

INCO

Règlement Européen concernant l'**Information des Consommateurs**

Informer, sous quelle forme ?

- L'information doit être écrite.
- À la disposition de tous les consommateurs.
- Vérifiable par les services officiels.

Informer, à propos de quoi ?

- 14 allergènes dits « à déclaration obligatoire » sont concernés.
- Ils doivent être présents **volontairement** dans les denrées alimentaires servies, c'est-à-dire qu'ils font partie des ingrédients de la recette ou du produit.
- Les mentions dites parapluie de type « peut contenir... », « trace/présence éventuelle de ... », « fabriqué dans un atelier utilisant ... », ... ne doivent pas être prises en compte

Différencier allergène et allergie

Un **allergène** est une protéine contenue dans l'aliment qui est à l'origine de l'allergie.

Une **allergie alimentaire** est une réaction immunitaire anormale vis à vis d'un composé alimentaire alors appelé allergène.

Elle apparait le plus souvent lors de la consommation d'aliments

Soyez tous vigilants

Le respect rigoureux des recettes facilitera l'information fiable des consommateurs. Toute modification de la recette (ajout, suppression ou remplacement d'ingrédients) entrainera potentiellement une modification de l'information prévue

Le personnel attaché à la fabrication est responsable de la déclaration finale des 14 allergènes.

Le règlement INCO ne modifie pas les solutions mises en place pour l'accueil des personnes allergiques tel que défini au paravent

Les 14 allergènes à déclaration obligatoire

Le gluten



Le gluten est un ensemble de protéines contenues dans certaines céréales et leurs dérivés :

• **Le blé** (toutes les espèces telles que le froment, le blé dur, l'engrain, l'épeautre, le kamut, ...), **l'orge**, **le seigle**, **l'avoine**

On retient facilement le nom de ces 4 céréales grâce à leurs initiales formant le mot SABO (comme Seigle- Avoine-Blé-Orge).

Le sarrasin, bien qu'appelé « blé noir », ne contient naturellement pas de gluten.

La moutarde



La moutarde est une plante originaire du bassin méditerranéen. Ses graines servent à préparer le condiment du même nom, de couleur jaune et de saveur plus ou moins piquante.

Le sésame



Le sésame est une plante oléagineuse cultivée dans les pays chauds pour ses graines. On en tire également une huile peu odorante très estimée en Orient, à la saveur douce et typique qui se conserve longtemps sans rancir.

Les sulfites



Les sulfites sont des composés chimiques naturellement présents dans certains aliments et boissons comme le vin ou utilisés comme conservateurs.

Les sulfites et les dérivés de sulfites peuvent apparaître sous des noms variés :

• E220 ou anhydride sulfureux • E221 ou sulfite de sodium • E223 ou bisulfite de sodium
• E224 ou métabisulfite de sodium • E225 ou sulfite de potassium • E226 ou sulfite de calcium
• E227 ou bisulfite de calcium • E228 ou sulfite acide de potassium • bisulfite de potassium
• acide sulfureux • agents de sulfitage • dithionite • dioxyde de soufre

Le lupin



Le lupin est une plante légumineuses dont il existe de nombreuses espèces cultivées pour : • Sa fleur d'agrément dont on reconnaît facilement les grandes pointes colorées dans nos jardins .

- Ses graines très riches en protéines dont on fabrique divers produits alimentaires.

Les mollusques



Les mollusques sont des animaux invertébrés au corps mou possédant éventuellement une coquille pour se protéger. On distingue 3 principales familles de mollusques :

- **Les bivalves** (huîtres, moules, coques, palourdes, coquille Saint-Jacques...),
- **Les gastéropodes** (escargot, ormeau, bulot, bigorneau, bernique, ...),
- **Les céphalopodes** (calmar, seiche, ...).

Les crustacés



Les crustacés sont des animaux à carapace vivant dans l'eau salée ou douce. Les principaux crustacés sont : **Les crabes, les crevettes, les écrevisses, les homards, les langoustes et langoustines.**

Les œufs



En France, on appelle communément « œufs » sans indication d'espèce animale **les œufs de poule**. Néanmoins, les personnes ayant une allergie aux œufs doivent également éviter les œufs des autres volailles comme : **La cane, l'oie, la caille, l'autruche**

Le poisson



Les poissons sont regroupés en plusieurs familles qui vivent dans l'eau salée ou douce :

- Les gros poissons traditionnels (cabillaud, colin, lieu, merlan, ...),
- Les poissons qui ont les 2 yeux sur la face dorsale (carrelet, sole, raie, turbot, ...),
- Ceux avec un corps allongé et irisé (sardine, maquereau, hareng, thon, ...),
- Ceux avec une chair orangée (saumon, ...). **Tous les poissons sans exception sont concernés.**

L'arachide



L'arachide, aussi appelée cacahuète est une plante subtropicale cultivée pour ses graines souterraines.

Le soja



Le soja (ou soja vrai) est une légumineuse originaire de Mandchourie, semblable à des pois. C'est la plante la plus utilisée dans le monde comme matière première alimentaire.

Le lait (y compris le lactose)



En France, on appelle communément « lait » sans indication d'espèce animale **le lait de vache**. Néanmoins, les personnes ayant une intolérance au lactose doivent également éviter le lait des autres mammifères comme : **La chèvre, la brebis, la jument, l'ânesse, etc., ...**

Les fruits à coque



L'ensemble des fruits à coque regroupe uniquement :

• **Amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de macadamia ou du Queensland**

A contrario, la noix de muscade, les châtaignes d'eau, la courge butternut et la noix de coco sont sans danger pour les personnes ayant une allergie aux fruits à coque.

Le céleri



Le céleri est une plante potagère de la famille des ombellifères dont on utilise en cuisine quasiment toutes les parties.