

## Allergènes soumis à déclaration obligatoire pour les articles pré-emballés

Conformément à l'OIDAI art. 10 et annexe 6, les ingrédients suivants ainsi que les articles produits à base de ceux-ci doivent être déclarés sur l'article en question.

Terme générique	Sortes spécifiques	Non-allergène alternatif
<b>Oeufs</b>	Blanc d'œuf, jaune d'œuf, œufs, pâtes alimentaires	–
<b>Arachide</b>	Huile d'arachide, beurre de cacahuète	–
<b>Poissons</b>	Sauce Worcestershire (avec anchois)	–
<b>Céréales contenant du gluten</b>	Blé, seigle, orge, épeautre, engrain, kamut (blé Khorasan)	Amarante, sarrasin, farine de guar, millet, farine de graine de caroube, maïs, quinoa, riz
<b>Fruits à coque (noix)</b>	Noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, noix de macadamia, amandes, pistaches	Pois secs plus finement moulus comme alternative aux pistaches ; noix de coco
<b>Crustacés</b>	Crevettes, langoustes, div. écrevisses	–
<b>Lupins</b>	Famille des légumineuses comparables au soja	–
<b>Lait, protéines de lait, poudre de lait écrémé</b>	Lactose, divers fromages Appenzeller, Tilsit, Raclette, Brie, yogourt, quark, crème, beurre	Fromages extra-durs et durs (p.ex. Sbrinz, Emmental, fromage d'alpage) ; le processus de maturation élimine complètement le lactose
<b>Céleri</b>	Bouillon de légumes, mélanges d'épices	–
<b>Moutarde</b>	Sauces, marinades, préparations d'épices mélangées, graines de moutarde	–
<b>Sésame</b>	Huile de sésame, épices contenant du sésame, marinades	–
<b>Soja</b>	Tofu, épices contenant du soja	–
<b>Sulfites</b>	Vin, fruits séchés, (E220- E228)	–
<b>Mollusques</b>	Moules, escargots, poulpe, oursins	–

### Liste des ingrédients

- Mélange d'épices (avec céleri): l'allergène doit être mentionné par écrit et **en gras, italique**, ou mis en évidence tout en MAJUSCULES.
- Si, pendant la fabrication d'un produit, un amalgame peut survenir avec un allergène soumis à déclaration obligatoire, cela doit être signalé sur l'emballage du produit. Par exemple: «Peut contenir des traces d'arachides.»
- Il faut également signaler les ingrédients lorsqu'ils ne sont pas ajoutés intentionnellement mais peuvent parvenir sans intention dans un autre aliment, pour autant que leur part dépasse ou pourrait dépasser la mesure suivante:
  - a) Dans le cas de sulfites: 10 mg SO<sub>2</sub> par kilo ou litre de l'aliment prêt à consommer.
  - b) Pour les céréales contenant du gluten: 200 mg de gluten par kilo ou litre de l'aliment prêt à consommer.
  - c) Pour les huiles et graisses végétales avec de l'huile d'arachide entièrement raffinée: 10 g d'huile d'arachide par kilo ou litre de l'aliment prêt à consommer.
  - d) Dans le cas du lactose: 1 g par kilo ou litre de l'aliment prêt à consommer.
  - e) Dans les autres cas: 1 g par kilo ou litre de l'aliment prêt à consommer.

### Art. 11 al. 5 a – e OIDAI

Il faut toujours le signaler de manière précise, p.ex.:

- Salade de pommes de terre avec bouillon de légumes: -> (avec céleri)
- Sauce Worcestershire: -> (avec anchois)

## Déclaration pour la vente en vrac

A la base c'est le principe de la déclaration écrite qui s'applique. Il y a cependant la possibilité d'afficher une indication dans le local de vente, telle que p.ex. «A propos des allergènes, demandez à notre personnel de vente.» Cela à condition toutefois que le personnel dispose des informations nécessaires.

### Différence entre allergie et intolérance

Dans le cas d'une allergie alimentaire on constate une hypersensibilité envers des substances étrangères à l'organisme. Une consommation répétée de certaines denrées alimentaires, resp. de leurs contenus, entraîne une réaction antigène-anticorps. Cela signifie qu'une véritable allergie alimentaire est basée sur des mécanismes immunologiques.

Une intolérance alimentaire, dite aussi «pseudo-allergie», ressemble souvent dans son image clinique aux véritables allergies alimentaires. Elles ne sont cependant pas d'origine immunologiques, ce qui signifie que le corps ne développe pas d'anticorps.

Lorsqu'il s'agit d'une intolérance, la personne réagit négativement à un certain composant. Ainsi, pour que le lactose soit digéré, il doit être scindé dans l'intestin grêle par l'enzyme appelé lactase qui se trouve dans la muqueuse. En l'absence partielle ou totale de lactase, on ne peut pas digérer le lactose qui parvient ainsi dans le côlon. C'est ce qui provoque des diarrhées, des ballonnements, des gaz et la sensation de satiété.

## Déclaration nutritionnelle

### Principes selon l'OIDAI, art. 21

La déclaration nutritionnelle est obligatoire. Les denrées mentionnées à l'annexe 9 sont exceptées – elles peuvent être indiquées volontairement.

### Exceptions selon l'OIDAI, annexe 9

- Les denrées alimentaires produites artisanalement que le producteur remet directement aux consommateurs ou aux entreprises de l'alimentaire locales qui elles-mêmes les remettent aux consommateurs.
- Les denrées alimentaires non transformées, p.ex. viande fraîche emballée composée d'une seule catégorie d'ingrédients, p.ex. viande des Grisons.
- Tout ce qui est proposé à la vente en vrac.

### Indications requises selon ODAI, art. 22

- Valeur énergétique et teneur en graisse, acides gras saturés, hydrates de carbone, sucre, protéines et sel. (BIG 7)
- L'indication uniquement de la valeur énergétique et de la teneur en graisse, hydrates de carbone, protéines et sel est aussi autorisée. (BIG 4)

### Présentation de la déclaration nutritionnelle

Dans la déclaration nutritionnelle il faut utiliser les valeurs énergétiques «Kilojoule» (kJ) et «Kilocalories» (kcal), elle peut aussi être présentée sous forme de phrases. Les données correspondantes doivent intervenir dans l'ordre suivant :

Energie	kJ/kcal
Fett	g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g
Kohlenhydrate	g
davon:	
- Zucker	g
- mehrwertige Alkohole	g
- Stärke	g
Ballaststoffe	g
Eiweiss	g
Salz	g
<b>BIG 5 (BIG 4+Salz)</b>	
<b>BIG 7</b>	

Energie  
Graisse  
dont:  
- acides gras saturés  
- acides gras monoinsaturé  
- acides gras poly-insaturés  
Hydrates de carbone  
dont:  
- sucre  
- alcools polyvalents  
- amidons  
Fibres alimentaires  
Protéines  
Sel  
BIG 5 (BIG 4 + sel)  
BIG 7

L'OSAV propose la base de données à l'adresse [naehrwertdaten.ch/fr/](http://naehrwertdaten.ch/fr/) on peut y trouver les valeurs nutritives des différents aliments.