

## La liste des ingrédients, c'est quoi ?

La liste des ingrédients indique les ingrédients utilisés dans la recette de la denrée alimentaire, sauf exceptions prévues par la réglementation. Elle est toujours précédée du mot "ingrédients" ce qui permet de ne pas la confondre avec d'autres informations pouvant mettre en avant des ingrédients (information nutritionnelle...). Dans cette liste, les ingrédients sont inscrits par ordre décroissant de poids.

### Exemple d'un biscuit aux céréales

**Ingrédients : céréales 45% (farine de blé, d'orge et d'avoine), sucre, beurre, lait entier, sel, arôme vanille, poudre à lever : carbonate de sodium**

Tout ingrédient peut, chez un individu qui y est sensible, déclencher des réactions d'allergie ou d'intolérance. Mais une dizaine d'ingrédients seulement provoquent à eux seuls 90% de ces réactions. Par commodité ces ingrédients seront appelés ici "allergènes majeurs". Ils sont indiqués comme tous les autres ingrédients.

### Liste des "allergènes majeurs"

(projet de réglementation européenne) retenus à ce jour :

- Arachide,
- Soja,
- Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, épeautre, avoine ainsi que leurs lignées hybrides),
- Crustacés,
- Œufs,
- Poissons,
- Lait et produits laitiers (y compris le lactose),
- Fruits à coque (amande, noix, noisette, noix de cajou, noix de pécan, noix de Macadamia, noix du Brésil, pistache),
- Graines de sésame,
- Sulfites en concentration de 10 mg/kg ou plus,
- Céleri,
- Moutarde,

Ainsi que leurs produits dérivés.

## La liste des ingrédients est-elle obligatoire ?

**OUI**, la liste des ingrédients est obligatoire pour les aliments préemballés : paquet de biscuits, boîte de céréales, plat cuisiné surgelé...

**NON**, la liste des ingrédients n'est pas obligatoire pour certains aliments "simples" : les fruits et légumes frais, les eaux gazeifiées, le vinaigre, le beurre, le café, le lait, les yaourts nature, le miel, le sucre, etc... ainsi que les boissons alcoolisées.

**NON**, la liste des ingrédients n'est pas obligatoire pour les aliments non-préemballés : baguette de pain, gâteau, jambon vendu à la coupe, pizza achetée chez le traiteur...

## Qu'est ce qui n'apparaît pas obligatoirement dans la liste des ingrédients ?

### La composition des ingrédients "composés" n'est pas obligatoirement indiquée

On peut ne pas indiquer la composition de certains ingrédients composés. Par exemple, dans une boîte de cassoulet, une saucisse est un ingrédient composé car, elle peut elle-même comporter : viande de porc, (...), lactose, protéines de lait, arôme, etc... Si l'ingrédient composé constitue moins de 25% de la denrée, et si son nom est d'usage courant, il peut être désigné sans mention de ses composants de base.

## Le nom de l'ingrédient peut être remplacé par le nom de la catégorie à laquelle il appartient

La réglementation prévoit dans certains cas que le "nom de catégorie" peut remplacer le nom spécifique. Par exemple, les huiles de tournesol, de maïs, de colza, d'arachide... peuvent être étiquetées "huile végétale".

### Quelques noms de catégories pouvant être étiquetés à la place du nom spécifique de l'ingrédient

- Huile
- Graisse
- Amidon(s)  
*(sauf si l'amidon est susceptible de contenir du gluten)*
- Epices ou mélange d'épices/  
Plantes aromatiques ou mélange de plantes aromatiques *(qui n'excèdent pas en poids 2 % de la denrée)*
- Chapelure
- Légumes
- Fruits confits

### Etiquetage de l'amidon

Si l'amidon peut contenir du gluten, son origine spécifique (blé par exemple) doit être indiquée. Lorsqu'il est indiqué simplement "amidon", ou "amidon modifié" ou "amidon transformé" sans précision, ce n'est pas de l'amidon de blé.

### Quand l'étiquetage n'est pas obligatoire...

Un projet de réglementation est en cours pour rendre obligatoire l'étiquetage des allergènes majeurs dans la liste des ingrédients. En attendant... l'ANIA anticipe et recommande de mentionner volontairement, au sein de la liste des ingrédients, tout allergène majeur utilisé dans la recette, quelle que soit la quantité mise en œuvre.

## D'autres substances peuvent ne pas être étiquetées

D'autres substances peuvent ne pas être étiquetées car elles ne jouent plus de rôle dans le produit fini, et ne sont généralement plus présentes dans l'aliment transformé ou peuvent ne s'y retrouver qu'à de faibles quantités. Il s'agit par exemple d'un **anti-agglomérant** utilisé pour des raisins secs, afin d'éviter qu'ils ne collent entre eux, mais qui ne joue plus de rôle technologique dans le cake aux fruits. Il s'agit par exemple d'un **antimousse** (c'est un auxiliaire technologique) utilisé dans les bacs de lavage des légumes, et qui ne joue plus de rôle dans les conserves, "poêlées", purées... Il s'agit encore de **substances qui permettent de dissoudre, diluer ou disperser un arôme ou un additif** (ce sont des supports d'additifs ou d'arômes). Par exemple de l'alcool ou de l'huile...

### Arôme... Arôme naturel...

Les arômes sont des mélanges de composés naturels ou de synthèse incorporés dans les aliments en faible quantité (1% en moyenne) pour leur donner une odeur et/ou un goût. L'origine naturelle ou non d'un arôme ne permet pas de préjuger du caractère allergène ou non de cet arôme.

A noter : un "arôme naturel noisette" est obtenu essentiellement à partir de noisette, tandis qu'un "arôme noisette" ne provient pas nécessairement de la noisette.

Que signifient les mentions "présence possible de...", "traces éventuelles de...", "fabriqué dans un atelier qui utilise..." ... ?

Malgré les précautions prises par l'industriel, une substance peut être présente de manière fortuite dans l'aliment lorsque les risques de contacts des matières premières ne peuvent être évités à la fabrication, au transport ou au stockage. Par exemple, si dans une usine, sur une même ligne de fabrication, des bis-

cuits apéritif au fromage sont fabriqués après des biscuits apéritif au poisson, des traces de poisson peuvent se retrouver dans les biscuits au fromage. Ces substances n'étant pas utilisées dans la recette, elles ne sont pas considérées comme des ingrédients. Allergène majeur ou pas, il n'y a aucune obligation de les étiqueter.

L'ANIA conseille aux industriels d'évaluer le risque de présence involontaire des allergènes majeurs, et en priorité de l'arachide. Si ce risque de présence est inévitable, l'ANIA en recommande l'étiquetage volontaire, par une indication du type "présence possible de..." ou juste après la liste d'ingrédients par la simple mention de l'allergène entre crochets ([arachide]).

Il s'agit d'une recommandation : il n'y a pas de garantie que tous les produits commercialisés aient été évalués pour ce risque de présence involontaire.

Faut-il toujours que je lise la liste des ingrédients ?

**OUI**, vous devez toujours lire la liste des ingrédients, même si vous achetez toujours le même produit, car les recettes peuvent changer alors que le nom du produit, son emballage et son goût restent semblables.

Les **listes de produits "sans..."** qui peuvent être en votre possession ou que vous trouverez dans des magazines ou revues spécialisées doivent être utilisées avec **précaution** : consultez toujours la liste des ingrédients.

**En cas de doute, n'hésitez pas à consulter le fabricant ou son service consommateurs.**

*Je ne connais pas un terme étiqueté dans la liste des ingrédients...*

Reportez vous à la fiche ci-jointe. Pratique, gardez la avec vous lorsque vous faites vos courses, et consultez la pour savoir si un allergène majeur peut être présent sous certaines dénominations inconnues.

# Allergies et intolérances alimentaires : Comment lire les étiquettes pour mieux choisir ?

Ce guide est destiné aux personnes qui se savent **allergiques ou intolérantes** à certaines substances alimentaires. Il est destiné à leur fournir des clés pour mieux comprendre les mentions portées sur les étiquettes et donc choisir les aliments qui leur conviennent.

L'étiquette est la "carte d'identité" des aliments. Elle obéit à des règles très strictes qui visent notamment à simplifier les informations fournies pour les rendre compréhensibles par le plus grand nombre. Il est nécessaire de connaître ces règles de façon à consommer en toute tranquillité.

Si la lecture et la bonne compréhension des étiquettes sont essentielles, n'oubliez pas que votre médecin est là pour vous guider dans vos choix alimentaires.

AFPADA - Association Française des Personnes Atteintes de Dermatite Atopique  
tél 01.60.65.79.05  
www.afpada.net

AFDIAG - Association Française Des Intolérants Au Gluten  
tél 01.56.08.08.22  
www.afdiag.com

Association Française des Polyallergiques  
tél 01.47.22.99.00  
www.polyallergiques.asso.fr

AFPRAL - Association Française pour la Prévention des Allergies  
tél 01.48.18.05.84  
www.prevention-allergies.asso.fr

CICBAA - Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire  
tél 03.83.85.28.63  
www.cicbaa.com

ANIA - Association Nationale des Industries Alimentaires  
tél 01.53.83.86.00  
www.ania.net

## Saviez vous que ?

... Il peut y avoir de l'**amidon de blé** dans certaines spécialités **laitières aux fruits** ?

... Il peut y avoir de l'**oeuf et du blé**, dans les produits à base de **surimi** ?

... Il peut y avoir du **lait**, dans les **raviolis et les biscottes** ?