

L'ALIMENTATION THERAPEUTIQUE SANS GLUTEN

DEFINITION

- ✓ L'alimentation thérapeutique sans gluten consiste à **supprimer de l'alimentation 4 céréales « SABO » : seigle, avoine, blé et orge** en les remplaçant par d'autres céréales, en particulier le riz et le maïs.
- ✓ Il est indiqué **pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque**. Cette dernière provoque une atrophie villositaire (destruction des villosités de l'intestin grêle). Il s'ensuit une malabsorption des nutriments, en particulier du fer, du calcium et de l'acide folique. **Il ne faut pas confondre l'intolérance au gluten avec les allergies au blé ou au gluten**, plus rares, qui mettent en jeu des mécanismes immunitaires différents, en particulier les réactions à l'IgE (œdème de Quincke ...).
- ✓ Il est très restrictif car il suppose l'exclusion de nombreux produits du commerce. Un grand principe à retenir dans ce type de régime est « **Dans le doute, abstenez-vous.** » Il est nécessaire de **lire attentivement la composition des produits** (liste des ingrédients) figurant sur les emballages et de prohiber ceux indiquant : froment, blé, seigle, avoine, matières amylacées, amidon ou liant protidique sans autres précisions. Des **aliments garantis « sans gluten »** sont en vente dans certains magasins : pain, biscottes, toasts, biscuits et gâteaux, farine, préparations pour fabriquer du pain, pâtes.

PRISE EN CHARGE ALIMENTAIRE

- Quels aliments choisir ?

Produits génériques Autorisés / interdits

Le tableau suivant donne les grandes lignes d'une alimentation thérapeutique sans gluten. L'ensemble des produits est classé dans deux colonnes relatives aux produits « autorisés » et aux produits « interdits ».

Cette liste est insuffisante pour suivre correctement son régime, contactez l'**AFDIAG** (association française des intolérants au gluten) pour vous procurer la **liste des produits autorisés**.

Type d'aliments	Autorisés	Interdits
PRODUITS LAITIERS	"Lait frais, lait frais pasteurisé, stérilisé UHT (entier, demi écrémé, écrémé) Lait en poudre Lait concentré, sucré ou non. Yaourts, fromage blanc, petits suisses natures. Fromages appellation contrôlée. "	"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 et fromages à tartiner. Le Fol Epi."
CEREALES, GRAINES, TUBERCULES	"Maïs, riz, riz sauvage, soja, sarrasin, manioc (tapioca), millet, sésame, quinoa, sorgho, châtaignes, igname et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, fécule, crème, semoule, pop-corn, flocons. Fécule de pomme de terre. Gallettes de riz (contenant exclusivement du riz, avec ou sans maïs, sans adjonction d'autres céréales)."	"Blé (froment, kamut, épeautre), orge, avoine, seigle (tricitale) et leurs dérivés sous forme d'amidon, galettes, farine, semoule, flocons. Pâtes, raviolis, gnocchis, pain (tous types), biscottes, viennoiseries. Chapelure, pain d'épices, beignets. Toute la pâtisserie commerciale (biscuits salés ou sucrés), pain azyne, hosties. "

RESEAU DE NUTRITION DES PERSONNES AGEES EN LIMOUSIN

Résidence l'Art du temps • 16 rue du Cluzeau • 87170 ISLE • Tél. : 05 55 78 64 36 • Fax : 05 55 78 64 37 •

contact@linut.fr • www.sante-limousin.fr/linut

Association loi 1901 • N° SIRET : 480 002 906 000 34 • Code APE : 9499Z • N° organisme de formation : 7487 00980 87

MAJ le 15/02/2021 1

Type d'aliments	Autorisés	Interdits
VIANDES ET VOLAILLES	"Fraîches natures. Surgelées au naturel. Conserves au naturel. Steaks hachés ""pur bœuf""."	"Panées ou en croûte. Préparations à base de viandes hachées industrielles. "
CHARCUTERIE	Jambon blanc, cru. Bacon, épaule cuite. Jambonneau non pané. Poitrine salée, fumée ou non. Confits, foie gras au naturel (sans toasts). Chair à saucisses nature. Saucisses de Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard (appellation contrôlée). Andouille, andouillette, rillettes (appellation contrôlée).	"Jambonneau pané. Boudin noir industriel, boudin blanc industriel. Pâté en croûte, friands, quiches, bouchées à la reine, pizzas. Farce charcutière industrielle. Purée, mousse et crème de foie industrielles. Certains pâtés industriels. Quenelles industrielles. Raviolis, gnocchis."
POISSONS	Frais, salés, fumés. Surgelés au naturel. En conserves : au naturel, à l'huile au vin blanc. Crustacés et mollusques au naturel. Œufs de poisson.	Poissons farinés ou panés, cuisinés industriellement ou façon traiteur, Quenelles industrielles. Bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer. Surrimi.
ŒUFS	Tous autorisés	
MATIERES GRASSES	Beurre, crème fraîche, végétaline®, huile, lard, saindoux, graisse d'oie.	Huile de germe de blé Certaines préparations allégées contenant des liants.
LEGUMES	Frais, secs, surgelés au naturel. Conserves au naturel. Pommes de terre fraîches, précuites, sous vide. Chips (pur pommes de terre, non aromatisées)	Préparation industrielle à contrôler. Vérifier l'enrobage des pommes noisettes, des chips et frites précuites. Pommes Dauphines. Pour les fritures, ne pas utiliser les mêmes bains que pour des produits panés ou les beignets. Les conserves cuisinées.
FRUITS	Frais, surgelés au naturel. Oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisettes, amandes, cacahuètes, noix...) Secs, au sirop, en conserve au naturel. Compotes (pur fruit, pur sucre).	Figues sèches et pâtes de fruits en vrac (présence fréquente d'enrobage de farine pour éviter l'amalgame)
SUCRE, PRODUITS SUCRES	Sucre de betterave, de canne. Gelées (pur sucre, pur fruit), miel, caramel liquide. Confitures pur sucre, pur fruit (sans épaississants). Cacao pur.	Certains nougats et dragées. Attention au sucre glace (vérifier s'il ne contient pas d'amidon de blé pour éviter l'amalgame). Vérifier la composition du chocolat en poudre ou en tablettes.
DESSERTS	Sorbets. Compotes. Salades de fruits. Crème caramel (lait + œufs + sucre) Crèmes à base de fleur de maïs, de crème de riz, de fécule de pomme de terre, de gélatine. Mousse au chocolat (cacao, œufs, beurre, sucre) éviter les préparations industrielles en poudre.	Pâtes à tartes. Tous les gâteaux. Desserts glacés contenant une pâtisserie (ex. : omelette norvégienne) Cornets de glace. Certaines crèmes glacées sans pâtisserie (attention aux additifs).

Type d'aliments	Autorisés	Interdits
APERITIFS	Oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisettes, amandes, cacahuètes, noix...), olives. Chips (pur pommes de terre).	Biscuits salés. Oléagineux grillés à sec.
BOISSONS	Toutes sauf bière et panaché. Café, thé, chicorée, infusions, café lyophilisé, jus de fruits, sodas, vin, alcools.	Bière, panaché. Certaines poudres pour boissons.
CONDIMENTS	Fines herbes, épices pures. Poivre en grains. Cornichons. Sel.	Éviter les mélanges d'épices moulues (peuvent contenir de l'amidon ou de la farine de blé pour éviter l'amalgame) Vérifier la composition des moutardes. Certains Curry, sauce soja, Savora.

www.afdiag.org - tous droits réservés

• Compléments d'informations

- Les **produits laitiers allégés**, les **préparations à base de crème fraîche** et les **desserts lactés industriels** peuvent contenir de l'amidon ou de l'amidon modifié, dont la nature est à vérifier.
- La plupart des fromages à moisissures sont fabriqués de façon industrielle et sont autorisés. Certains bleus, fourmes d'Ambert, roqueforts sont fabriqués de façon artisanale qui consiste à cultiver la moisissure sur du pain. Ces fromages peuvent donc contenir de très faibles quantités de gluten.
- Tous les **sucres glace** comportent un agent antiagglomérant qui peut être de la silice (sans gluten) ou de l'amidon dont l'origine doit être contrôlée.
- De nombreuses spécialités de **céréales pour petit déjeuner** sont préparées à partir de maïs ou de riz : pour leur aromatisation, les fabricants font souvent appel au malt qui rend leur consommation interdite ; l'arôme de malt également utilisé est en revanche exempt de gluten.
- Les **saucissons secs** sont recouverts d'une poudre qui peut, dans certains cas, renfermer du gluten. Il est conseillé de l'éliminer avant le tranchage par essuyage, brossage ou lavage à l'eau pour plus de sécurité.
- La levure de boulangerie est un produit vivant composé de micro-organismes appelés *Saccharomyces cerevisiae* : elle peut donc être consommée sans problème. En revanche, attention à la **levure chimique**, vérifier la composition.
- Toujours s'assurer de la composition des **steaks hachés**. Prendre les steaks « pur bœuf ».
- Surveiller la composition des **frites surgelées précuites**. La farine de blé est souvent présente dans la liste des ingrédients.

• Les épaississants et liants sans gluten

Sans saveur et rapide d'emploi, leur pouvoir épaississant est en moyenne 3 fois supérieur à celui de la farine.

Le tapioca :

Rend onctueux les consommés et permet de confectionner de nombreuses sauces douces. Il supporte bien le grand froid (charlottes et crèmes glacées).

La féculé de pomme de terre :

Est la moins « gonflante » pour les veloutés, sauces et potages.

Elle sert à préparer des gâteaux (type mousseline, biscuits de Savoie ou roulés).

RESEAU DE NUTRITION DES PERSONNES AGEES EN LIMOUSIN

Elle remplace agréablement la farine dans la crème pâtissière.

La fleur de maïs :

Attention : pour la cuisson, se dilue dans le liquide froid.

Fait croustiller des fritures de poisson et sert dans l'élaboration des sauces (par exemple : béchamel plus rapide).

Translucide cuite, elle donne aux entremets et coulis de fruits un aspect brillant et glacé. Elle permet la réalisation des pâtes à choux, crêpes ou gâteaux et donne du croquant aux biscuits (sablés, tuiles). Elle peut être utilisée seule ou avec de la farine sans gluten.

L'arrow-root (dictame) :

Elle est la favorite des professionnels. Elle prend à basse température : sérieux avantage pour des préparations qui ne doivent pas bouillir ou pour des crèmes ou sauces à base d'œufs.

La crème de riz :

Donne de la consistance à des purées ou mousses un peu trop fluides.

• Les précautions à prendre

Pour aider au bon suivi du régime, voici quelques règles à respecter ainsi que quelques conseils pratiques.

- Ne pas utiliser les mêmes **couverts** pour les produits avec et sans gluten.
- Ne pas se servir **d'ustensiles** en bois sur lesquels collent les ingrédients.
- Bien rincer l'égouttoir, **la passoire** avant de s'en servir pour un produit sans gluten (exemple : des pâtes).
- Faire attention à **l'huile de friture** : il ne faut pas qu'elle ait servi auparavant à cuire des produits contenant du gluten (beignets, frites industrielles à enrobage contenant du blé).
- **Lire toujours la composition** d'un produit avant de l'acheter.
- Afin de réussir au mieux votre régime, consulter la **liste des produits autorisés** (dernière version) de l'afdiag.
- **Electroménager** : les grille-pain et machines à pain utilisés par l'intolérant au gluten doivent lui être réservés.

EXEMPLE DE REPARTITION ALIMENTAIRE

• Petit déjeuner / Goûter

- Fruits et jus de fruits ou de légumes
- Produits laitiers : Lait frais, pasteurisé, stérilisé UHT, concentré, lait en poudre (écrémé, demi-écrémé, entier), yaourt, petit suisse, fromage blanc, nature, fromages (cuits, fermentés, à pâte molle ou pressée).
- Beurre
- Confitures, marmelades, certaines pâtes à tartiner
- Crêpes à la fleur de maïs ou au sarrasin
- Œufs sous toutes les formes
- Jambon, bacon
- Boissons chaudes (vérifier les poudres)
- Produits spéciaux : pain sans gluten, biscottes sans gluten...

RESEAU DE NUTRITION DES PERSONNES AGEES EN LIMOUSIN

Résidence l'Art du temps • 16 rue du Cluzeau • 87170 ISLE • Tél. : 05 55 78 64 36 • Fax : 05 55 78 64 37 •
contact@linut.fr • www.sante-limousin.fr/linut

Association loi 1901 • N° SIRET : 480 002 906 000 34 • Code APE : 9499Z • N° organisme de formation : 7487 00980 87

- Galettes de riz pures
- **Apéritif**
 - Amandes et noix de cajou, cacahuètes, non grillées à sec
 - Chips non aromatisées (se référer à la liste AFDIAG)
 - Toutes boissons sauf bières et panachés
- **Déjeuner / Dîner**
 - Entrées
 - Crudités, poissons à la vinaigrette « maison »
 - Tous les fruits et légumes frais en salade ou potage
 - Sardines ou thon à l'huile
 - Œufs sans mayonnaise industrielle
 - Poissons
 - Poissons grillés, bouillis, pochés avec beurre fondu et citron sans farine ni chapelure
 - Viandes
 - Viandes rôties, grillées, bouillies sans farine ni chapelure
 - Légumes
 - Tous les légumes frais, surgelés ou en conserve au naturel
 - Féculents
 - Pommes de terre : toutes préparations **sauf** pommes dauphines, boulettes ou galettes contenant de la farine, certaines frites précuites (attention à l'enrobage des frites)
 - Légumes secs
 - Maïs, riz, quinoa, châtaignes et leurs dérivés
 - Produits laitiers
 - Lait frais, pasteurisé, stérilisé UHT, concentré, lait en poudre (écrémé, demi-écrémé, entier),
 - Yaourt, petit suisse, fromage blanc, naturels
 - Fromages (cuits, fermentés, à pâte molle ou pressée)
 - Desserts
 - Salades de fruits, compotes, fruits au sirop, fruits frais, desserts gélifiés avec ou sans fruits et crème fraîche
 - Crèmes à base de fleur de maïs, de crème de riz ou de fécule de pomme de terre
 - Œufs au lait, semoule de riz, sagou, tapioca au lait, crème caramel contenant uniquement lait + œufs + sucre
 - Sorbets et certaines marques de glace (se référer à la liste AFDIAG)
 - Boissons
 - Toutes boissons sauf bières et panachés (attention aux poudres)

DISTRIBUTEURS DE PRODUITS SANS GLUTEN

Les distributeurs

Valpiform'

Fabricant Valpiform' et Allergo, distributeur des marques Aprotin, Bi-Aglut, Glutafin, Glutano, Hammermuhle, Proceli et Sanavi
Vente: par correspondance, magasin diététique, Monoprix, géant Casino, quelques Leclerc, pharmacie, Internet.
Site web: <http://www.valpiform.com/>

Soreda Diet

Fabricant de produits Glutabye.
Vente: correspondance, sur place, en magasins diététiques.
Site web: <http://www.glutabye.com>

Schar

Vente: magasins diététiques, pharmacies
n° vert: 0800 91 72 13
Site web: <http://www.schaer.com/p1000fr.html>

Parallerg

Distributeur des marques Schär, Valpiform, France Aglut...
Vente: en magasin (Lyon) ou par correspondance et Internet
Site web: <http://www.parallerg.com>

Natama

Des produits sans gluten, sans arachide, sans oeuf, sans lait, sans blé...
Les principaux allergènes sont absents des produits Natama. Les plats cuisinés et plateaux repas sont adaptés à la plupart des allergies et des intolérances alimentaires.
Site web: <http://www.natama.fr/>

Maison Poetto

Revendeur des marques Schar, Valpiform', Labelvie, Soreda Diet...
Vente: correspondance, sur place
Site web: <http://www.maisonpoetto.com/>

Le pain des fleurs

Fabricant de tartines craquantes au sarrasin.
Vente en magasins diététique et par correspondance.
Site web: <http://www.lepain-des-fleurs.fr>

Labelvie

Fabricant de la marque Franceaglut
Vente: correspondance, Internet
Site web:

Association Française Des Intolérants Au Gluten ou AFDIAG

15 rue d'Hauteville 75010 Paris

Tel : 01.56.08.08.22

Fax : 01.56.08.08.42

E-mail : afdiag@yahoo.fr

Site internet : www.afdiag.org