

## COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS INDUSTRIELS ? QUELLES SONT LES RÈGLES D'ÉTIQUETAGE ?

### 2/ LES ALLERGÈNES QUI NE SONT PAS À DÉCLARATION OBLIGATOIRE :

**Un élève peut être allergique à d'autres allergènes qui ne sont pas à déclaration obligatoire :** la nature de ces allergènes n'est pas forcément précisée dans la liste des ingrédients, se méfier alors des mentions : « arômes », « épices », « herbes aromatiques », « céréales », « protéines végétales », sans autres précisions, en fonction de l'allergène en cause.

#### EXEMPLE D'ÉTIQUETTE : « Chocolat praliné double noisette »

#### Ingrédients :

Sucre, pâte de cacao, LAIT entier en poudre, praliné 10 % (NOISETTES 5 %, sucre), beurre de cacao, éclats de NOISETTES 7 %, graisses végétales ① (palme, palmiste, karité), AMANDES ②, lactosérum en poudre (de LAIT), NOIX DE CAJOU②, émulsifiants (lécithine de SOJA, lécithine de tournesol), cacao maigre en poudre, arômes ③, LAIT écrémé en poudre, BEURRE concentré. PEUT CONTENIR AUTRES FRUITS A COQUE.④



- ① En cas de mention « **matière grasse végétale** » ou « **huile végétale** » sans autre précision, il ne peut pas s'agir d'arachide, de sésame ou de soja, car ce sont tous les trois des allergènes à déclaration obligatoire.
- ② Ne se fier qu'à la liste des ingrédients et non à la dénomination de vente ou à la photo sur l'emballage, car **les allergènes peuvent être masqués**, ex : l'amande et la noix de cajou ne sont pas en photo sur l'emballage, et n'apparaissent pas sur le nom du produit « Chocolat praliné double noisette » mais ces allergènes sont pourtant dans la liste des ingrédients.
- ③ La nature des arômes n'est pas précisée. Ces arômes peuvent provenir d'aliments qui ne font pas partie des 14 ADO. (cf. Comment lire une étiquette - paragraphe 2/)
- ④ Il s'agit de l'étiquetage de précaution (cf. Comment lire une étiquette - paragraphe 1/)

**La vérification de la liste des ingrédients est INDISPENSABLE, en cas de doute sur une étiquette ne pas consommer le produit et prendre avis auprès de l'allergologue et/ou du diététicien nutritionniste prenant en charge l'allergie de l'enfant.**

### TRUCS ET ASTUCES...

- Le PAI peut être utilisé en dehors des structures scolaires (centre de loisirs, colonie de vacances...).
- Pour dépanner, il existe :
  - Des gammes de produits sans allergène (magasins diététiques, grandes surfaces et sur internet), mais qui sont parfois coûteux...
  - Des plateaux repas sans allergène à utiliser en cas de voyage scolaire ou en cas de changement de menu de dernière minute incompatible avec les allergies de l'élève.
- Se méfier de certains sites Internet et forum...

### VOUS VOUS POSEZ ENCORE DES QUESTIONS ! QUI CONTACTER ?

- La Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale.
- Conseils pratiques : Réseau d'Allergologie de Franche-comté (RAFT\*) qui dispose d'une diététicienne nutritionniste et d'un allergologue : [raft@chu-besancon.fr](mailto:raft@chu-besancon.fr)

Le Réseau d'Allergologie de Franche-comté (RAFT\*) a élaboré cette brochure en collaboration avec le service communication du Conseil Départemental du Doubs, les groupes de travail de la Société Française d'Allergologie (ALLERGODIET, Allergie à l'école et le GREATA).

\*Réseau de santé porté par le CHRU de Besançon et financé par l'Agence Régionale de Santé de Bourgogne-Franche-Comté.



## DU COLLÈGE AU LYCÉE

# Comment accueillir un élève ayant une ALLERGIE ALIMENTAIRE ?



### QUESTIONS/RÉPONSES

Ce document est destiné à toutes les personnes au contact de l'élève ayant une allergie alimentaire, du collège jusqu'au lycée : infirmier(e)s scolaires, personnels de la restauration scolaire, gestionnaires, CPE, chefs de l'établissement (proviseur, principal),...

## POURQUOI CE DÉPLIANT ?

L'accueil d'un élève présentant une allergie alimentaire peut faire peur, quand on connaît mal la maladie.

Voici quelques conseils pour connaître les risques réels et les précautions à prendre afin d'accueillir plus aisément ces élèves, moyennant quelques aménagements, le plus souvent modestes.

## QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

C'est une **réaction anormale** de l'organisme suite au contact d'un aliment habituellement bien toléré, **appelé allergène** : cette réaction se produit le plus souvent à l'ingestion de cet aliment, parfois au contact avec la peau ou plus rarement à l'inhalation. Les allergies, intolérances et intoxications alimentaires répondent à des mécanismes bien différents : il ne faut pas les confondre !

## QUELS SONT LES ALIMENTS EN CAUSE ?

L'**arachide, les fruits à coque, l'œuf, le poisson et les crustacés** sont les aliments les plus fréquemment en cause, mais de nombreux autres aliments peuvent l'être !

## COMMENT SE PRÉSENTE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

Suite à la consommation et parfois au contact de l'aliment, on peut présenter dans les minutes qui suivent :

- **Des rougeurs et démangeaisons** voire des gonflements de la peau et des muqueuses (la bouche, les yeux...).
- **Des signes digestifs** (nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhées).
- **Parfois, des difficultés respiratoires** et/ou un malaise.
- Lorsque ces signes s'associent la réaction est une **anaphylaxie** et elle peut être grave.

Chez les allergiques aux pollens, la consommation de certains fruits crus est fréquemment responsable de manifestations habituellement bénignes : démangeaisons dans la bouche et dans la gorge. C'est le syndrome oral. Ces mêmes fruits consommés cuits sont généralement bien tolérés. Ces situations ne font habituellement pas l'objet d'un Projet d'Accueil Individualisé (PAI).

## COMMENT DIAGNOSTIQUER ET SUIVRE L'ALLERGIE ALIMENTAIRE ?

Idéalement, le diagnostic d'allergie est posé et réévalué régulièrement par un allergologue, après un **bilan allergologique** (histoire de la maladie, tests cutanés et bilan sanguin). De façon optimale, l'alimentation de l'élève est suivie par un diététicien nutritionniste qui propose des conseils pratiques afin d'éviter une introduction accidentelle ou d'éventuelles carences alimentaires.

À cet âge, l'élève devient **autonome** : il connaît son allergie, les aliments qu'il doit éviter, les signes évocateurs d'une réaction allergique, et quand il grandit, il doit savoir gérer les situations d'urgence.

## COMMENT BIEN PRÉPARER L'ACCUEIL DE L'ÉLÈVE ?

**Les élèves ayant une allergie alimentaire ont besoin d'un Projet d'Accueil Individualisé (PAI). La demande est faite par les parents et doit être validée par un médecin, spécialiste dans l'idéal.** Toutes les personnes concernées doivent signer ce PAI : l'élève, ses parents, son médecin, un responsable du corps enseignant, le responsable en restauration scolaire, en lien avec le médecin de l'Education Nationale. Une réunion de concertation devrait être organisée pour mettre en place ce PAI.

## QUE DOIT PRÉCISER LE PROJET D'ACCUEIL INDIVIDUALISÉ ?

### QUELS SONT LE OU LES ALIMENTS EN CAUSE ?

S'agit-il d'Allergènes à Déclaration Obligatoire (ADO) ? (liste précisée ci-contre). L'aliment cuit est-il autorisé ? Doit-on tenir compte des étiquetages de précaution ? (cf. Comment lire les étiquettes des produits industriels ? Quelles sont les règles d'étiquetage ?).

### QUEL EST LE MODE DE RESTAURATION ?

- **Restauration collective autorisée sous couvert de la lecture des menus** par la famille et l'élève (si allergie à l'un des 14 ADO).
- **Repas adapté sans le ou les allergènes par la restauration collective.**
- **Panier repas** fourni par les parents et consommé en restauration collective.

### L'ÉLÈVE DISPOSE-T-IL D'UNE TROUSSE D'URGENCE ?

Si oui, quel est son contenu, quelles sont les indications des traitements en fonction des symptômes (conduite à tenir d'urgence) ? La bonne maîtrise de la manipulation des différents systèmes doit être acquise par l'élève et par toutes les personnes à son contact. Le lieu où se trouve la trousse d'urgence sera accessible et connu de tous. Dans certains cas, l'élève pourra conserver sa trousse sur lui-même, disponible à tout moment de la journée.

**Ces points sont à préciser tous les ans et peuvent être modifiés en cours d'année suivant l'évolution de l'allergie.**

## QUE FAIRE EN CAS DE RÉACTION ALLERGIQUE ?

Il convient de **mettre en œuvre sans délai la conduite d'urgence définie dans le PAI**, dont l'utilisation de la trousse d'urgence puis de contacter le SAMU (le 15) et les parents.

**Il n'y a pas de risque à appliquer la conduite décrite dans le PAI et à utiliser l'auto injecteur d'adrénaline.** Le retard ou l'absence de mise en œuvre des mesures préconisées peut être préjudiciable à l'enfant et reproché au personnel quel que soit son statut, sous la responsabilité du Département, de la Région ou de l'Education Nationale. La circulaire de 2003 précise que « les adultes de la communauté d'accueil doivent tout mettre en œuvre pour que le traitement injectable soit administré jusqu'à l'arrivée des secours selon le protocole de soins d'urgence ».

**En cas de doute ou de questions d'ordre médical, contacter le médecin de l'Éducation Nationale qui est le responsable de la mise en place du PAI.**

## COMMENT LIRE LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS INDUSTRIELS ? QUELLES SONT LES RÈGLES D'ÉTIQUETAGE ?

### 1/ LES 14 ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE (ADO)

La réglementation européenne (N°1169/2011) dite « INCO » (INformation CONSommateur) contraint les distributeurs de denrées pré-emballées ou non, à indiquer la présence des 14 ADO suivants :

- Arachide
- Fruits à coque\*
- Œuf
- Poissons
- Crustacés
- Mollusques
- Lupin
- Lait
- Céleri
- Soja
- Blé / gluten
- Sésame
- Moutarde
- Sulfites et Métabisulfites

\* : amande, pistache, noisette, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix de Macadamia (ou du Queensland) et noix du Brésil (ou d'Amazonie).

**Pour les produits pré-emballés** : tous les ingrédients sont listés, dont les ADO qui doivent être mentionnés de façon distincte (**en gras**, ou en MAJUSCULE, ou *en italique*, ou de couleur différente ou soulignés).

**Pour les produits non pré-emballés**, c'est-à-dire prêts à être consommés (par exemple au sein de la cantine scolaire ou au restaurant), seule **la liste des ADO présents dans les plats**, doit être consultable sous forme écrite par le consommateur sur le lieu de distribution de la denrée.

Pour donner ces informations au consommateur, le fournisseur qui distribue les repas doit avoir été informé de ces données par le prestataire qui fabrique les plats.

Il convient de faire attention aux produits déconditionnés (sans étiquetage) tels **les produits artisanaux** dont l'étiquetage est parfois mal maîtrisé.

### Ce règlement ne concerne pas l'étiquetage de précaution !

#### INFORMATION SUR LA PRÉSENCE D'ALLERGÈNES (INCO)

Selon le règlement UE : 1169/2011

Menu du : ... / ... / 20...	14 ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE													
	Lait	Œuf	Gluten / Blé	Arachide / Cacahuètes	Fruits à coques	Poissons	Crustacés	mollusques	Moutarde	Sésame	Céleri	Lupin	Soja	Sulfites
Céleri rémoulade		X							X		X			
Poisson sauce tomate						X								
Semoule au beurre	X		X											

Exemple d'affichage d'allergènes en restauration collective

**Étiquetage de précaution :**  
« traces éventuelles », « fabriqué dans un atelier qui utilise », « peut contenir », « a pu être en contact avec », « produit élaboré dans un atelier où peuvent être manipulés les ingrédients suivants : ... ».

**La très grande majorité des allergiques tolèrent parfaitement les aliments qui en contiennent.**