

Les 14 allergènes à déclaration obligatoire

Comprendre les étiquettes, les menus et ce que cette liste ne dit pas

En Europe, certains allergènes ou substances responsables d'intolérances doivent obligatoirement être signalés lorsqu'ils sont utilisés dans un aliment. Cette règle facilite la lecture des étiquettes et des menus, mais elle ne signifie pas que toutes les allergies alimentaires possibles sont couvertes par cette liste.

Le règlement européen impose notamment que l'allergène soit clairement identifié dans la liste des ingrédients et mis en évidence typographiquement. En l'absence de liste d'ingrédients, la mention doit comporter « contient » suivie du nom de l'allergène concerné.

Le message le plus important

« 14 allergènes » ne signifie pas « les 14 seules allergies alimentaires ».

On peut être allergique au kiwi, au sarrasin, au pois, à la lentille ou au pignon de pin sans que ces aliments appartiennent à la liste réglementaire des 14 catégories.

Les 4 repères essentiels

1. Il s'agit d'une liste réglementaire

Elle sert à harmoniser l'information du consommateur.

2. Elle contient des catégories, pas seulement 14 aliments

Par exemple, les fruits à coque regroupent plusieurs espèces ; les céréales contenant du gluten plusieurs céréales ; les crustacés et les mollusques sont deux catégories différentes.

3. La présence volontaire doit être déclarée

Lorsqu'un allergène de la liste est volontairement utilisé dans la fabrication et reste présent dans le produit fini, il doit être signalé.

4. Une allergie peut concerner un aliment absent de la liste

Le diagnostic et le PAI doivent donc décrire l'allergène réel du patient, pas seulement cocher une catégorie réglementaire.

Les 14 catégories

N°	Allergène / catégorie
1	Céréales contenant du gluten
2	Crustacés
3	Œufs
4	Poissons
5	Arachides
6	Soja
7	Lait
8	Fruits à coque
9	Céleri
10	Moutarde
11	Sésame
12	Anhydride sulfureux et sulfites > 10 mg/kg ou 10 mg/L
13	Lupin
14	Mollusques

Liste réglementaire actuelle de l'annexe II du règlement INCO.

Que recouvrent exactement ces catégories ?

Céréales contenant du gluten

Le règlement cite : blé · seigle · orge · avoine · épeautre · kamut et souches hybridées.

Point pédagogique important

« Gluten » ne signifie pas forcément « allergie au blé ».

L'allergie IgE au blé, la maladie cœliaque et d'autres troubles liés au gluten sont des situations différentes.

Fruits à coque

La liste réglementaire comprend précisément : amande · noisette · noix · noix de cajou · noix de pécan · noix du Brésil · pistache · noix de macadamia / Queensland.

Tous les « fruits à coque » du langage courant ne sont pas dans cette catégorie

Le pignon de pin n'appartient pas à cette liste réglementaire, alors qu'il peut provoquer de véritables anaphylaxies.

Crustacés ≠ mollusques

Crustacés	Mollusques
Crevette · crabe · homard · langoustine...	Moule · huître · escargot · calmar · seiche · poulpe...

Ce sont deux catégories réglementaires séparées.

Lait

La réglementation cite : lait et produits à base de lait, y compris le lactose, avec quelques exceptions réglementaires. Pour le patient, l'allergie au lait concerne les protéines du lait ; l'intolérance au lactose n'est pas une allergie.

Sulfites

Ils ne sont obligatoirement signalés dans cette catégorie qu'au-delà du seuil réglementaire de 10 mg/kg ou 10 mg/L exprimés en SO₂ total.

Il existe quelques exceptions réglementaires

Certains dérivés très transformés sont exemptés lorsque le procédé rend très improbable leur allergénicité, par exemple certaines huiles raffinées ou certains dérivés spécifiques listés dans l'annexe II.

Le bon réflexe

Ne cherchez pas à mémoriser toutes les exceptions : apprenez surtout à lire le nom de l'allergène réellement indiqué sur l'étiquette.

Lire une étiquette

Sur un aliment préemballé

Les allergènes obligatoires doivent être mentionnés dans la liste des ingrédients, clairement reliés à leur nom réglementaire et mis en évidence par la police, le style ou le fond.

Exemple

farine de BLÉ, œuf, huile, poudre de LAIT, noisette...

« Contient » ≠ « peut contenir »

Mention	Ce qu'elle signifie
« Contient »	L'allergène est un ingrédient volontaire de la recette.
« Peut contenir des traces de... »	Il s'agit d'un risque de présence fortuite / contamination croisée.

Message patient

La conduite vis-à-vis des « traces » doit être individualisée avec votre allergologue et votre PAI.

Restaurant, cantine et PAI

Pour une denrée non préemballée

En France, l'information sur les allergènes réglementaires doit être accessible sous forme écrite, soit directement, soit via une information indiquant clairement comment y accéder.

Et à l'école ?

Le ministère de l'Éducation nationale rappelle que les 14 allergènes doivent être affichés dans le cadre du règlement INCO en restauration scolaire. Un PAI peut être mis en place pour les élèves présentant une allergie alimentaire. Des menus aménagés ou, lorsque cela est nécessaire, un panier repas peuvent être prévus selon l'organisation locale.

Le menu de cantine n'est pas le PAI

L'affichage des 14 ADO donne une information réglementaire sur le repas.
Le PAI décrit, lui, les besoins précis de l'enfant.

Pour un enfant allergique : que faut-il écrire précisément dans le PAI ?

- allergène exact ;
- espèce exacte si nécessaire ;
- aliments réellement interdits ;
- aliments tolérés ;
- forme cuite / crue si pertinent ;
- risque de traces selon la conduite décidée ;
- conduite d'urgence ;
- présence d'un auto-injecteur si prescrit.

Exemple

« Allergie à la noisette » est plus utile que simplement écrire « fruits à coque » si l'enfant tolère les autres fruits à coque. Le guide PAI 2024 recommande de préciser la nature exacte de l'allergène.

Et les allergènes qui ne sont pas dans les 14 ?

Il existe beaucoup d'autres allergies alimentaires possibles. L'Anses a recensé en France des anaphylaxies sévères dues à des aliments ne figurant pas dans la liste réglementaire.

Exemple hors liste des 14	Point de vigilance
Sarrasin	Farine, galettes, nouilles, produits sans gluten
Kiwi	Desserts, salades de fruits, smoothies
Pignon de pin	Pesto, salades, sauces
Pois	Soupes, protéines végétales, produits végétariens
Lentille	Plats végétariens, légumineuses
Alpha-gal	Produits de mammifères, réaction parfois retardée
Pêche / pomme / autres fruits	Parfois contexte pollen-aliment
Anisakis	Réaction au parasite et non au poisson lui-même

À l'école : attention aux allergies hors des 14 ADO

Un menu peut être correctement renseigné pour les 14 allergènes réglementaires et pourtant contenir un allergène particulier de votre enfant qui n'appartient pas à cette liste : kiwi dans une salade de fruits, sarrasin dans une galette, pignon dans un pesto, pois ou lentille dans un plat végétarien.
Ces allergènes doivent être écrits explicitement dans le PAI et connus de l'équipe de restauration.

Ce que l'affichage des 14 ne garantit pas

Un menu « sans les 14 allergènes » n'est pas automatiquement sans risque

L'absence des 14 ADO ne signifie pas « absence de tout allergène ».

Pour un enfant allergique à un aliment hors liste, il faut vérifier la recette et les ingrédients, informer l'établissement et appliquer les règles du PAI.

Idées reçues

Idée reçue	Message SOS Allergo
« Il n'existe que 14 allergies alimentaires. »	Faux.
« Les 14 sont les allergies les plus graves. »	Non : c'est une liste réglementaire.
« Pignon = fruit à coque réglementaire. »	Non.
« Crustacés et mollusques, c'est pareil. »	Non : deux catégories différentes.
« Gluten = allergie au blé. »	Pas nécessairement.
« "Peut contenir" signifie que l'allergène est dans la recette. »	Non : cela concerne un risque de présence fortuite.
« Si le menu n'affiche aucun des 14 allergènes, mon enfant est forcément en sécurité. »	Non s'il est allergique à un aliment hors de la liste.
« Le PAI doit juste indiquer "fruits à coque". »	Pas forcément : préciser l'allergène exact est souvent plus utile.

À retenir

Les 7 repères

1. Les 14 ADO sont une liste réglementaire européenne, pas la liste de toutes les allergies alimentaires.
2. Leur présence comme ingrédient doit être clairement signalée sur les étiquettes et en restauration.
3. Fruits à coque, céréales contenant du gluten, crustacés et mollusques sont des catégories précises.
4. « Peut contenir des traces » concerne une présence fortuite possible.
5. Sarrasin, kiwi, pignon de pin, pois ou lentille peuvent provoquer de vraies allergies hors liste.
6. À l'école, le PAI doit décrire exactement l'allergie de l'enfant.
7. Un affichage réglementaire correct ne remplace jamais les consignes personnalisées du PAI.

Message final

Les 14 allergènes à déclaration obligatoire sont un outil précieux pour lire les étiquettes et les menus, mais ils ne résument pas toute l'allergologie alimentaire. Le plus important reste de connaître précisément l'allergène de la personne, de savoir lire la composition réelle des aliments et, chez l'enfant, de traduire ces informations dans un PAI clair et personnalisé.

Références principales

- Règlement (UE) n° 1169/2011 - INCO, articles 9 et 21 et annexe II.
 - Décret n° 2015-447 du 17 avril 2015 - information sur les allergènes dans les denrées non préemballées et la restauration collective.
 - Anses. Actualisation du rapport « Allergies alimentaires : état des lieux et propositions d'orientation ». 2018.
 - Anses. Rapport d'expertise collective sur les allergènes réglementés et émergents.
 - Ministère de l'Éducation nationale. Restauration scolaire et allergies alimentaires.
 - Guide PAI Allergie alimentaire - Eduscol. 2024.
 - Santos AF, et al. EAACI guidelines on the diagnosis of IgE-mediated food allergy. Allergy. 2023;78:3057-3076.
 - Santos AF, et al. EAACI guidelines on the management of IgE-mediated food allergy. Allergy. 2025;80:14-36.
- Information destinée aux patients et aux aidants. Cette fiche ne remplace pas une consultation médicale ni les consignes personnalisées de votre professionnel de santé.