

ALLERGIE ALIMENTAIRE

(Partie 1)

PRINCIPAUX ALIMENTS ALLERGÈNES EN EUROPE



cacahuètes



céleri



lait



céréales contenant du gluten



crustacés



poisson



mollusques



œufs



graines de sésame



moutarde



noix



soja



lupin



dioxyde de soufre et sulfites

QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE?

active une réaction du système immunitaire

peut potentiellement être mortel



ALLERGIE

un aliment normalement inoffensif



INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE

active une réaction qui n'inclut pas le système immunitaire

ex: lactose

QUELS SONT LES SYNDRÔMES D'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE?



picotements des yeux



essoufflement



bouche sèche

la réaction la plus dangereuse est l'anaphylaxie

exige une aide médicale urgente



rougeur de la peau et urticaire



douleur abdominale, nausée, vomissement et diarrhée



gonflement des voies respiratoires



baisse de la pression artérielle

ALLERGIE ALIMENTAIRE

(Partie 2)

COMMENT PUIS-JE IDENTIFIER LES ALLERGÈNES ALIMENTAIRES?

Ils sont écrits sur les **emballages alimentaires**.
Vérifiez régulièrement les étiquettes, les **ingrédients**
peuvent changer!



Quand les allergènes sont utilisés
comme ingrédients, les allergènes doivent
être mis en évidence en caractères:
gras italique MAJUSCULE ou sous-lignés

Lorsque le produit peut contenir
involontairement des traces d'un allergène,
des **labels préventifs** peuvent être utilisés,
tel que:

peut contenir*
fabriqué dans une usine qui utilise*

COMMENT PUIS-JE GÉRER MON ALLERGIE ALIMENTAIRE?



Je lave les ustensiles
pour éviter la
contamination



Je fais attention aux endroits
où des **ustensiles de service**
sont partagés



Je veille à ce que le **personnel**
du restaurant soit au courant
de mon allergie



Je lave bien les surfaces
avec du spray
nettoyant