CONSEILS ET OUTILS POUR LA PRISE EN CHARGE DIÉTÉTIQUE DE LA MALADIE CŒLIAQUE

Le diagnostic de maladie coeliaque amène de nombreuses questions chez les patients, des questions auxquelles la consultation diététique permet de répondre.

En tant que professionnel, vous êtes en mesure d' informer, de rassurer et d' éduquer le patient afin qu' il puisse respecter quelques règles qui lui permettront de mener une vie exempte de soucis, sans devoir pour autant se restreindre.

C' est la raison pour laquelle, chez Schär, nous avons développé ce document **«Conseils et outils pour la prise en charge diététique de la maladie cœliaque»**. L' ensemble de ce matériel a pour objet de vous faciliter les consultations et de vous servir de guide pour l' entretien. Il s' agit **d' une évolution du Dossier conseil** bien connu avec lequel les spécialistes de l' alimentation travaillent depuis fin 2005. En nous appuyant sur de nombreuses remarques et suggestions émanant de la pratique quotidienne, nous avons **perfectionné** les contenus et la structure, de telle sorte que les feuillets n' ont plus d' ordre fixe, mais peuvent au contraire être assemblés en fonction des besoins. Nous avons par ailleurs inséré des **modèles** permettant de présenter et de transmettre de manière très claire les contenus du conseil aux patients cœliaques.

Si vous avez besoin de brochures, de feuillets d' information ou de catalogues de produits pour vos patients, faites-nous simplement parvenir le formulaire de commande joint ou consultez notre rubrique «Professional» sur le site Internet **www.coeliaccentre.org**.

Pour toute question ou information relative à la maladie cœliaque ou à l' alimentation sans gluten, contactez-nous ! Vous pouvez nous joindre par téléphone au n° vert (gratuit) **0800 91 72 13 en France**, et **en Suisse 0800 837107** ou par E-mail à l' adresse **professional@schaer.com**. Tout échange avec vous est le bienvenu!

Nous vous souhaitons une grande réussite dans votre travail.
Votre équipe professionnelle Schär

La coordination de la version française a été assurée par Virginie Grandjean-Ceccon-Diététicienne-Nutritionniste. Avec tous nos remerciements à Mmes Evelyne Chambron (CHU Grenoble), Marie-Christine Morin et Estelle Garcin (Hôpital Lariboisière – APHP Paris) pour leurs précieux conseils et relectures.

SOMMAIRE

LA PRISE EN CHARGE DE LA MALADIE COELIAQUE (MC)

GÉNÉRALITÉS

Remarques didactiques

1. LA MALADIE CŒLIAQUE : DÉFINITION, DIAGNOSTIC, TRAITEMENT

- Feuillet 1-01 | Qu'est-ce que la maladie cœliaque ?
- Feuillet 1-02 | Qu'est-ce que le gluten ?
- Feuillet 1-03 | Que se passe-t-il en cas de maladie cœliaque ?
- Feuillet 1-04 | Quels sont les symptômes ?
- Feuillet 1-05 | Quelle est la fréquence de la maladie cœliaque ?
- Feuillet 1-06 | Les formes de la maladie cœliaque
- Feuillet 1-07 | Les pathologies associées à la maladie cœliaque
- Feuillet 1-08 | La maladie cœliaque – pas de problème !

2. L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

- Feuillet 2-01 | Vivre mieux
- Feuillet 2-02 | Céréales sans gluten & Cie
- Feuillet 2-03 | Qu'est-ce que c'est ?
- Feuillet 2-04 | Que peut-on manger ? – Céréales
- Feuillet 2-05 | Que peut-on manger ? – Fruits et légumes/produits laitiers
- Feuillet 2-06 | Que peut-on manger ? – Viande, poisson et œuf/matières grasses, épices, sauces et ingrédients pour pâtisserie
- Feuillet 2-07 | Que peut-on manger ? – Confiseries et édulcorants/boissons
- Feuillet 2-08 | Vue d'ensemble des produits alimentaires (modèle)
- Feuillet 2-09 | Les produits sans gluten sûrs
- Feuillet 2-10 | Vue d'ensemble des produits sans gluten
- Feuillet 2-11 | Les modalités de remboursement des produits diététiques sans gluten
- Feuillet 2-12 | Les médicaments, source cachée de gluten

3. CONSEILS ET OUTILS POUR UNE MEILLEURE AUTOGESTION DU RÉGIME

- Feuillet 3-01 | Le carnet alimentaire (modèle)
- Feuillet 3-02 | L'anamnèse alimentaire (modèle)
- Feuillet 3-03 | Ce qui est autorisé, ce qui est interdit (modèle)
- Feuillet 3-04 | Que prendre pour le petit déjeuner ?
- Feuillet 3-05 | Que prendre pour le déjeuner ?
- Feuillet 3-06 | Que prendre pour un petit en-cas ?
- Feuillet 3-07 | Que prendre pour le dîner ?
- Feuillet 3-08 | Les menus (modèle)
- Feuillet 3-09 | Savoir lire et décrypter les étiquettes

4. CONSEILS ET OUTILS POUR UNE ALIMENTATION SANS GLUTEN RÉUSSIE AU QUOTIDIEN

- Feuillet 4-01 | Attention à la contamination
- Feuillet 4-02 | Astuces pour sa propre cuisine
- Feuillet 4-03 | Conseils pour la cuisine et la pâtisserie
- Feuillet 4-04 | Respecter les repères de consommation
- Feuillet 4-05 | A l'extérieur, en vacances et en voyage

REMARQUES DIDACTIQUES

Les différents feuillets et modèles sont classés **en quatre parties**. Cela signifie qu' ils sont structurés de telle sorte qu' ils permettent de réaliser un entretien (feuillets 1 et 2) ou plusieurs entretiens successifs (feuillet 1 et 2 puis feuillets 3 et 4). En fonction du niveau de connaissances du patient et du temps, vous avez la possibilité **d'assembler les feuillets selon vos propres besoins et** de les reclasser à votre convenance. Pour cette raison, les feuillets n' ont pas d' ordre fixe mais peuvent être combinés à loisir.

Les différents feuillets sont identifiés sur la page de garde dans un certain ordre afin de vous permettre une **orientation facile**, plus particulièrement si vos entretiens cœliaques ne sont pas fréquents. Les feuillets sont identifiés selon le système **«Conseils-Numéro de feuillet»**, par exemple, 1-06 pour le feuillet six de la première partie, 3-02 pour le deuxième feuillet de la troisième partie.

La **liste de contrôle** pourra vous servir de préparation pour la consultation (voir le premier feuillet du guide du diététicien). Vous y trouverez quelques astuces qui vous permettront, grâce à des informations et du matériel, **d' aider les patients** à concevoir une **alimentation sans gluten de la manière la plus simple et la plus pratique possible**. Vous pouvez commander le matériel gratuitement chez Dr. Schär avec le bon de commande joint. Le **coffret Taste-it** est particulièrement utile lors du premier entretien diététique. Outre une brochure comportant des généralités sur la maladie cœliaque ainsi **qu' un échantillon pour en-cas sans gluten**, le patient trouvera également une carte pour commander gratuitement des échantillons de produits qu' il recevra à son domicile.

Nous avons également inséré, en plus des feuillets d' informations, quelques **modèles** qui vous permettront d' expliquer et de transmettre les contenus du conseil de la manière la plus claire possible. Certains modèles sont conçus pour être complétés en commun lors de l' entretien, d' autres pouvant être remplis par le patient lui-même, comme pour un devoir fait à la maison. Vous trouverez une note correspondante pour ces feuillets dans le guide du diététicien.

La prise en charge diététique est à minima d' une consultation d' une durée d' 1 h à 1 h 30 et dans l' idéal devrait être suivie d' une ou deux autres consultations.

QU' EST-CE QUE LA MALADIE CŒLIAQUE ?

LE PATIENT CŒLIAQUE EST INTOLÉRANT AU GLUTEN

- Intolérance durable au gluten, une substance protéique présente dans certaines variétés de céréales

- En cas de prédisposition génétique, l' ingestion de produits alimentaires contenant du gluten est susceptible d' entraîner une réaction immunitaire dans l' intestin avec pour conséquence l' inflammation chronique et la disparition (l' atrophie) des villosités intestinales

QU' EST-CE QUE LE GLUTEN ?

LE GLUTEN EST UNE SUBSTANCE PROTÉIQUE PRÉSENTE DANS QUELQUES VARIÉTÉS DE CÉRÉALES

→ Le gluten est présent dans les variétés suivantes de céréales : le blé, le froment, l' orge, le seigle, l' épeautre, le kamut, le grand épeautre, le triticale, l' avoine*

→ La valeur nutritive du gluten est faible. Il sert de «liant» pour la farine de blé, par exemple en permettant et facilitant la cuisson du pain

le blé

l' avoine

l' orge

le seigle

l' épeautre

le kamut

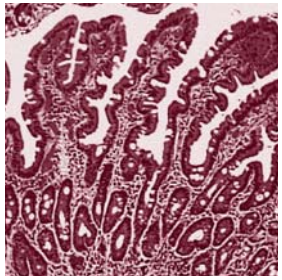
le grand épeautre

le triticale

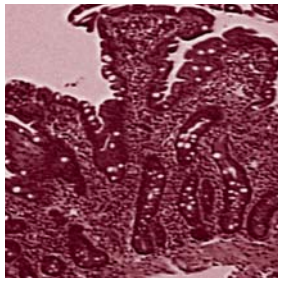
** Avoine voir feuillet remarques 1-02*

QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE MALADIE CŒLIAQUE ?

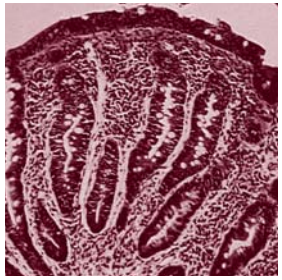
Intestin grêle avec villosités normales



Intestin grêle avec une athrophie partielle des villosités



Intestin grêle avec une athrophie totale des villosités



EN CAS D' INGESTION DE PRODUITS ALIMENTAIRES CONTENANT DU GLUTEN, ON ASSISTE À UNE ATROPHIE DES VILLOSITÉS INTESTINALES ET LA MUQUEUSE INTESTINALE EST ALTÉRÉE

- Les substances nutritives telles que protéines, lipides, glucides, vitamines et substances minérales ne peuvent donc pas être absorbées, ou seulement partiellement
- Des carences en sont la conséquence
- De simples traces de gluten peuvent déjà déclencher des réactions

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

EN CAS DE MALADIE CŒLIAQUE, LES SYMPTÔMES SONT TRÈS DIVERSIFIÉS

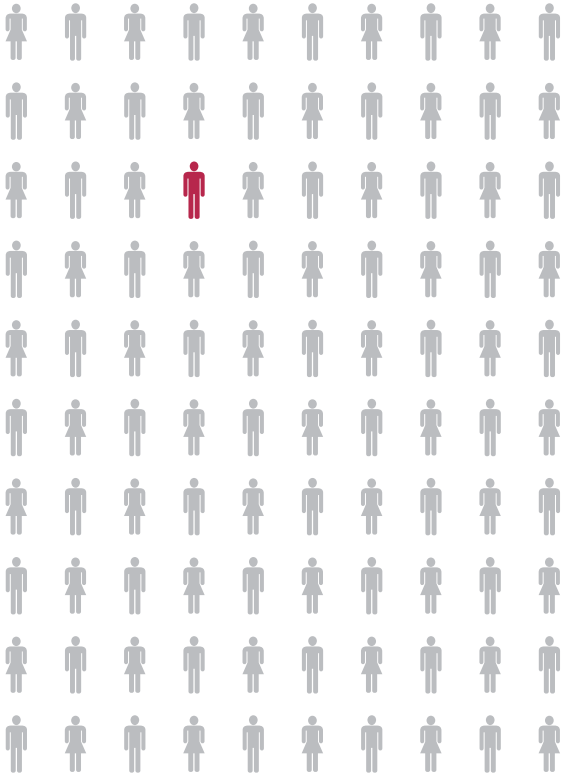
→ Les symptômes typiques sont :

- Diarrhées
- Perte de poids et asthénie
- Distensions abdominales
- Douleurs abdominales
- Nausées
- Troubles de la croissance staturale et pondérale

→ Quels peuvent être les autres symptômes :

- Faiblesse, fatigue
- Anémie
- Ostéoporose
- Aménorrhée
- Carence vitaminique et minérale
- Inflammation de la muqueuse buccale
- Diabète de type 1
- Inflammation de la thyroïde
- Intolérances, par ex. intolérance au lactose
- Troubles de la fertilité

QUELLE EST LA FRÉQUENCE DE LA MALADIE CŒLIAQUE ?



JUSQU' À 1 % DE LA POPULATION EST TOUCHÉE

- La maladie cœliaque est plus fréquente qu' on ne le pense
- Un seul patient cœliaque est effectivement diagnostiqué sur 7 à 10 patients cœliaques potentiels
- La maladie cœliaque peut apparaître à tout âge

LES FORMES DE LA MALADIE CŒLIAQUE

ON DISTINGUE QUATRE FORMES DE MALADIE CŒLIAQUE

- **La maladie cœliaque typique :** diarrhées, troubles de la croissance (après l' allaitement)
- **La maladie cœliaque atypique :** symptômes principalement hors du domaine intestinal, par ex. anémie
- **La maladie cœliaque silencieuse (sournoise) :** pas de symptômes particuliers. Anticorps positifs et atrophie des villosités intestinales
- **La maladie cœliaque potentielle :** anticorps positifs, mais biopsie intestinale normale

LES PATHOLOGIES ASSOCIÉES A LA MALADIE CŒLIAQUE

LA MALADIE CŒLIAQUE APPARAÎT SOUVENT CONJOINTEMENT AVEC D' AUTRES MALADIES ET INTOLÉRANCES

- Diabète de type 1
- Intolérance au lactose
- Dermatite herpétiforme de Dühring
- Maladies auto-immunes, par ex. pathologies de la thyroïde

LA MALADIE COELIAQUE – PAS DE PROBLEME !

MANGER SANS GLUTEN – POUR VIVRE MIEUX

→ **Bénéfices de l' alimentation sans gluten :**

_ Normalisation de la muqueuse intestinale
_ Les substances nutritives sont de nouveau acceptées par l' organisme
_ La perte de poids est compensée
_ Amélioration de l' état de santé général

VIVRE MIEUX

L'ALIMENTATION SANS GLUTEN : PAS SI DIFFICILE

- Choisir des produits alimentaires ne contenant pas de gluten
- De nombreux aliments sont naturellement sans gluten
- Conséquences positives de l'alimentation sans gluten

CEREALES SANS GLUTEN & CIE

CERTAINES VARIÉTÉS DE CÉRÉALES SONT NATURELLEMENT SANS GLUTEN

→ Variétés de céréales qui ne contiennent pas de gluten : le maïs, le riz, le millet, le sarrasin, l'amarante, le quinoa

→ Les pommes de terre et les légumes secs tels que les haricots et les lentilles sont également sans gluten et représentent une composante importante d'une alimentation saine sans gluten

le maïs

le riz

le millet

les légumes secs

l'amarante

le quinoa

le sarrasin

les pommes de terre

QU' EST-CE-QUE C' EST ?

CONNAÎTRE LES CÉRÉALES AVEC ET SANS GLUTEN

le blé

l' avoine

l' orge

le seigle

l' épeautre

le kamut

le grand épeautre

le triticale

le maïs

le riz

le millet

le sarrasin

l' amarante

le quinoa

les légumes secs

les pommes de terre

QUE PEUT-ON MANGER ?

CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Autorisés	À risque	Interdits
Maïs, riz, millet, sarrasin, quinoa, amarante, pommes de terre	Produits finis (par ex. purée de pommes de terre), chips, riz soufflé	Blé, orge, seigle, épeautre, grand épeautre, triticale, kamut, épeautre vert, couscous, avoine, pommes Dauphines, plats avec légumes panés ou en croûte

QUE PEUT-ON MANGER ?

FRUITS ET LÉGUMES

Autorisés	À risque	Interdits
Tous fruits et noix Tous légumes frais, secs, surgelés au naturel		Fruits séchés farinés

PRODUITS LAITIERS

Autorisés	À risque	Interdits
Lait, yaourt nature, crème fraîche, fromages frais tels que mozzarella, parmesan, fromage blanc, petits suisses natures	Crèmes et flans, milk-shake préparés, plats préparés avec fromage, fromages à pâte persillée	Yaourt avec malt, céréales, biscuits, fromages à moisissures et fromages à tartiner, le „Fol Epi", fromage fondu

QUE PEUT-ON MANGER ?

VIANDES, POISSONS ET ŒUFS

Autorisés	À risque	Interdits
Toutes sortes de viandes et de poissons nature ou grillés, oeufs, Jambon blanc, cru. Bacon, épaule cuite. Jambonneau non pané. Poitrine salée, fumée ou non. Chair à saucisses nature. Saucisses de Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard (appellation contrôlée)	Charcuterie (attention aux additifs excepté le jambon cru), préparations industrielles à contrôler	Poissons ou viandes panés

MATIÈRES GRASSES, ÉPICES, SAUCES ET INGRÉDIENTS POUR PÂTISSERIE

Autorisés	À risque	Interdits
Huiles végétales, beurre, margarine, saindoux, vinaigre, épices pures, sel, poivre en grains	Sauces industrielles, sauce soja, mélange d'épices, bouillon cube	Sauce béchamel

QUE PEUT-ON MANGER ?

PRODUITS SUCRÉS

Autorisés	À risque	Interdits
Miel, sucre, fructose, dextrose	Chocolat, bonbons, cacao, glace, sucre glace	Chocolat avec céréales, cornets de glace

BOISSONS

Autorisés	À risque	Interdits
Boissons rafraîchissantes (coca-cola, limonade), café en grains, café lyophilisé, thé, jus de fruits purs et nectars de fruits, vin, vin mousseux, prosecco, eaux-de-vie blanches	Mélanges préparés pour café frappé, cacao, jus de fruits avec additifs, produit diététique de l'esport	Certains poudres pour boissons, substitut de café, boissons à base d'avoine, bière, panaché

VUE D'ENSEMBLE DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Autorisés	À risque	Interdits
CÉRÉALES ET FÉCULENTS		
Maïs, riz, millet, sarrasin, quinoa, amarante	Produits finis (par ex. purée de pommes de terre), chips, riz soufflé	Blé, orge, seigle, épeautre, grand épeautre, triticale, kamut, épeautre vert, couscous, avoine
FRUITS		
Tous fruits et noix		Fruits séchés farinés
LÉGUMES		
Pommes de terre, tous légumes frais, secs, surgelés au naturel		Pommes Dauphines, plats avec légumes panés ou en croûte
PRODUITS LAITIERS		
Lait, yoghurt nature, crème fraîche, fromages frais, tels que mozzarella, parmesan , fromage blanc, petits suisses natures	Crèmes et flans, milk-shake préparés, plats préparés avec fromage, les bleus	Yoghurt avec malt, céréales, biscuits, le Fol Epi, fromage fondu
VIANDES, POISSONS ET OEUFS		
Toutes sortes de viandes et de poissons nature ou grillés, oeufs	Charcuterie (excepté le jambon cru), plats préparés et sauces préparées avec de la viande ou du poisson	Poissons ou viandes panés
MATIÈRES GRASSES, ÉPICES, SAUCES ET INGRÉDIENTS POUR PÂTISSERIE		
Huiles végétales, beurre, margarine, saindoux, vinaigre, épices pures, sel, poivre en grains	Sauces industrielles, sauce soja, mélange d'épices, bouillon cube	Sauce béchamel
PRODUITS SUCRÉS		
Miel, sucre, fructose, dextrose	Chocolat, bonbons, cacao, glace, sucre glace	Chocolat avec céréales, cornets de glace
BOISSONS		
Boissons rafraîchissantes telles que coca-cola et limonade, café en grains, thé, jus de fruits purs et nectars de fruits, vins mousseux, prosecco, vin, eaux-de-vie blanches	Mélanges préparés pour café frappé, cacao, jus de fruits avec additifs, produit diététique de l'esport	Substitut de café, certains poudres pour boissons, boissons à base d'avoine, bière, panaché

Modèle

LES PRODUITS SANS GLUTEN SÛRS

LOGO INTERNATIONAL POUR LES PRODUITS ALIMENTAIRES GARANTIS SANS GLUTEN

→ **Il existe dans le commerce un grand choix de produits sans gluten :**

- Pâtes
- Farines
- Mélanges de farines pour pains et gâteaux
- Tartes
- Gâteaux
- Muesli
- Pains
- Pizzas
- Biscuits

VUE D' ENSEMBLE DES PRODUITS SANS GLUTEN

IL EXISTE UNE VASTE GAMME DE PRODUITS DIÉTÉTIQUES SECS ET SURGELÉS NATURELLEMENT SANS GLUTEN GRÂCE AUXQUELS IL EST FACILE DE S' ALIMENTER DE MANIÈRE ÉQUILIBRÉE

LES MODALITES DE REMBOURSEMENT DES PRODUITS DIETETIQUES SANS GLUTEN

LES MODALITÉS

- Les produits spécifiques sans gluten (produits diététiques) font depuis 1996 l' objet d' une prise en charge partielle par la sécurité sociale
- Modalités à respecter (biopsie, demande de prise en charge, accord caisse d' Assurance Maladie, ordonnance ...)
- Base du remboursement
- Adultes et enfants de plus de 10 ans : 45,73 € par mois sur le total des «Tarif LPPR»
- Pour les enfants de moins de 10 ans : 33,54 € par mois sur le total des «Tarif LPPR»

LES MEDICAMENTS SOURCE CACHEE DE GLUTEN

POINTS A VEILLER

- Du gluten masqué peut être présent dans les médicaments
- Très petites quantités dans les excipients (l'enrobage) ou dans les principes actifs
- Les médicaments posant problème sont ceux qui contiennent : du gluten de blé ou de l'amidon de blé (à risque de contamination) ou de l'amidon d'origine non précisée
- Lisez attentivement la notice des médicaments prescrits et surtout les composants. Accordez une attention particulière aux excipients
- Consultez le site de l'association des intolérants au gluten : www.afdiag.org

LE CARNET ALIMENTAIRE

CONSEILS POUR REMPLIR CORRECTEMENT SON CARNET ALIMENTAIRE

↘ Photocopiez le feuillet **sept fois** afin d'avoir un feuillet vierge pour chaque jour de la semaine. Reportez ensuite votre nom et la date sur chaque feuillet quotidien.

↘ Dans la **première colonne** indiquez le lieu où vous avez pris le repas (par ex. à la maison, à la cantine, au restaurant). Indiquez également l'heure du repas.

↘ Dans la **deuxième colonne**, indiquez tous les produits alimentaires et toutes les boissons que vous avez pris, répartis sur toute la journée. Veillez à noter tous les produits avec précision, c'est-à-dire par ex. quelle sorte de pain et quel type de pâtes.

↘ Dans la **troisième colonne**, reportez les quantités ou les portions de tous les produits alimentaires et de toutes les boissons que vous avez consommés. Vous pouvez indiquer les quantités en grammes ou en indications de mesure usuelles :

Cuillère à soupe (CS), bien pleine (pleine) ou rase (rase)
Cuillère à café (CC), bien pleine (pleine) ou rase (rase)
Verre (par ex. un verre de jus d'orange)
Tasse (par ex. une tasse de lait)
Portion (par ex. le nombre et la taille (petite, moyenne, grosse) pour les fruits et les légumes ou par ex. une escalope de taille normale)

↘ Dans la **dernière colonne** vous pouvez éventuellement indiquer le fabricant d'un produit. Cette indication est particulièrement importante pour identifier d'éventuelles erreurs de régime. Vous pouvez également indiquer dans cette colonne ce qui a influencé le choix du produit alimentaire, par ex. fête de famille, sport, excursion, ou bien lorsque vous avez eu des problèmes, par ex. perte d'appétit, malaises, douleurs abdominales. Les trois smileys vous permettent d'indiquer votre sensation de bien-être, si vous vous sentez bien ou moins bien.

↘ Vous pouvez aussi rassembler dans votre carnet alimentaire, les recettes utilisées ainsi que la liste des ingrédients des produits consommés afin de les apporter lors de la consultation diététique suivante.

↘ Veillez à ce que tous les repas et toutes les boissons soient indiqués de manière aussi précise que possible afin que votre diététicien puisse avoir le reflet exact de votre alimentation actuelle et soit en mesure de mieux vous aider.

Modèle

LE CARNET ALIMENTAIRE

Nom _____

Date _____

	Lieu et heure du repas	Produits alimentaires et boissons consommés	Quantités	Remarques ☺ 😐 ☹
Petit-déjeuner				
En-cas				
Déjeuner				
En-cas				
Dîner				
Repas tardif				

Modèle

L'ANAMNÈSE ALIMENTAIRE

Nom

Date

QUE PRENEZ-VOUS POUR LE PETIT-DÉJEUNER ?

	alternative sans gluten :
Par ex. pain, confiture, céréales, ...	

QUE PRENEZ-VOUS POUR LE DÉJEUNER ?

	alternative sans gluten :
Par ex. potage, viande, légumes, pâtes, ...	

QUE PRENEZ-VOUS COMME EN-CAS ?

	alternative sans gluten :
Par ex. fruits, yaourt, barrés aux céréales, ...	

QUE PRENEZ-VOUS POUR LE DÎNER ?

	alternative sans gluten :
Par ex. des légumes cuits (soupe), riz, pâtes,	
fromage, pain, ...	

Modèle

CE QUI EST AUTORISÉ, CE QUI EST INTERDIT

Autorisés	À risque	Interdits
CÉRÉALES ET FÉCULENTS		
FRUITS		
LÉGUMES		
PRODUITS LAITIERS		
VIANDES, POISSONS ET OEUFS		
MATIÈRES GRASSES, ÉPICES, SAUCES ET INGRÉDIENTS POUR PÂTISSERIE		
PRODUITS SUCRÉS		
BOISSONS		

Modèle

QUE PRENDRE POUR LE PETIT DÉJEUNER ?

QUE MANGER AU PETIT-DÉJEUNER ?

- Café, thé, tisane
- Lait ou yaourt
- Fruit frais de saison ou jus de fruit pressé
- Pain, biscottes, croissant, brioche sans gluten
- Beurre et/ou confiture, miel

QUE PRENDRE POUR LE DÉJEUNER ?

QUE MANGER AU DÉJEUNER ?

- une entrée de crudités
- un plat de viande ou de poisson ou d' œuf
- un accompagnement de légumes cuits
- un produit laitier (yaourt, fromage blanc, fromages autorisés)
- un fruit cru ou cuit ou un dessert sans gluten
- du pain sans gluten ou un autre produit céréalier sans gluten ou un féculent (pomme de terre, polenta, quinoa...)
- de l' eau
- un café

QUE PRENDRE POUR UN PETIT EN-CAS ?

QUE MANGER AU GÔUTER ?

- un produit laitier (yaourt, fromage blanc, un verre de lait ...)
- un biscuit sans gluten
- un fruit ou un jus de fruit

QUE PRENDRE POUR LE DÎNER ?

QUE MANGER AU DÎNER ?

- Une entrée de légumes cuits (soupes, ...)
- Un accompagnement de féculents ou de produits céréaliers sans gluten (riz, pomme de terre, maïs ...)
- Un produit laitier (fromage, yaourt, petit suisse ...)
- Un fruit cru
- + /- Pain sans gluten selon appétit
- De l' eau

LES MENUS

	Petit Déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Lundi	Thé ou café, fromage blanc, biscottes Schär, beurre & confiture maison, kiwi	Carottes râpées, escalope de dinde à la crème, riz aux petits légumes, fromage de chèvre frais, pomme au four, pain panini Schär	Meranetti Schär, jus de fruit frais	Salade avocat/crevette, filet de poisson en papillotte, courgettes sautées à l'ail, yaourt nature, poire, pain rustico Schär
Mardi	Thé ou café, yaourt nature avec Muesli Schär, pomme	Salade de pâtes Schär, rôti de veau, jardinière de légumes, camembert (AOC), salade de fruits frais, pain duo Schär	Biscuit à la cuillière Savoiardi Schär, fruit de saison	Salade verte et tomates, crêpes (Mix C Schär) jambon, fromage blanc, sorbet framboise
Mercredi	Thé ou café, cantal, pain Schär, jus d'orange pressé	Salade de fenouil, sauté de porc aux olives, quinoa, yaourt nature, fruit de saison, pain panini Schär	Lait chocolaté, fruit de saison	Concombre, cuisse de poulet, blettes persillées, gouda, poire pochée à la canelle, pain de mie Schär
Jeudi	Thé ou café, fromage blanc, miel, biscuits Frollini Schär, poire	Salade de mâche, omelette aux pomme de terre, beaufort, tarte aux pommes (farine Schär), baguette Schär	Jus de tomate, grissini Schär	Salade d'endives, jambon cru, ratatouille, yaourt nature, fruit de saison, pain rustico Schär
Vendredi	Thé ou café, yaourt, biscottes Schär, beurre et confiture maison	Betteraves rouges, pâtes Schär à la carbonara, parmesan, salade de fruits frais	Milk shake aux fruits frais, gaufrettes Schär	Radis, filet de bœuf, duo de Brocoli et choufleur, fromage blanc, raisin, pain duo Schär
Samedi	Lait chocolaté, madeleines Schär, salade de fruits frais	Pamplemousse, cuisse de canard, petit pois carottes, tome de Savoie, compote tutti fruit, baguette Schär	Jus de fruits frais, biscuits pepitas Schär	Salade verte, crevettes sautées, riz, flan à la mangue, pain rustico Schär
Dimanche	Thé ou café, yaourt nature, croissants Schär, jus d'orange pressé	Asperges, osso buco, polenta, fromage blanc, salade de fruits exotiques, pain panini Schär	Tranche de gâteau Fantasia Schär, jus de fruits frais	Tomates avec mozarella, oeufs à la florentine (épinard), gateau de riz aux fruits frais, pain de mie Schär

Modèle

SAVOIR LIRE ET DECRYPTER LES ÉTIQUETTES

DANS QUELS PRODUITS ALIMENTAIRES SE CACHE LE GLUTEN ?

Pâte à tartiner au chocolat
Ingrédients : sucre, huile végétale, noisettes (13 %), cacao maigre ou dégraissé, lait écrémé en poudre (7,5 %), émulsifiant lécithine de soja, vanilline.

Muesli
Ingrédients : flocons d' avoine complète, fruits secs (abricots, prunes, figues, fraises 2 %, mûres 1 %, pommes 0,6 %), flocons de froment complet, flocons de seigle complet, corn-flakes 5 % (maïs, sucre brut de canne, sel marin, maïs malté), amarante soufflée, miel, sésame, graines de tournesol, graines de lin, poudre de lactosérum, sucre brut de canne, poudre d' acérola (avec maltodextrine de manioc), sirop de maïs, huile de tournesol, farine de riz, cannelle.

Bouillon de poulet avec pâtes
Ingrédients : eau, pâtes (semoule de blé dur, œuf), viande de poulet, carottes, poireau, graisse de poulet, sel, farine de froment, correcteur de goût glutamate de sodium, herbes aromatiques, agent épaississant farine de graines de guar, arôme (avec froment, œuf, céleri, lait, soja), colorant riboflavine, épices (avec moutarde), sucre.

Fromage frais aux herbes
Préparation de fromage frais double crème avec herbes aromatiques, 67 % de matières grasses sur l' extrait sec, traitement thermique. Autres ingrédients : préparation de protéines de lait, oignons, herbes aromatiques, sel de ménage, ail, agent épaississant (farine de graines de caroube, carraghénane), arôme naturel (contient du céleri).

Poudre de flan à la vanille
Ingrédients : amidon, sel de cuisine, arôme avec lactose, colorant (jaune de quinoléine, colorant azoïque jaune orangé).

Boisson chocolatée
Ingrédients : poudre de chocolat 60 % (sucre, cacao 24 %, glucose, arôme naturel), sucre, sirop de glucose, lait écrémé en poudre, poudre de cacao fortement dégraissé 5 %, poudre de lactosérum, graisse végétale hydrogénée, protéine lactique, sel, stabilisateur E340, arôme.

ATTENTION A LA CONTAMINATION

DE SIMPLES TRACES DE GLUTEN PEUVENT DÉJÀ PROVOQUER DES RÉACTIONS

- Traitement et fabrication dans l' industrie alimentaire
- Contamination dans sa propre cuisine (plan de travail, passoires, cuillères)
- Repas à l' extérieur, par ex. au restaurant, à la cantine ou chez des amis

MA CUISINE DEVIENT UNE CUISINE SANS GLUTEN

ASTUCES POUR SA PROPRE CUISINE

- Réorganisez votre cuisine et votre armoire à provisions. Séparez les produits contenant du gluten des produits sans gluten, et créez votre **«coin sans gluten»**.
- Utilisez votre propre **«grille-pain sans gluten»** et votre propre **«corbeille à pain sans gluten»**.
- Ne touchez jamais des aliments sans gluten avec des **mains farinées** ou des **ustensiles de cuisine** sales qui ont été en contact avec des aliments contenant du gluten.
- Ne posez les aliments sans gluten que sur des **surfaces propres** (plan de travail nettoyé, plaques de cuisson propres, ...) et **nettoyez** correctement les ustensiles de cuisine (cuillères, passoires, ...) avant la cuisson.
- Ne pas utiliser **d' huile** ayant déjà été utilisée pour des aliments farinés ou panés contenant du gluten.
- Ne pas utiliser **d' eau** déjà utilisée pour la cuisson de pâtes contenant du gluten. Vous pouvez placer du papier sulfurisé ou une feuille d' aluminium sur des surfaces de travail ayant pu être contaminées.
- Ne faites pas votre café avec la machine à café utilisée pour le **café d' orge**.
- Utilisez un **moulin à céréales** exclusivement réservé aux céréales sans gluten.
- Lorsque vous effectuez vos achats, faites attention au **symbole pour les produits sans gluten**, lisez avec attention la liste des ingrédients figurant sur les emballages et n' utilisez que des ingrédients garantis sans gluten. Consultez éventuellement les listes d' aliments de votre association nationale de malade cœliaque, et leurs mises à jour.
- Il est possible de **modifier de nombreuses recettes** et ingrédients de telle sorte que l' alimentation sans gluten soit adaptée à toute la famille. Vous économiserez ainsi du temps, du travail et de l' argent.

Modèle

MA CUISINE DEVIENT UNE CUISINE SANS GLUTEN

CONSEILS POUR LA CUISINE ET LA PÂTISSERIE

La cuisine et la pâtisserie sans gluten peuvent devenir d' une grande simplicité et procurer un immense plaisir en respectant quelques **règles simples et en utilisant quelques astuces** :

- Utilisez des **recettes conçues** pour des mélanges de farines sans gluten. Utilisez les variétés de farine et les quantités d' ingrédients indiquées dans la recette.
- Demandez aux **fabricants de produits** sans gluten des recettes adaptées.
- Pour une pâte sans gluten, vous aurez besoin de **plus d' eau** que pour une pâte habituelle.
- La **consistance** de la pâte sans gluten n' est pas comparable à celle de la pâte usuelle, elle est très humide et collante!
- La pâte sans gluten adhère davantage aux mains et aux ustensiles de cuisson. Vous pouvez **graisser vos mains et les fariner** (avec de la farine sans gluten) et tapisser le moule à gâteau avec du papier sulfurisé.
- Roulez toujours la pâte brisée entre **deux feuilles** de papier sulfurisé.
- Pour la pâte à lever, utilisez toujours des ingrédients à **température ambiante** et tamisez tous les ingrédients sous forme de poudre (farine, etc.).
- Les fours à **chaleur tournante** sont parfaits pour la cuisson de biscuits; ils sont cependant moins bien adaptés à la cuisson du pain. La pâte à lever avec levure sèche monte alors plus rapidement.
- **Préchauffez le four** à la température désirée et, dans la mesure du possible, n' ouvrez pas la porte du four durant les 15-20 premières minutes.
- Pour que le pain présente une belle **croûte dorée**, badigeonner au pinceau avec du lait ou un œuf battu.
- Le pain, la brioche, les pizzas, etc. se conservent longtemps au **congélateur** : pour cela, congeler les produits boulangers dans un sachet congélation lorsqu' ils sont refroidis, et les décongeler à température ambiante ou au four à 200°C. Ainsi vous aurez toujours des produits frais à la maison.
- Vous pouvez également **congeler** les produits sous forme **de pâte** et les décongeler en fonction de vos besoins, les faire monter et ensuite les travailler comme un pain habituel.
- Si le pain est consommé au bout de quelques jours, le mieux est de le **conserver dans un sachet en plastique** dans un endroit sec et frais pendant 2 à 3 jours.
- Une **machine à pain** vous permettra de préparer rapidement et de manière entièrement automatique des pains savoureux. Attention : les contenances des machines à pain sont différentes; adaptez les quantités en fonction de celles-ci.
- **Les pâtes** sans gluten gonflent fortement après leur préparation : il est important de respecter scrupuleusement les **temps de cuisson** afin que les pâtes ne se désagrègent pas.
- **Les lasagnes** sans gluten doivent être cuites dans une grande casserole, avec une grande quantité d' eau et un peu d' huile. Attention : ne faites jamais cuire trop de lasagnes ensemble car elles auront tendance à se coller entre elles!

Modèle

RESPECTER LES REPERES DE CONSOMMATION

LES REPÈRES DE CONSOMMATION DES PRODUITS SANS GLUTEN ILLUSTRENT UNE ALIMENTATION SANS GLUTEN SAINE

→ Les produits alimentaires suivants devraient faire partie de votre alimentation quotidienne :

_ Fruits et légumes : au moins 5 fois par jour
_ Produits céréaliers sans gluten, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit
_ Lait et produits laitiers : 3 fois par jour
_ Viandes, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour
_ Matières grasses ajoutées : limiter la consommation
_ Produits sucrés : limiter la consommation

→ Également très important :

_ Boissons : de l'eau à volonté
_ Sel : limiter la consommation
_ Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

A L' EXTERIEUR, EN VACANCES ET EN VOYAGE

S' INFORMER, SE FAIRE EXPLIQUER ET QUESTIONNER

- Concentrez-vous sur ce que vous avez le **droit de manger** et non pas sur ce qui vous est interdit.

- **Expliquez l' alimentation** sans gluten à vos parents, amis et collègues de travail ou au cuisinier de la cantine. Nombre d'entre eux seront heureux de ces informations et de ces conseils et seront en mesure de vous proposer des plats sans gluten.

- Au restaurant, à la cantine et chez vos amis, **demandez toujours** comment les aliments sont préparés.

- Pour des voyages de longue durée, **emportez** toujours des goûters sans gluten ou de petits en-cas sans gluten, par ex. des crackers, des barres de céréales ou des fruits.

- Emportez également de chez vous quelques **produits alimentaires de base** sans gluten comme du pain et des pâtes.

- Privilégiez les restaurants et les hôtels **recommandés par les associations** cœliaques car dans ces endroits, le personnel est informé et en mesure de répondre aux besoins spécifiques des personnes cœliaques.

- Informez-vous avant le départ en vacances soit directement chez le fabricant, soit auprès de l' association cœliaque du lieu de votre séjour, pour savoir où trouver les **points de vente de produits** sans gluten.

- Sur réservation, certaines **compagnies aériennes** proposent des repas sans gluten.

- Une **bonne planification** est un gage de vacances réussies.

Modèle