



# Les allergènes : comment bien les connaître et les contrôler

## Question :

On me parle souvent des allergènes. Quels sont-ils et comment, comme fabricant, puis-je bien me protéger contre eux?

## Réponse :

Un allergène est un antigène responsable d'une allergie. Chaque jour, des milliers de gens découvrent qu'ils ont une réaction à divers aliments. Cette réaction, souvent mineure, se traite par nos anticorps. Mais il arrive que certains aient à se rendre à l'hôpital. D'autres en mourront s'ils ne sont pas traités à temps.

On peut éviter ces incidents – ou à l'extrême ces accidents – au moyen de l'étiquetage adéquat. Ainsi le consommateur pourra-t-il détecter si le produit contient ou non l'ingrédient qui provoque son allergie. On se doit aussi d'éviter la contamination croisée en production.

Bon nombre d'aliments causent des allergies. Les plus fréquentes allergies sévères proviennent des aliments suivants :

- **Le blé**, aussi appelé «froment ».
- **Le gluten** (provenant de la famille des blés; dur, tendre, durum, épeautre, kamut, seigle, triticale). Une allergie au gluten est la maladie coeliaque.
- **Les arachides**, incluant l'huile d'arachide.
- **Les noix de type à coque** : amande, acajou, du Brésil, noisette, aveline, de Macadamia, de Grenoble, pistache, pacane, de pin.
- **Les graines de sésame**.
- **Le lait et ses dérivés** : lait, lactosérum, caséinate, matières laitières, etc.
- **Les œufs** : œuf entier, albumen.
- **Le soja**, sauf l'huile de soja.
- **Les sulfites**, souvent présents dans les pommes pour prévenir le noircissement.
- **La tartrazine** (base de colorant jaune).
- **Les poissons et les fruits de mer** (rarement utilisés dans les produits de boulangerie).

## Étiquetage adéquat et vigilance

Lorsque l'on rédige l'étiquetage d'un produit fini, on doit tenir compte du contenu des produits dérivés. Si l'on ajoute un ingrédient à cette liste d'allergènes, une essence ou une épice contenant un produit laitier ou une poudre de noix pour obtenir le goût recherché par exemple, on doit inclure ce sous-produit dans l'étiquetage.

Il faut également porter une attention particulière aux produits recyclés. Exemple : un produit avec sésame recyclé dans un autre qui n'en contient pas. Un équipement mal nettoyé peut provoquer une contamination croisée dans le produit fabriqué en continu (bol du malaxeur, diviseuse, moule, etc.). Attention aussi à la substitution ou l'ajout d'un ingrédient sans le déclarer, au mauvais emballage, à la mauvaise étiquette, aux erreurs dans la liste des ingrédients ou à une liste incomplète, à la description d'un ingrédient par sa composition et non par son nom commercial.

*Arachides et noix doivent être entreposées dans une aire séparée.*

Nom du commerce  
Charte des produits allergènes

Date :	Préparé par : Mario Fortin		
Nom du produit : EXEMPLE	Code du produit :		
Remplir les cases des parties en écrivant OUI ou NON / si possible, le nom de l'ingrédient.			
Produits allergènes	Partie 1 Présent dans le produit	Partie 2 Présent dans d'autres produits fabriqués sur la même chaîne	Partie 3 Présent dans la même usine
Blé	Farine de blé enrichie	Farine de blé enrichie	Farine de blé enrichie
Gluten	OUI	OUI	OUI
Arachides (y compris l'huile d'arachide)	NON	NON	NON
NOIX de type à coque	NON	NON	NON
Graines de sésame	NON	NON	NON
Lait et dérivés : Donner la source	Poudre de lait écrémé	Poudre de lait écrémé, lactosérum	Poudre de lait écrémé, lactosérum
Oeufs	Oeuf entier, albumen	Oeuf entier, albumen	Oeuf entier, albumen
Soja (sauf l'huile de soja)	Lécithine de soja	Lécithine de soja	Lécithine de soja
Sulfites	NON	OUI	OUI
Tartrazine	NON	OUI	OUI
Poisson	NON	NON	NON
Fruits de mer	NON	NON	NON

Pour se protéger, les fabricants inscrivent généralement la déclaration suivante à la fin de la liste des ingrédients : « **Peut contenir** »... même s'il n'y en a pas.

Des boulangeries sont aujourd'hui spécialisées dans les produits fabriqués sans gluten, c'est-à-dire qu'elles n'utilisent aucune céréale avec gluten. Ces produits de boulangerie, basés à partir d'amidon de maïs ou de tapioca, élargissent sans cesse leur variété. On ne peut confectionner des produits sans gluten dans une boulangerie traditionnelle : la farine de blé est volatile et la contamination au gluten évidente.

Ci-contre, un tableau à compléter pour chaque produit fabriqué et qui répond à toute question reliée aux allergènes. Il permet de détecter si l'on a ou non un allergène dans tel produit, dans un produit fabriqué sur le même équipement, ou un allergène dans l'usine.

*Le secret du contrôle des allergènes : tenir l'étiquetage à jour.*

Vous avez des problèmes techniques?  
Faites-nous parvenir vos questions sans tarder!  
(Coordonnées en page 3)

\* Mario Fortin est consultant-formateur chez FORMA-LAB.