

INTOLÉRANCE AU GLUTEN/ MALADIE CŒLIAQUE

Fiche DSASS

Définition de l'intolérance au gluten (ou maladie cœliaque) :

L'intolérance au gluten est caractérisée par une réaction inflammatoire violente de la muqueuse digestive au contact d'une protéine appelée « gluten » contenue dans certaines céréales :

- Le blé,
- Le seigle,
- L'orge,
- L'avoine,
- L'épeautre,
- Le Kamut.

Même de petites quantités de gluten peuvent provoquer des troubles digestifs (diarrhée ou inconfort digestif), seule l'éviction stricte permet d'arrêter les symptômes.

Certaines règles à respecter :

- toujours lire les étiquettes et la composition d'un produit (y compris les médicaments), en cas de doute ne pas faire consommer le produit,
- des médicaments et des cosmétiques peuvent contenir du gluten ou de l'amidon de blé. Soyez prudents et signalez au médecin ou au pharmacien la composition de tout produit avant de vous le délivrer.
- pour les repas, utiliser les « matières premières » naturellement dépourvues de gluten pour cuisiner : viande, poisson, œuf, légumes, fruits, racines, tubercules...
- ne pas utiliser les mêmes ustensiles pour cuisiner des aliments avec et sans gluten,
- ne pas utiliser d'ustensiles en bois car ils sont poreux et peuvent garder des traces de gluten,
- ne pas fariner les moules à gâteaux, le poisson ou les volailles, éviter les panures pour la friture...
- le remplacement de la farine de blé par de la fleur de maïs ou de la fécule de pomme de terre est possible pour de nombreuses préparations (crèmes, sauces...),
- attention à certaines préparations industrielles de viande, de sauce etc... qui peuvent contenir des traces d'allergènes et de gluten,
- ne pas utiliser d'huile de friture ayant servi pour des beignets ou des produits panés,
- attention beaucoup de marques de levure chimique contiennent de l'amidon de blé, la levure chimique sera remplacée par du bicarbonate de sodium dans les recettes des gâteaux, en proportion de 1/4 de cuillère à café de bicarbonate pour une cuillère à café de levure chimique,
- supprimer le malt, l'extrait de malt, le froment et le triticale,
- supprimer tous les produits contenant de l'amidon ainsi que l'amidon modifié et les matières amylacées,
- pour le régime sans blé supprimer de l'alimentation tous les produits comportant les mentions suivantes : blé, froment, orge, avoine, seigle, épeautre, matières amylacées, protéines de blé.

Céréales et farines admises :

- maïs, farine de maïs, fleur de maïs,
- fécule de pomme de terre,
- soja, farine de soja,
- riz, crème de riz, semoule de riz,
- tapioca,
- sarrasin,
- quinoa.

Exemples de menus :

Petit déjeuner

- lait, café ou thé,
- toasts ou pain spécifique sans gluten,
- miel, confiture, beurre,
- œufs dur, fromage, jambon.

Collation/goûter

- laitages,
- fruits crus ou cuits,
- toasts ou pain spécifique sans gluten,
- biscuits sans gluten.

Déjeuner ou dîner

- crudités,
- tous les fruits ou légumes frais,
- riz ou pomme de terre,
- viandes, poissons, œufs,
- yaourts, fromages (sauf roquefort qui contient parfois du gluten),
- fruits crus ou cuits,
- toasts ou pain spécifique sans gluten.

Dessert

- salade de fruit,
- compotes, fruits au sirop,
- fruits frais,
- crèmes à base de fleur de maïs, crème de riz ou fécule de pomme de terre,
- œufs au lait,
- semoule de riz,
- tapioca au lait,
- crème caramel contenant uniquement du lait, des œufs et du sucre,
- sorbets.

L'intolérance déclenche essentiellement et de façon habituelle des réactions digestives qui ne constituent jamais à court terme de risque vital pour l'individu.

L'allergie peut elle déclencher des symptômes variés, des plus minimes aux plus graves avec risque vital. Ceci n'est pas prévisible c'est ce qui en fait leur gravité.

INTOLÉRANCE AU GLUTEN/ MALADIE CÉLIAQUE

Fiche DSASS

TABLEAU RÉCAPITULATIF INTOLÉRANCE AU GLUTEN

Aliments	Autorisés	Interdits
 <p>Laitages</p>	<p>Lait entier, 1/2 écrémé, écrémé, en poudre, concentré sucré. Yaourts, fromages frais, petits-suisses nature, sucrés ou aux fruits. Fromages cuits : gruyère, comté, cantal, hollandaise, Bombel, Saint-Paulin, Tome. Fromages fermentés : Camembert, Brie, Coulommiers.</p>	<p>Yaourts aux céréales, petits-suisses aux céréales, fromage frais aux céréales. Lait aromatisé. Certaines préparations industrielles à base de lait : flans, crèmes, laits gélifiés (vérifier auprès du fabricant) Certains fromages à moisissures : Roquefort. Fromages à tartiner. Fromage Fol Epi.»</p>
 <p>Viandes, poissons, œufs</p>	<p>Viandes fraîches, surgelées, au naturel. Conserves au naturel. Volaille et lapin. Jambon blanc, cru, bacon, épaule, poitrine salée ou fumée, rillettes, confit, foie gras nature. Poissons frais, surgelés non cuisinés, non panés. Coquillages, crustacés, mollusques. Œufs</p>	<p>Préparation panée, en beignets, en croustes, plats cuisinés, pâtés et galantines, saucissons secs, cuits à l'ail, salami, cervelas, chorizo, boudin noir et blanc. Purée et mousse de foie gras. Farces industrielles. Jambon prétranché (*) Quenelles de viandes ou de poissons. Viandes cuisinées du commerce</p>
 <p>Céréales, farineux, pommes de terre</p>	<p>Céréales tubercules : Riz, maïs et dérivés (Maïzena, corn flakes), soja, sarrasin, manioc, quinoa et leurs dérivés (amidon, farine, féculé, crème, semoule) Tapioca, pommes de terre fraîches, précuites sous vide, frites surgelées, chips. Féculé de pomme de terre. Farines infantiles : Diasé biberon sans gluten. Blédine (fruits, miel, 7 légumes, riz) Farine sur-protéinée Guigoz sans gluten Végélose. Sinlac sans gluten. Aliments diététiques : Macaronis et pâtes à potage (Aproten) Pâtes et biscuits (Apoglué) Biscuits sans gluten. Betterfood</p>	<p>Céréales : Blé, orge, avoine, seigle, froment, épeautre et leurs dérivés (amidon, farine, semoule, flocons) Pâtes, raviolis, gnocchis, Pain, pain de mie, pain complet, biscotte, chapelure, pain d'épices. Toutes les pâtisseries commerciales (biscuits salés et sucrés), pâtes à tarte, quiche, pizza, tourtes, pâtés, crêpes, purée en flocons, pommes dauphine, céréales (*) pain azyne, hosties. Autres farines infantiles : Diasé bouillie fluide Blédine (croissance, lacté miel, junior, au miel,... Guigoz (lacté, printanière, 5 céréales... Nestlé (Sinlac, Cérélac, Babex...) Glaxo</p>
 <p>Produits sucrés</p>	<p>Sucre, confitures et gelées purs fruits, pur sucre, sirop de fruits, miel, caramel liquide, bonbons acidulés, cacao pur. Préparés à la maison sans ajout de farine ou de levure artificielle Crèmes sans gluten Crèmes Mont Blanc Cacao pur (Van Houten) Miel Glaces et sorbets Caramel liquide</p>	<p>Nougats, dragées, chocolats, sucre glace (*), sucre vanillé Confitures et crèmes du commerce Bonbons, pâte de fruits, pâte d'amandes Meringue, Chantilly, crème de marron en boîte Chocolat noir, blanc au lait. Flans instantanés Banania, Tonimalt, Ovomaltine. Farines cacaotées. (*)</p>
 <p>Légumes</p>	<p>Crudités tendres : salades, tomates pelées, légumes verts cuits.</p>	<p>Légumes secs, légumes donnant des gaz : choux, radis, concombres, poireaux, artichauts, salsifis. Potages en sachet</p>

.....
**INTOLÉRANCE AU GLUTEN/
 MALADIE CÉLIAQUE**
Fiche DSASS

 <p>Fruits</p>	<p>Fruits bien mûrs, épluchés, cuits ou en compote, jus de fruits passés.</p>	<p>Figues farinées, châtaignes, marrons, jus de pruneaux et jus de pommes</p>
 <p>Matières grasses</p>	<p>Huiles, beurre, Végétaline, crème fraîche, saindoux, graisse d'oie .</p>	<p>Beurre allégé, crème allégée, margarine (*).</p>
 <p>Boissons</p>	<p>Eau plate ou gazeuse, jus de fruits, sodas, limonade. Café en grain, thé, chicorée, infusions de plantes entières.</p>	<p>Boissons et infusions en poudre, café soluble.</p>
 <p>Epices et condiments</p>	<p>Epices fraîches et surgelées (sel, poivre en grains, ail, oignon, persil). Vinaigre, cornichon. Levure de boulanger</p>	<p>Poivre moulu, épices moulues, moutarde. Épices. Sauces (tomates ou blanches) en boîte ou en tube. Mayonnaise en tube. Levure chimique (*).</p>

(*) Produit pouvant contenir de la farine de blé, bien lire les étiquettes à chaque paquet acheté.