



AFDIAG
Association Française
Des Intolérants Au Gluten

Le régime sans gluten au quotidien

La maladie cœliaque est une intolérance permanente au gluten ayant pour résultat des dommages de la paroi de l'intestin grêle et pour conséquence une mauvaise absorption de la nourriture.

Il n'existe aucun médicament. Le seul traitement consiste en une exclusion stricte et définitive des céréales blé, orge, seigle et de leurs dérivés.

L'avoine est considérée comme consommable par une majorité de cœliaques (sous contrôle médical), mais est souvent contaminée.

À exclure

Il est nécessaire d'exclure les céréales mises en cause sous toutes leurs formes, que l'on trouve donc dans des aliments de base, tels que : pains, pâtes, biscuits et farines, mais aussi pizzas, couscous, hamburgers, chapelure, gâteaux, pâtisserie etc.

Le gluten fait aussi partie de la composition de certaines recettes-type : la sauce soja et les pommes dauphines par exemple, ou certaines viandes hachées (non pur bœuf), certaines saucisses, sauces, bouillons-cubes, assaisonnements. Dans tous les cas l'origine botanique des céréales concernées présentes doit être mentionnée dans la liste des ingrédients, quelle que soit leur quantité.

Précautions

Pour faire les courses, il ne faut pas être pressé. En effet, chaque achat nécessite le contrôle de la composition du produit. En préparant des repas sans gluten, il est impératif d'éviter toute contamination à partir de produits contenant du gluten (dans les ingrédients ou dans la recette), ou d'ustensiles ayant été en contact avec des préparations contenant du gluten.

Vie sociale

Le régime sans gluten est contraignant mais compatible avec une vie sociale normale. Contrairement à l'allergie, car elle en est différente, l'intolérance au gluten ne provoque pas de réaction immédiate : ni choc anaphylactique, ni œdème de Quincke.

Aliments sans gluten

Il existe néanmoins des « aliments sans gluten, naturellement » tels que viandes et poissons (grillés et non cuisinés), légumes frais, légumes secs, fruits, œufs, lait, maïs (et ses dérivés : amidon, farine, polenta...), riz, fécule de pomme de terre, tapioca, quinoa, soja, sarrasin (souvent contaminé lors de la récolte), fonio, sorgho, teff, dictame, etc.

En remplacement des produits de base non consommables par les cœliaques, il existe un grand choix de produits spécifiques sans gluten (pains, farines, biscuits, pâtes, plats cuisinés, croissants, céréales pour petit-déjeuner...), qui ont un coût plus élevé que leurs équivalents avec gluten.

Depuis janvier 2009 (Règlement appliqué en janvier 2012), les aliments qui portent la mention sans gluten sont fabriqués dans des conditions de sécurité et de contrôle qui permettent d'avoir un seuil maximal de gluten résiduel de 20 mg/kg, dans le produit tel que vendu au consommateur (produit fini). Ce règlement a été abrogé pour être réécrit dans la législation générale.

Il existe un logo "épi de blé barré" garantissant l'absence de gluten et la contamination croisée.

Ce logo est délivré aux fabricants de produits sans gluten suite à un contrôle de leur site de fabrication.



L'AFDIAG vous accompagne au quotidien pour vous aider à suivre votre RSG.

LES CÉRÉALES À NE PAS CONSOMMER

