrir un soutien important pour les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances, d'asthme et d'eczéma atopique. Merci beaucoup!

### Don par e-banking

IBAN CH07 0900 0000 3001 1220 0

### Don en ligne

[aha.ch/dons](https://aha.ch/dons)

**Faites un don avec  
TWINT!**



Scannez le code QR avec  
l'app TWINT



Confirmez le montant et  
le don



aha! Centre d'Allergie Suisse  
Scheibenstrasse 20, 3014 Berne  
[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch), [aha.ch](https://aha.ch)

