

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Conseils pratiques et
connaissances de base



Impressum



© Editeur **ASPBP**, Berne
1^{ère} édition 2006 d, f, i

Ont collaboré à l'élaboration
de ce guide:

Prof. Otmar Tönz, ancien médecin-chef
du Kinderspital, Lucerne,
et président de la Commission fédérale
de l'alimentation, Lucerne

Madame Corinne Spahr, diététicienne dipl.,
Centre de formation de l'Ile,
Consultation nutritionnelle cantonale, Berne

Madame Irene Muralt, cheffe d'entreprise
et membre du comité directeur de l'ASPBP

Monsieur Daniel Jakob, AQ - Hygiène
et sécurité au travail, auditeur/chargé de
sécurité dipl. CFST, ASPBP, Berne

Indication de source:

«Allergene im Offenverkauf am Beispiel
Gastronomie, Bäckerei/Konditorei/Confiserie,
Metzgerei»

Photos:

Fotostudio Baumann, Lucerne
Markus Vögeli (p. 15)
Daniel Jakob (pages 24/25)

Mise en page et impression:

Imprimerie Kyburz SA, Dielsdorf

Les entreprises et institutions suivantes ont apporté leur contribution au présent ouvrage:

Agrano SA, Allschwil
BKT Fiduciaire SA, Berne
Fédération des meuniers suisses (FMS), Berne
Fédération suisse des cafetiers, Zurich
Ecole professionnelle Richemont, Lucerne
Levure Klipfel SA, Rheinfelden
Mobilière Suisse Société d'assurances, Berne
Office fédéral de la santé publique, Berne
PANVICA, Berne
Patiswiss SA, Gunzgen
Pistor, Service boulangerie-pâtisserie-
gastronomie, Rothenburg/LU
Puratos SA, Dulliken
Rolf Abderhalden, médecin-conseil de l'ASPBP,
Thoune
Union suisse des patrons pâtissiers-confiseurs,
Berne
Veledes, Berne

La Mobilière
Assurances & prévoyance

arbeitsmedizin
abderhalden

BKT FIDUCIAIRE SA

CONFISER
CONFISERIE

patiswiss
Levure Klipfel SA
Levure Klipfel SA

AGRANO

VELEDES

Klupfel Hete AG
Levure Klipfel SA
Levure Klipfel SA

SCHWEIZER
CAFETIER
VERBAND

Puratos

Richemont
CONFISERIE

pistor

Préface

Le «triomphe» des allergies

Le mot «allergie» a été consacré il y a exactement 100 ans (1906) pour désigner un terme technique médical – alors compréhensible des seuls médecins versés dans la science. Aujourd’hui, il fait partie de la langue courante. On est «allergique» à tout (c’est de bon ton!): aux fleurs ou au pollen des graminées, aux poils de chat, aux plumes de perroquet, aux excréments d’acariens ou aux œufs de poule, aux carottes, au chocolat ou à la choucroute, aux piqûres de guêpe, aux noisettes, aux gendarmes, aux crevettes, voire même à sa cheffe ou à l’office des impôts, et enfin – certes plus rarement – **au pain et aux produits de boulangerie et de pâtisserie.**

C’est de ces derniers qu’il va être question ici. La fréquence des maladies allergiques a effectivement augmenté, voire explosé au cours des dernières décennies. Il y a 60 ou 70 ans, les allergies étaient rares. Et elles le sont encore dans les pays en voie de développement. L’allergie peut donc être considérée comme un genre de «maladie de civilisation» ayant un lien direct avec l’élévation du niveau de vie – sachant que le standard d’hygiène moderne élevé pourrait jouer un rôle de premier plan dans son développement. Le dilemme est donc le suivant: faut-il préférer l’essor des maladies infectieuses à celui des allergies ou l’inverse? Que préférez-vous?

Il serait néanmoins erroné de qualifier toutes les intolérances d’«allergies». Les allergies alimentaires à proprement parler (contrairement au «rhume des foins» et consorts) ne sont pas aussi fréquentes qu’on le croit. Il existe toute une série d’autres formes et causes d’intolérances. Nous allons aborder ici de manière simple et concise toutes ces questions complexes qui confinent à l’alimentation et à la médecine, à la croisée de la boulangerie, de la diététique et de la médecine.

Le but de ces considérations n’est pas de former sommairement le personnel de vente des boulangeries et des pâtisseries en matière de diététique – mais bien de lui permettre de mieux comprendre les inquiétudes et les peurs de la clientèle par rapport aux intolérances, de réaliser qu’elles doivent être prises au sérieux, et de pouvoir donner des conseils simples si nécessaire. En règle générale, le consommateur sait ce qui n’est pas bon pour lui: il sait également ce qu’il peut consommer en petite quantité et ce à quoi il doit renoncer. Mais il ne sait peut-être pas où se cache ce genre d’ingrédients alimentaires. C’est donc à la condition de connaître la composition des composants et des additifs, ou du moins de savoir où et comment trouver ces informations, pour pouvoir proposer des solutions alternatives, que l’on peut offrir un service optimal à la clientèle.

Table des matières



Allergies en général – Autres questions et réponses

Littéralement, le mot allergie signifie «hypersensibilité» de notre corps par rapport à des substances étrangères provenant de l'environnement. Lesdites substances sont presque

toujours des protéines. L'allergie est donc une réaction de défense excessive et infondée de notre système immunitaire contre des protéines étrangères inoffensives.

Allergie au pain et aux produits de boulangerie et de pâtisserie – Autres questions et réponses

Le principal déclencheur des allergies aux céréales est la farine de blé. Le blé contient différentes protéines pouvant entrer en ligne de compte comme allergènes. Le pain ordinaire, qui n'est composé que d'eau, de farine,

de sel et de levure, déclenche rarement des allergies. Mais plus le nombre d'ingrédients utilisés est grand, plus le risque d'allergie augmente.

Autres intolérances alimentaires – Autres questions et réponses

De nombreux produits naturels contiennent des substances «bioactives», généralement pas du tout perceptibles pour l'individu

moyen, mais pouvant provoquer des réactions désagréables chez une petite minorité (0,5–1%) de la population.

Coeliakie – Autres questions et réponses

La coeliakie est une maladie intestinale grave et chronique provoquée par le gluten – ou la gliadine – contenu/e dans différentes sortes de céréales chez les personnes qui y sont

prédisposées. Les protéines de gluten entraînent chez elles des dommages au niveau de la muqueuse intestinale.

Diabetes mellitus, diabète sucré – Autres questions et réponses

Les diabétiques manquent d'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. Le régime des diabétiques vise à assurer un apport aussi

régulier que possible des glucides nécessaires, de façon à éviter les trop grandes fluctuations de la teneur en sucre dans le sang.

Conseils pratiques pour maîtriser la problématique des allergies – Check-list pratique – Qu'exige la loi?

Que ce soit dans la vente en vrac ou celle de denrées alimentaires préemballées, une information exhaustive sur les composants allergènes est d'importance vitale pour les personnes allergiques.

Nous maîtrisons les risques! Une check-list pratique permet de ne rien oublier, tout en s'informant sur les nouveautés de la loi sur les denrées alimentaires.

Allergies en général

Qu'est-ce qu'une allergie? Littéralement, le mot allergie signifie «hypersensibilité» de notre corps par rapport à des substances étrangères provenant de l'environnement. Lesdites substances sont presque toujours des protéines. L'allergie est donc une réaction de défense excessive et infondée de notre système immunitaire contre des protéines étrangères inoffensives. Le nombre de substances susceptibles de provoquer une «réaction allergique»

chez des personnes prédisposées se compte par dizaines de milliers.

La prédisposition à développer une allergie a une forte composante génétique. Dans un premier temps, nous allons passer en revue les déclencheurs d'allergies – **les allergènes (antigènes)** et la réaction du corps à ces substances – **la réaction allergique et la prévention des allergies.**

Allergènes (ou antigènes)

C'est ainsi que l'on nomme les substances susceptibles de déclencher des réactions allergiques. On en distingue différents types selon le mode d'absorption:

- les allergènes absorbés par voies respiratoires = **les allergènes inhalés** (pollen, acariens de la poussière domestique, poils d'animaux, spores fongiques, poussière de farine, etc.)
- les allergènes pénétrant dans le corps par ingestion de nourriture = **les allergènes alimentaires** (dont il sera question plus loin)
- les allergènes agissant au contact avec la peau = **les allergènes de contact** (nickel, ciment, cosmétiques, etc.)
- **les allergènes spéciaux:** médicaments, insecticides

Ce qu'il faut savoir sur les allergènes

- L'effet des allergènes n'est pas fonction de la dose, ce qui signifie que de très petites quantités peuvent suffire à provoquer une

réaction grave chez des personnes sensibilisées.

- En principe, la quasi-totalité des aliments peuvent entraîner des allergies, même si la plupart ne le font que très rarement. Mais seuls l'eau, les sels, le sucre, les substances minérales, les oligo-éléments et les vitamines, sans lesquels nous ne pourrions vivre, ne présentent aucun risque!
- Les allergènes alimentaires ne sont que rarement les «additifs chimiques» souvent décriés; au contraire, il s'agit généralement de composants d'aliments naturels tout à fait normaux. C'est pourquoi les produits bio ne sont pas moins allergènes que les autres.
- La cuisson modifie la structure protidique, et atténue l'agressivité de certains allergènes (mais pas de tous). De nombreuses personnes allergiques tolèrent les substances cuites – notamment végétales – qui déclenchent chez elles des réactions à l'état cru.

La réaction allergique

Elle intervient lorsqu'une personne crée des anticorps contre une protéine étrangère. C'est ce qu'on appelle la sensibilisation. En cas de contact renouvelé avec l'antigène en question, un «orage» éclate, ce qui peut avoir des répercussions sur différents systèmes d'organes :

- **voies respiratoires:** muqueuse nasale (y compris la conjonctive des yeux): éternuements, nez bouché et/ou qui coule, yeux rougis («rhume des foins»); trachée et bronches: toux, asthme, sensation d'oppression, gonflement du larynx
- **tractus digestif:** gonflements et brûlures dans la bouche et la gorge, vomissements, maux de ventre, ballonnements intestinaux, diarrhée (éventuellement sanglante)
- **peau:** démangeaisons, éruption (urticaire, eczéma), gonflements (surtout des lèvres)
- **réaction générale:** collapsus cardiovasculaire, perte de connaissance, choc, éventuellement mort

Ce qu'il faut savoir sur les réactions allergiques

- La réaction allergique peut se produire dans les minutes, voire les secondes, qui suivent le contact avec l'allergène – c'est ce qu'on appelle une réaction immédiate. Mais elle peut parfois également intervenir entre 2 et 4 heures plus tard. On parle de réaction tardive, lorsque les symptômes ne surviennent qu'ultérieurement et sournoisement.

- Le phénomène ne touche pas que les organes en contact avec l'allergène. Les allergènes inhalés peuvent également déclencher des symptômes cutanés; quant aux aliments, outre les maux de ventre, ils peuvent provoquer de l'asthme, de l'urticaire ou un choc. Il n'existe donc qu'un petit nombre de symptômes spécifiques pour les différents aliments; en principe «rien n'est impossible»!

- La gravité de la réaction dépend moins de la quantité d'allergène que de la quantité d'anticorps présents et de la constitution physique et psychique du moment. En cas de stress, la réaction peut s'avérer plus violente.

- Les allergies peuvent apparaître à tout âge, mais elles sont nettement plus fréquentes chez les enfants et les jeunes adultes. Elles durent généralement toute la vie, à l'exception des allergies au lait et aux œufs déclarées à l'âge infantile, qui disparaissent presque toujours.

- **Les réactions allergiques ne doivent pas être prises à la légère:** elles peuvent, le cas échéant, avoir une issue très grave, avec pour conséquence une perte de connaissance, un choc et, dans des cas extrêmes, la mort.

Prévention des allergies

- Les réactions allergiques peuvent être traitées avec des médicaments, mais il est plus important de prévenir ce genre de problèmes en évitant les allergènes. Ça paraît très simple, mais en pratique ça ne l'est pas toujours, notamment lorsque plusieurs allergènes interviennent, ou en cas de substances pouvant être dissimulées dans tous les aliments possibles, dont par exemple la farine de blé ou certaines épices dans les sauces, les soupes, les courts-bouillons, les yoghourts, les crèmes, etc.
- Pour les personnes allergiques, l'alimentation idéale est celle faite maison à base de produits laissés à l'état naturel, permettant d'avoir une vue d'ensemble des ingrédients utilisés.
- En cas d'achat de produits finis, il faut étudier attentivement la liste des ingrédients, y compris les **numéros E**. Et comme cela prend beaucoup de temps, au quotidien, les personnes allergiques ont pour habitude de s'en tenir à un nombre restreint d'aliments qu'elles connaissent bien.

Allergènes courants

Céleri, carottes, lait, fromage, œufs, poissons, crustacés, farine de blé, farine de lupin, soja, pommes et autres fruits, noix, noisettes, amandes, arachides et toutes autres noix exotiques, chocolat, sésame, moutarde, sulfites (E 220–224, E 226–228).



Autres questions et réponses

Quelle est la fréquence des allergies?

Près de 2 adultes sur 100 sont allergiques à un ou plusieurs aliments. Chez les petits enfants, le taux de ce genre d'allergie est de 6 à 8%. Les allergies par inhalation, au pollen, à la poussière domestique (acariens), aux poils d'animaux et autres, sont beaucoup plus fréquentes. Au total, près de 25% des individus pourraient souffrir d'une allergie quelconque.

Comment le personnel de vente et les consommateurs peuvent-ils identifier d'éventuels allergènes dans une denrée alimentaire?

C'est précisément à cause du danger d'allergie que tous les composants des denrées alimentaires préemballées, notamment également les allergènes «puissants», doivent être déclarés. Pour les additifs ayant des désignations chimiques compliquées, il existe ce qu'on appelle les numéros **E** (standard dans toute l'Europe), permettant aux allergiques d'identifier immédiatement la substance qui leur pose problème.

Vente en vrac: pas de produit sans fiche signalétique!

Dans la **vente en vrac**, le personnel de vente doit être au courant de la composition des produits ou pouvoir s'informer en se basant sur une liste des ingrédients. **En cas de doute, mieux vaut avouer son ignorance plutôt que de donner de faux renseignements!**

Comment décèle-t-on les substances déclenchant une allergie chez un patient?

En procédant à des tests cutanés (et en recourant à d'autres méthodes), les médecins spécialisés peuvent déterminer les allergènes «responsables» et déceler dans le sang les anticorps correspondants.

Existe-t-il des prescriptions légales sur la déclaration obligatoire?

Oui. Outre la déclaration obligatoire générale, il existe dans la législation sur les denrées alimentaires des prescriptions spéciales pour les denrées alimentaires particulièrement susceptibles de déclencher des allergies ou des intolérances. Les prescriptions plus sévères s'appliquent aussi bien aux denrées alimentaires concernées qu'aux produits qui en sont dérivés. **Doivent donc être déclarés dans tous les cas les denrées alimentaires énumérées ci-après, y compris les produits qui en sont dérivés, et les sulfites: céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, triticale), lait, œufs, poissons, crustacés, soja, arachides, fruits à coque (noix, noix de cajou, noisettes, noix de Macadamia ou noix du Queensland, amandes, noix du Brésil, noix de pécan, pistaches), graines de sésame, céleri, moutarde et sulfites (E 220–224, E 226–228).**

Allergie au pain et aux produits de boulangerie et de pâtisserie

Il y a également dans le pain, les autres produits de boulangerie et les produits de pâtisserie et de confiserie un grand nombre de substances susceptibles de déclencher une allergie. L'allergie à la poussière de farine est bien connue. Cette allergie par inhalation est une maladie professionnelle observée chez les boulangers, qui ne pose pas problème chez les consomma-

teurs. Ces derniers sont par contre parfois sujets à des allergies aux produits contenant de la farine. Le pain « ordinaire », qui n'est composé que d'eau, de farine, de sel et de levure, provoque rarement des allergies. Mais plus le nombre d'ingrédients utilisés est grand, plus le risque d'allergie augmente. Les ingrédients suivants s'avèrent parfois des allergènes très puissants :

noix – sésame – (farine de) soja – farine de lupin; protéines lactiques, fromage*, séré, sérac – œufs; chocolat*, cacao – colorants* (la tartrazine surtout) – agents conservateurs* – enzymes (alpha-amylases)

La liste s'allonge considérablement si on y ajoute encore les gâteaux aux fruits, les pizzas et les canapés**:

fruits, baies* – légumes – épices – poissons – crustacés – viande

* occasionnent plutôt des pseudo-allergies (voir registre 3)

** ces produits ne faisant pas à proprement parler partie de la catégorie des « pain et produits de boulangerie », ils ne seront pas traités en détail ci-après.

Ce qu'il faut savoir sur les différentes allergies aux produits de boulangerie

● **Farine de céréales:** le principal déclencheur des allergies aux céréales est la farine de blé. Le blé contient différentes protéines pouvant entrer en ligne de compte comme allergènes. Il ne faut pas confondre allergie aux céréales et coeliakie; cette dernière est causée par le gluten du blé, mais ne constitue pas une allergie (voir registre 4). Les symptômes des deux maladies peuvent paraître

similaires dans un premier temps: diarrhées, ballonnements intestinaux, etc. Mais contrairement à ce qui se passe en cas de coeliakie (sprue), les intestins restent sains en cas d'allergie aux céréales. Théoriquement, cette dernière exige une alimentation sans blé, chose qui ne s'avère pas toujours simple dans notre civilisation, le blé étant présent dans la quasi-totalité des produits de boulangerie, pâtes et muesli, ainsi que dans de très nombreux produits finis. Les personnes allergiques au blé



recourent à d'autres céréales tels que l'avoine, le maïs, le millet, l'orge, le riz, le sarrasin (qui appartient à la classe des polygonacées), le seigle, etc. Il n'est pas toujours judicieux de se tourner vers des produits sans gluten, parce que ces derniers contiennent toujours des protéines autres que la gliadine. Cela vaut aussi pour d'autres allergies aux céréales, dont le seigle et l'orge. **La farine de lupin** a récemment été reconnue comme un allergène particulièrement puissant.

- **Protéines lactiques:** une allergie aux protéines lactiques implique bien entendu également une hypersensibilité aux produits laitiers, aux yoghourts, au beurre, au séré, au fromage, etc. L'allergie au lait de vache est surtout une maladie de la petite enfance qui disparaît généralement après environ deux ans – contrairement à la plupart des allergies alimentaires. La protéine de lait de vache est la première protéine étrangère avec laquelle les nourrissons ont un contact après interruption de l'allaitement maternel, et il peut en résulter de graves troubles nutritionnels. Les enfants souffrant d'allergie au lait de vache ne doivent manger ni pains contenant du lait (tresse, petits pains au lait, pain paysan, etc.), ni pâtisseries, ni chocolat au lait. Il faut leur donner du lait sans allergènes à la place du lait de vache. L'allergie aux protéines lactiques est moins fréquente chez les adultes, et entraîne généralement des réactions allergiques immédiates (gonflement des lèvres, vomissements, éruption cutanée). Les recommandations diététiques sont en principe les mêmes pour les adultes que pour les enfants. L'acide lactique (E 472b) n'a rien à voir avec les protéines lactiques et est parfaitement digestible. Il ne faut pas confondre allergie au lait et intolérance au lactose (sucre de lait). Cette dernière se caractérise par une absence de l'enzyme nécessaire à la décomposition du sucre de lait (voir registre 3).

- **Œufs:** tout ce qui se dit sur l'allergie au lait vaut également largement pour l'allergie aux œufs de poule, cette dernière étant généralement provoquée par le blanc d'œuf et plus rarement par le jaune d'œuf ou les deux. Il faut donc également renoncer à certains aliments dans le cadre de ce type d'allergie; des meringues à la mayonnaise, la liste est longue: gâteaux, produits de boulangerie, pâtisseries, etc.

- **Les noix, les haricots et les graines** sont sans doute les antigènes les plus fréquents et les plus importants. Chez les adultes, ce sont surtout les noisettes qui posent problème, chez les enfants plutôt les arachides. Ces dernières sont également proscrites chez les petits enfants en raison du risque d'étouffement. Les allergies aux arachides ne sont certes pas très fréquentes, mais très dangereuses; elles sont les plus mortelles à l'échelle mondiale. Les graines de sésame et autres graines appartiennent à la même catégorie. Les protéines de soja sont également souvent sources d'allergies en cas de consommation fréquente.

- **Le chocolat et le cacao** peuvent également être des allergènes. Différentes substances contenues dans le chocolat (dont éventuellement le lait ou les œufs) sont susceptibles de provoquer une allergie; mais le chocolat contient également des substances qui, sans provoquer une sensibilisation avec production d'anticorps, peuvent déclencher directement certains symptômes assimilables à ceux d'une allergie: c'est ce qu'on appelle une pseudo-allergie.

- **Les colorants** causent plutôt des pseudo-allergies (voir registre 3). Les colorants organiques naturels (p. ex. la cochenille rouge) constituent des exceptions qui peuvent déclencher de véritables allergies.



Autres questions et réponses

Les allergies alimentaires peuvent-elles être guéries par désensibilisation ?

La désensibilisation consiste à injecter au patient la substance allergène sous la peau, à des doses initialement faibles, puis progressivement croissantes, pour habituer peu à peu l'organisme à sa présence, de façon à ce qu'il n'y réagisse plus. Ce genre de procédé fonctionne généralement bien pour les allergies par inhalation – notamment en cas d'allergies au pollen, à la poussière domestique, ou au venin d'insectes –, mais n'a malheureusement pas fait ses preuves en cas d'allergies alimentaires.

Les personnes allergiques au blé peuvent-elles manger du pain d'épeautre ?

Il serait faux de répondre par l'affirmative à cette question. Le blé et l'épeautre contiennent des protéines largement identiques ou apparentées: les personnes allergiques au blé sont donc très probablement également allergiques à l'épeautre. Mais nous n'avons aucune certitude absolue; nous ne pouvons pas davantage prédire si elles tolèrent le pain sans gluten ou non. Finalement, les personnes allergiques sont les mieux placées pour savoir ce qu'elles tolèrent ou non. L'unique solution pour les personnes ne souhaitant pas renoncer fondamentalement à ces substances consiste à essayer prudemment d'en consommer – éventuellement sous contrôle médical.

Autres intolérances alimentaires

De nombreuses intolérances alimentaires ne doivent pas être confondues avec des allergies. Il existe toute une série de causes à ce genre de phénomènes.

Les intolérances alimentaires peuvent être imputables

- **au consommateur**, ou
- **à la denrée alimentaire** – ou
- **à une combinaison des deux**.

Il faut citer ici au moins un exemple de chacun de ces trois types d'intolérances.

- Il y a **chez le consommateur** des **anomalies du métabolisme** (déficiences enzymatiques) innées ou acquises qui empêchent la transformation d'un élément nutritif, qui devient donc «sensibilisant».

Les porteurs de ce genre d'anomalies – ou leurs parents – savent généralement exactement ce qui n'est pas bon pour eux ou leur enfant. La plupart des déficiences enzymatiques sont des maladies héréditaires très rares. Ce qu'on appelle **l'intolérance au lactose / sucre de lait** (à ne pas confondre avec l'allergie au lait!) fait exception en matière de fréquence.

Cette déficience enzymatique touche surtout la population méridionale, basanée. Elle est nettement plus rare chez nous; mais il se pourrait qu'elle affecte tout de même près d'un habitant sur huit en Suisse également. A l'âge adulte, il leur manque l'enzyme nécessaire à la décomposition du lactose (= sucre de lait) en glucose et en galactose dans la muqueuse intestinale. Et comme le sucre de lait non digéré reste dans l'intestin, il provoque des ballonnements et de la diarrhée.

L'économie laitière et le faste folklorique qui y est lié (montée à l'alpage ou fêtes d'alpage) ne sont possibles que chez les peuples dont les adultes possèdent également la lactase, l'enzyme qui décompose le lactose, sous forme active dans la muqueuse intestinale. Chez d'autres peuples plus méridionaux, cette enzyme se perd à l'âge adulte; le lait devient sensibilisant, l'économie laitière ne peut donc pas gagner en importance.

Cette déficience n'est pas une maladie; c'est au contraire la norme dans les pays méridionaux. Tous les individus possèdent cette enzyme lorsqu'ils sont bébés ou petits enfants (ils ne pourraient sinon pas se nourrir), mais l'activité enzymatique se perd au cours de l'enfance, parce que le lait – tout comme chez les mammifères – ne fait plus partie des éléments nutritifs «primordiaux» chez l'adulte. La race blanche, nord-européenne fait exception à cet égard.

Les individus concernés peuvent tolérer de petites quantités de lait, mais la formation excessive de gaz intestinaux entraîne des symptômes désagréables en société. La quantité tolérée dépend quant à elle des individus. Les produits laitiers fermentés tels que yoghourt, séré, fromage, etc. sont tolérés sans problème, parce que le sucre de lait y est déjà décomposé.

Le lait de vache contient 4,8 g de lactose par dl. Les petites quantités de lactose telles celles présentes dans les produits de boulangerie contenant du lait (tresse, petit pain, toast, etc.) sont tolérées sans inconvénient par certains; d'autres n'en consomment que de petites portions ou y renoncent complète-



ment, parce que les gaz intestinaux, respectivement leur expulsion, pourraient entraîner leur exclusion sociale. Mais une consommation occasionnelle de lactose ne provoque pas d'atteinte durable à la santé.

- **Les intolérances par voie alimentaire** laissent toujours soupçonner des marchandises avariées ou infectées. Des denrées alimentaires infectées peuvent transmettre des germes qui rendent malades, voire même directement des poisons bactériens. Dans les deux cas, les conséquences, **l'infection** et **l'intoxication alimentaire**, sont des complications sérieuses qu'il faut éviter en observant sérieusement toutes les règles et prescriptions hygiéniques. Lorsque des nausées et des vomissements interviennent après la consommation de tiramisù, il s'agit très rarement d'une allergie!

- **L'homme et les aliments** sont imbriqués dans un phénomène d'intolérance, que nous qualifions de réaction pseudo-allergique. De nombreux produits naturels contiennent des substances «bioactives» généralement pas du tout perceptibles pour l'individu moyen, mais pouvant déclencher une réaction désagréable chez une petite minorité (0,5 – 1%) de la population.

Les pseudo-allergies sont ainsi nommées parce qu'elles entraînent des symptômes assimilables à ceux d'une véritable allergie, sans pour autant faire intervenir des anticorps. Contrairement aux véritables allergies, la dose joue ici un rôle essentiel. Les pseudo-allergies n'impliquent heureusement pas de réactions très graves telles que celles observées en cas d'allergies.

Les réactions se produisent notamment en présence d'aliments qui contiennent naturellement des substances ayant une certaine activité biologique, c'est-à-dire un potentiel d'effet comparable à celui de médicaments, pouvant provoquer certains symptômes tels que mal de tête, sensation de chaleur, asthme, etc. chez des personnes sensibles. Ce genre de substances naturelles chimiques se trouvent dans les fraises, les bananes, le chocolat, le fromage, etc., ou dans des produits préfabriqués auxquels elles ont été ajoutées à des fins de conservation, de coloration ou de renforcement du goût. Pour mieux les identifier, tous les colorants sont répertoriés avec un **numéro E**: acide sorbique, acide benzoïque et dérivés, sulfite, nitrite, colorants (la tartrazine surtout), glutamate, salicylate, etc. Ces substances font également partie intégrante de l'alimentation naturelle – elles sont seulement définies exactement chimiquement (on définit p. ex. la vitamine C comme étant de l'acide ascorbique) et généralement fabriquées industriellement, tout en étant identiques aux naturelles.

Autres questions et réponses

L'augmentation des allergies et des intolérances n'est-elle pas imputable en premier lieu aux nombreux additifs chimiques dans notre alimentation?

Contrairement à ce que disent les médias et à ce que pensent les profanes, les réactions allergiques aux additifs alimentaires sont moins fréquentes que ce que l'on croit. Ces derniers peuvent provoquer des réactions d'intolérance relativement sans gravité; mais celles-ci sont nettement moins dangereuses que les véritables allergies aux composants naturels. Les additifs ont finalement très rarement des conséquences négatives sur la santé. Au contraire: grâce à leur effet conservateur, ils préviennent de très nombreuses maladies.

A ce jour, on n'a jamais encore constaté de réactions allergiques à des aliments génétiquement modifiés.

Peut-on ajouter à volonté des additifs dans les aliments?

Non! Les prescriptions relatives aux additifs sont très strictes et restrictives. Ils ne sont autorisés que s'ils ne présentent pas de risques pour la santé et s'ils sont technologiquement nécessaires.

Ils sont consignés dans une liste officielle.

Il existe également une liste des denrées alimentaires auxquelles peuvent être ajoutés des additifs, avec indication des quantités maximales autorisées. Tout le reste est interdit.

Coeliakie

La coeliakie est une maladie intestinale grave et chronique provoquée chez les personnes qui y sont prédisposées par le gluten – ou la gliadine – contenu/e dans différentes sortes de céréales. Les protéines de gluten entraînent chez elles des dommages au niveau de la muqueuse intestinale, avec atrophie des villosités intestinales, et donc de graves troubles nutritionnels.

Le gluten est contenu dans le blé et certaines sortes de céréales apparentées, telles que le seigle et l'orge. L'avoine ne contient pas de gluten; mais comme la farine d'avoine est souvent mélangée à de petites traces de farine de blé, cette dernière fait également partie de la «liste rouge».

Le tableau clinique

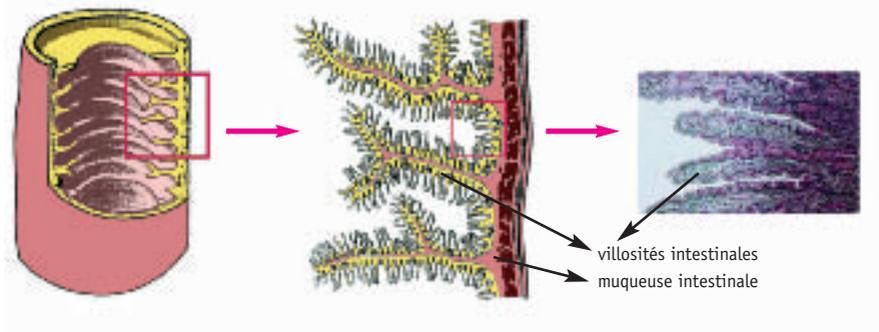
Par le passé, la maladie était connue quasiment uniquement chez les enfants; mais au cours des dernières décennies, il est devenu clair que les adultes étaient touchés par cette dernière, à peu près dans les mêmes propor-

tions. On table sur une occurrence de 3 à 5 cas de maladie pour 1000 personnes. Chez les adultes, la maladie était autrefois généralement désignée sous le nom de «sprue».

La forme «classique»: les symptômes de la maladie se manifestent chez le nourrisson peu de mois après le passage d'une alimentation au lait maternel ou pour nourrissons à une alimentation à base de farine, à savoir à base de purée contenant du gluten. Il s'ensuit de graves troubles nutritionnels associés à une perte de poids.

Formes «plus légères»; maladie d'adulte: dans les cas un peu moins graves, les symptômes apparaissent plus tard. La maladie peut alors ne se manifester «que» par un retard de croissance et un retard du développement pubertaire ou par une anémie, des troubles du comportement, etc. Lorsque l'affection ne se déclare qu'à l'âge adulte, les symptômes peuvent être très différents: selon la gravité,

Muqueuse intestinale saine avec villosités prononcées



le patient peut souffrir de diarrhées chroniques, de ballonnements, de fréquents maux de ventre et d'amaigrissement, d'anémie chronique, de fatigue pouvant aller jusqu'à la dépression d'épuisement, ou encore d'ostéoporse, à partir d'un certain âge, voire d'une altération diffuse du bien-être général.

Diagnostic et thérapie

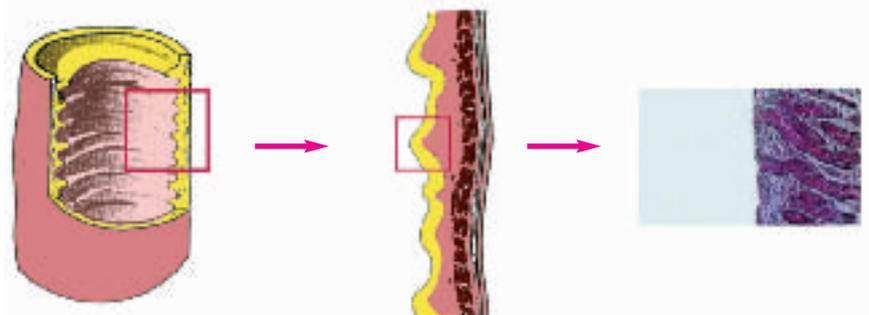
Le diagnostic de coeliakie est simple lorsque son développement est «classique»; mais il peut être très difficile lorsque les symptômes typiques sont peu nombreux – comme c'est souvent le cas chez les adultes. Il se base sur les éléments suivants:

- antécédents et symptômes corporels
- présence d'anticorps spécifiques dans le sang
- altérations de la muqueuse dans l'intestin: un échantillon de tissu est prélevé du duodénum pour analyse microscopique
- réponse positive à un régime sans gluten une fois le diagnostic posé

Le seul traitement possible pour une coeliakie consiste en une alimentation strictement sans gluten à vie. La coeliakie fait partie des rares maladies pouvant être traitées exclusivement par un régime. Les patients et leurs familles doivent donc être conseillés de manière professionnelle et approfondie en la matière. Le respect d'une alimentation sans gluten permet généralement une normalisation complète de la muqueuse intestinale, et donc de vivre sainement et normalement. Un traitement diététique ne peut évidemment être commencé qu'**après** la pose du diagnostic définitif, cette dernière n'étant plus possible en cas de régime.

Le traitement médical de la maladie est pris en charge par l'AI jusqu'à l'âge de 20 ans. Dans la plupart des cantons, il est possible de faire valoir, également pour les adultes, une déduction des frais supplémentaires découlant de l'alimentation sans gluten sur la déclaration d'impôt.

Muqueuse intestinale plate, sans villosités en cas de coeliakie



L'absence de villosités intestinales réduit considérablement la surface d'absorption: il en résulte une absorption insuffisante des aliments en cas de coeliakie.

L'ABC du régime coeliaque

Le blé et la farine de blé font partie des principaux aliments utilisés dans notre culture occidentale et sont donc présents dans d'innombrables produits finis, ce qui rend le régime coeliaque radical et compliqué. Le blé, l'épeautre, l'orge et le seigle doivent en principe être remplacés par des céréales sans gluten ou des farines spéciales dépourvues de gluten. Tout mélange de farine sans gluten avec de la farine ordinaire – par le biais de plaques de cuisson, de réserves, de miettes de pain, etc. – doit être évité dans le laboratoire et le foyer, moyennant une hygiène conséquente.

Sont interdits:

le blé, le seigle, l'épeautre, l'orge, l'avoine (voir pourquoi en page 21), la triticale sous toutes leurs formes:

la farine boulange, l'orge perlé, les flocons, le son, les germes, la farine, la semoule et tous les aliments contenant des portions de ces sortes de céréales, à savoir les pâtes, gâteaux, pains, produits de boulangerie, pizzas, la panure, les soupes, sauces, bières, le malt, l'extrait de malt, etc.

Tout le reste est en principe exempt de gluten, et donc permis. Le riz, le millet, le maïs, les pommes de terre, le sarrasin, les marrons, les légumineuses et le soja conviennent, entre autres, pour remplacer le blé/les céréales. Tous les légumes et les fruits, la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers, les graisses et les huiles, le sucre, le miel, etc. sont bien entendu également autorisés.

Sur la base de cette liste, les personnes souffrant de coeliakie peuvent composer des menus sains et variés satisfaisant tous les besoins du corps.

Adresses de contact importantes

Association suisse des patrons boulangers-pâtisseries

Tél. 031 388 14 14

www.swissbaker.ch, sbkv@swissbaker.ch

Association suisse romande de la coeliakie (ARC)

Route du Lac 2, 1094 Paudex, (case postale 1215, 1001 Lausanne), tél. 021 796 33 00

www.coeliakie.ch, info@coeliakie.ch

Recommandations de lecture: l'ARC édite différents documents en la matière, disponibles à l'adresse ci-dessus.



Autres questions et réponses

Comment les coeliaques peuvent-ils se procurer de la farine sans gluten?

On trouve des farines et des aliments sans gluten dans des magasins spécialisés. Les coeliaques peuvent préparer eux-mêmes, avec de la farine sans gluten, des mets à base de farine et des produits de boulangerie tels qu'omelettes, spätzli, pain, panettone ou pizzas. Par ailleurs, de nombreux aliments manufacturés sans gluten (pains, gâteaux, produits de boulangerie frais, petits fours, panure, pâtes, etc.) sont en vente sur le marché (voir les adresses de contact en page 20).

Les produits sans gluten doivent-ils être contrôlés en laboratoire?

Il est recommandé aux fabricants d'aliments sans gluten de faire contrôler leurs produits par un laboratoire accrédité. Cela leur assure une sécurité supplémentaire appréciable pour les clients.

Existe-t-il des produits de boulangerie, pâtisserie et confiserie exempts de gluten?

Oui! Les produits suivants sont «de par leur nature» exempts de gluten, et donc autorisés aux coeliaques: japonais, S au chocolat, amarretti, petits fours à base de masse à languette ou à japonais, mousse au chocolat, crème bavaoise, meringues, pralinés.

La coeliakie est-elle héréditaire?

On constate une certaine fréquence familiale. Mais en cas de coeliakie il n'existe pas d'hérédité simple comparable à celle observée en cas de maladies héréditaires classiques. L'apparition de symptômes suspects dans la proche parenté d'un patient nécessite la prudence et la réalisation des examens

qui conviennent. Rien ne s'oppose par contre à un projet de grossesse en cas de strict respect d'un régime.

Qu'apporte l'adhésion à l'Association suisse romande de la coeliakie?

Ce genre d'association est d'une aide précieuse pour les personnes touchées par cette maladie. Ses objectifs sont notamment les suivants: réunir les personnes intéressées, afin de développer entre elles l'échange d'informations et d'expériences, en particulier dans le domaine culinaire, défendre les intérêts de ses membres auprès des fabricants de produits alimentaires, des autorités et des institutions d'assurances, et informer le public en vue d'une meilleure compréhension des problèmes que pose l'alimentation sans gluten, ainsi que pour favoriser la détection de la coeliakie.

Pourquoi l'avoine n'est-elle pas recommandée?

L'avoine en tant que plante est incontestablement exempte de gluten. Mais il a pu être constaté que l'avoine cultivée sur des champs ayant préalablement porté du blé contenait encore des épis de blé. L'avoine est certes largement épurée des adjonctions indésirables dans la meunerie, mais nous n'avons malheureusement pas de certitude absolue. La probabilité d'une impureté est cependant si infime que les flocons d'avoine sont autorisés aux coeliaques en Suisse romande, mais pas en Suisse allemande.

Diabetes mellitus / diabète sucré

Le diabète n'a pas véritablement sa place dans une brochure sur les intolérances alimentaires. On peut néanmoins argumenter que le diabète est également une anomalie du métabolisme qui influe sur la façon dont l'organisme utilise le sucre en fortes quantités. Mais la vraie raison pour laquelle cette maladie fréquente est mentionnée ici tient au fait que la clientèle questionne souvent le personnel de vente sur les pains et produits de boulangerie pour diabétiques.

L'essentiel en bref sur **la maladie**: on distingue le diabète de type 1, qui apparaît généralement chez les enfants et les jeunes adultes, du diabète de type 2, qui concerne surtout les personnes âgées. Tous deux se caractérisent par un manque d'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. Si cette hormone fait défaut, le sucre (glucose) ne peut pas pénétrer dans les cellules du corps pour produire de l'énergie. Le sucre s'accumule donc dans le sang,

«passe» dans l'urine, où il est ensuite éliminé. En cas de diabète de type 1, la production propre d'insuline a complètement cessé. Il en résulte l'obligation de s'injecter de l'insuline tous les jours. En cas de diabète de type 2, le manque d'insuline n'est que relatif: un changement d'alimentation et/ou la prise de médicaments hypoglycémifiants suffisent généralement.

Le régime des diabétiques vise à assurer un apport aussi régulier que possible des glucides nécessaires, de façon à éviter les trop grandes fluctuations de la teneur en sucre dans le sang, et permet de prévenir des séquelles mortelles.



Autres questions et réponses

Les diabétiques ont-ils besoin de pain spécial?

Non. Les diabétiques peuvent manger toutes sortes de pains. Il n'existe pas à proprement parler de pains spéciaux pour eux. Mais tous les pains ne sont pas égaux: le pain complet a un effet plus favorable sur le taux de glycémie. La proportion de fibres alimentaires étant nettement plus grande dans ce pain que dans ceux à base de farine raffinée, les glucides sont éliminés plus lentement et les variations de glycémie moindres.

Les diabétiques doivent-ils renoncer à tous les gâteaux/pâtisseries/sucreries/tourtes, etc. et se tourner vers des produits spécialement conçus pour eux?

Non. Les diabétologues sont aujourd'hui plus indulgents que par le passé: ils autorisent une absorption modérée de sucre – au maximum 10% de la quantité d'énergie totale, c'est-à-dire environ 50–60 g par jour. Mais quand on pense qu'une portion de confiture et un yoghurt aux fruits au petit déjeuner peuvent déjà en contenir près de 25 g...

La générosité certes limitée des diabétologues en matière de consommation de sucre relative la nécessité d'opter pour des édulcorants. Mais rien n'empêche ceux qui le souhaitent de s'en tenir à un régime strict sans sucre.

Les «produits pour diabétiques» permettent-ils de maigrir?

A peine! L'économie d'énergie grâce au remplacement du sucre par des édulcorants – dans les produits de boulangerie, pâtisserie et biscuiterie et le chocolat – est infime. La teneur en matière grasse pèse plus lourd dans la balance que les glucides, or cette dernière n'est pas moindre dans les produits sucrés artificiellement. A l'exception des läckerli bâlois, des anneaux de Willisau, des S au chocolat et des meringues (sans crème fouettée!), les sucreries sont généralement malheureusement également «grasses».

Conclusion: la pâtisserie – avec ou sans produits édulcorés – n'est pas l'endroit idéal pour les personnes en surpoids – avec ou sans diabète!

Conseils pratiques pour maîtriser la problématique des allergies

Nous savons combien il est important pour les allergiques que les informations fournies en matière de composants allergènes soient pertinentes et, en notre âme et conscience, mettons donc en œuvre les **mesures suivantes dans nos entreprises**:

Achat et stockage

Moyennant des achats structurés (de produits dont la composition est connue) et une vue d'ensemble conséquente des stocks (il y a toujours un produit de référence en stock), nous assurons la documentation des informations importantes. En cas d'utilisation de produits de convenance, nous nous référons strictement à la **déclaration des ingrédients** sur l'étiquette.

Conseils de mise en œuvre

- Nous achetons des produits dont la composition est connue.
- Nous obligeons les fournisseurs à nous informer notamment sur les allergènes contenus selon recette, en cas d'achat en vrac également.
- Nous convenons avec nos fournisseurs de pouvoir demander des précisions.
- Nous avons toujours un produit de référence en stock.



Production

Des prescriptions de recettes claires et l'application conséquente desdites recettes nous permettent d'éviter les mélanges involontaires d'ingrédients, et donc de pouvoir ensuite donner des renseignements véridiques (voir illustration 2, en bas à gauche).

Conseils de mise en œuvre

- Nous travaillons exclusivement avec des condiments mélangés et autres produits de convenance dont la composition est connue.
- Nous veillons à ce que les mélanges des farines et prémélanges de panification ne contiennent aucun «ingrédient allergène» tel que lait en poudre (allergie au lait).
- Nous travaillons selon des recettes actuelles et disponibles en tout temps.
- Nous organisons les processus de production de façon à ce qu'aucun mélange involontaire ne se produise.
- Le responsable de production est intégré dans la planification et la recommandation de produits spéciaux pour allergiques.
- Chez nous, aucun produit n'est vendu sans indication de la composition.



Information des collaborateurs (vente et production)

Nous savons combien il est important pour les allergiques que les informations fournies en matière de composants allergènes soient pertinentes. Nous garantissons le respect des exigences légales en informant le personnel de manière ciblée.

- En cas de demandes de précisions de la clientèle, nous donnons des renseignements véridiques dans tous les cas!
- Seule la personne responsable peut répondre aux questions des clients (p. ex. après demande de précisions dans le laboratoire, la cuisine ou auprès du producteur).
- En cas d'incertitude, nous clarifions sérieusement la composition ou notifions ouvertement à la personne demandeuse que nous ne pouvons pas répondre à sa demande.
- Nous soumettons des recommandations alternatives tout en sachant que les plus petites quantités d'allergènes peuvent entraîner des réactions indésirables.
- Nous évitons dans tous les cas les informations fausses.

Conseils de mise en œuvre

- Nous désignons les responsables en mesure de traiter les demandes de personnes allergiques.

Check-list pratique

Notre entreprise est-elle prête à accueillir une clientèle allergique?

Instructions: cochez la case 1 si vous avez déjà pris la mesure en question, la case 2 si vous allez le faire immédiatement ou prochainement, et la case 3 si vous prévoyez de le faire ultérieurement. Pour chaque mesure, veuillez tenir compte des explications et conseils y relatifs présentés ci-avant.

Mesures immédiates

1 déjà prise		2 prise prochainement	3 prévue
<input type="checkbox"/>	Nous informons nos collaborateurs actifs dans les domaines de la production, de l'achat et de la vente sur les besoins des clients souffrant d'allergies alimentaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Nous définissons des principes en matière d'information de la clientèle et agissons en conséquence (responsabilités, flux d'information).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Nous conservons des produits de référence des produits (de convenance) achetés, ou récoltons les données nécessaires à l'information de la clientèle, sous forme de descriptions de produits (composition des produits).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Nous évitons en tout cas de donner de fausses informations aux clients.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mesures à moyen terme

<input type="checkbox"/>	Moyennant des achats structurés et la conservation de produits de référence ou la quête des descriptions des produits, nous garantissons les informations sur la composition des produits.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Nous informons nos fournisseurs du fait que nous n'acceptons que les produits déclarés correctement et exhaustivement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Nous envisageons des variantes de produits pour les personnes allergiques.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qu'exige la loi?

Au niveau de l'exécution, les exigences suivantes sont posées à la boulangerie-pâtisserie et à la confiserie artisanales, de même qu'à la restauration:

1. Obligation de renseigner

Sur demande, il faut pouvoir donner des renseignements dignes de foi oralement et en temps utile (avant la décision d'achat). Il est également envisageable de compléter les fiches des marchandises, les cartes des mets, ou de prévoir des informations complémentaires pour les allergiques, etc.

2. Renseignements sur les ingrédients et impuretés

Il faut pouvoir donner des informations (en se référant aux dispositions sur les allergènes dans les denrées alimentaires préemballées) tant sur la composition des produits et mets que sur les mélanges involontaires possibles. Tout cela suppose une conscience aiguë, de bonnes connaissances entrepreneuriales et une bonne information du personnel.

3. Exactitude des renseignements dans la vente en vrac également

Les consommatrices et consommateurs doivent pouvoir compter sur le fait que les informations disponibles sont correctes en tous points et exhaustives. Il faut toujours éviter de donner de fausses informations. Il est parfois préférable de ne rien dire!

4. Documentation d'informations importantes

Il faut documenter les ingrédients utilisés pour les produits et mets (recettes, emballages, étiquettes, etc.) pour pouvoir garantir des renseignements dignes de foi et une bonne traçabilité.

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Conseils pratiques et
connaissances de base

