



Tout savoir sur les allergènes en
restauration,
selon nos experts

Komia



Allergènes en restauration : ce que tout restaurateur doit savoir

La réglementation concernant l'information sur les allergènes en restauration est un sujet important pour tous les professionnels du secteur. En effet, **les clients doivent être informés clairement sur la présence potentielle d'allergènes** dans les plats proposés afin de pouvoir faire des choix éclairés et en toute sécurité.

Cette réglementation, qui s'applique à l'ensemble des établissements de restauration, vise à protéger les consommateurs allergiques ou intolérants. Elle impose notamment aux restaurateurs de **répertorier les 14 allergènes majeurs** présents dans leurs recettes et de les signaler de manière visible sur les menus ou cartes.

Date d'application

Depuis le **1er juillet 2015**, obligation d'informer les clients sur la **présence des 14 allergènes majeurs** dans tous les plats.



Établissements concernés

- Les **restaurants traditionnels**
- Les **établissements de restauration rapide**
- Les **traiteurs**
- Les **foodtrucks** et points de vente mobiles
- tout établissement / activité CHR

Méthodes d'information autorisées

- Par **affichage visible** en salle
- Sur un **support écrit consultable sur demande**
- **À l'oral**, si le personnel est **formé et capable de répondre précisément**



En cas de contrôle

L'établissement doit être en mesure de présenter un **document écrit à jour** listant les allergènes présents dans chaque plat.

Les 14 allergènes à connaître

Conformément au **règlement INCO (n°1169/2011)**, voici les allergènes majeurs à signaler :



Céréales avec gluten

Blé, seigle, orge, avoine...



Crustacés



Sufs



Poissons



Arachides



Soja



Lait



Fruits à coque

Amandes, noisettes, noix...



Céleri



Moutarde



Graines de sésame



Anhydride sulfureux et sulfites



Lupin



Mollusques

Où se cachent les allergènes ?

Les allergènes peuvent être **cachés** dans certains ingrédients ou produits transformés. Voici quelques exemples concrets auxquels tout restaurateur doit être attentif :



Bouillons industriels

Souvent à base de **céleri**, **glutamate** ou **lait**. Les cubes de bouillon contiennent fréquemment des traces de **gluten** et de **soja**. Privilégiez les fonds faits maison ou les versions "sans allergènes" clairement étiquetées.



Charcuteries

Peuvent contenir du **lactose**, des **sulfites** ou des **fruits à coque**. Le jambon blanc industriel contient souvent du lactose et des sulfites, tandis que les pâtés peuvent renfermer des traces de fruits à coque. Demandez les fiches techniques détaillées à vos fournisseurs.



Vinaigrettes et sauces prêtes à l'emploi

Contiennent fréquemment de la **moutarde** ou du **soja**. Les sauces asiatiques (teriyaki, soja) contiennent presque toujours du **gluten** et du **sésame**. Préparez vos sauces maison avec des ingrédients tracés pour plus de sécurité.



Produits de panification

Pain, viennoiseries, chapelure = **gluten** + parfois **Suf** ou **lait**. Les pains briochés contiennent souvent du lait et des Sufs non signalés. Proposez des alternatives sans gluten clairement identifiées pour les clients allergiques.



Friture partagée

Un beignet aux crevettes peut contaminer une frite "sans allergènes". La contamination croisée peut survenir même avec une filtration régulière de l'huile. Idéalement, **utilisez des friteuses séparées** pour les produits allergènes et non-allergènes.



Pâtes, pizzas, desserts

Souvent à base de **farine de blé**, **lait**, **Sufs**, **fruits à coque**. Les pâtes fraîches contiennent presque toujours des Sufs, tandis que les desserts industriels peuvent contenir jusqu'à 7-8 allergènes différents. Établissez une carte détaillée des allergènes pour chaque dessert.

³ **Bons réflexes à adopter** : toujours lire les **étiquettes fournisseurs**, vérifier la composition des produits **industriels ou semi-transformés**, et tenir un registre à jour de tous les allergènes présents dans votre cuisine.

³ Formez régulièrement votre personnel à l'identification des allergènes cachés dans les préparations.

Informez les clients correctement

Une communication claire sur les allergènes est essentielle pour la sécurité de vos clients.



Documentation des allergènes

Établir une fiche allergène par plat

Assurez-vous de mettre à jour votre documentation dès qu'un ingrédient change dans vos recettes pour maintenir une transparence totale.



Préparation du personnel

Former votre équipe régulièrement

Tout votre personnel doit maîtriser la lecture des étiquettes et savoir communiquer avec précision sur les allergènes présents dans chaque plat.



Communication avec les clients

Adopter un discours rassurant et fiable

Face à une question sur les allergènes, privilégiez toujours la vérification plutôt que l'approximation. Mieux vaut dire "je vérifie" que "non je ne pense pas".

En cas d'accident allergique : que faire ?

Même avec une bonne organisation, un incident peut survenir. Voici les bons réflexes à adopter si un client présente une réaction allergique :



Identifier le traitement d'urgence

Demandez immédiatement si la personne possède un **traitement d'urgence** (antihistaminique ou auto-injecteur d'adrénaline) et aidez-la à l'utiliser si nécessaire

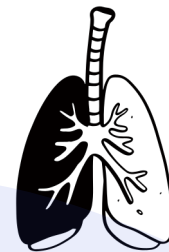


Contacter les secours

Appelez le 15 (SAMU) sans délai en précisant qu'il s'agit d'une réaction allergique et suivez leurs instructions



Préparez la **note** détaillée du plat consommé avec tous les ingrédients pour la transmettre aux secours à leur arrivée



Position de sécurité

Installez la personne en **position semi-assise** pour faciliter sa respiration, surtout si elle présente des difficultés respiratoires

1

Identifier l'erreur ou la source de contamination

2

Informez l'équipe et mettez à jour les procédures

3

Renforcer la vigilance sur les points critiques

Astuces pratiques et points à retenir

Pour une gestion efficace des allergènes dans votre établissement, voici les éléments essentiels à mettre en place :



Dossier allergène

Conservez un dossier regroupant toutes les fiches techniques, fiches produits fournisseurs et tableaux récapitulatifs des allergènes.



Désignez un responsable qui supervise les mises à jour et assure la communication aux équipes sur les questions d'allergènes.



Éviter les contaminations croisées

Utilisez des ustensiles propres, séparez les zones de préparation, et prévoyez des bacs hermétiques pour chaque type d'aliment.



Information obligatoire

L'information sur les allergènes est une obligation légale et un enjeu de sécurité pour tous vos clients.

Une gestion rigoureuse des allergènes protège non seulement vos clients mais aussi votre établissement. Une bonne organisation repose sur la **prévention**, la **formation** continue et des **documents facilement accessibles** à toute l'équipe.