



Alimentation sans gluten

40.058F



VLAAMSE COELIAKIEVERENIGING (Association
flamande de la maladie cœliaque)
Kabienstraat 16 2382 Poppel
Tél. : 03/664.42.71

<http://coeliakie.be>

Qu'est-ce que la maladie cœliaque ?

La maladie cœliaque, également appelée intolérance au gluten, est une maladie du système digestif s'accompagnant d'une intolérance au gluten. Elle est caractérisée par un trouble intestinal survenant suite à la consommation de gluten. Le gluten est présent dans le froment, le seigle, l'orge, le kamut, le triticale, l'épeautre, ainsi que dans les denrées alimentaires fabriquées à base de ces céréales. L'avoine est également interdite si elle n'est pas 100 % sans gluten, car le risque de contamination par d'autres céréales est trop important. Lorsque des personnes atteintes consomment malgré tout du gluten, une réaction inflammatoire endommageant la paroi intestinale survient. Différents symptômes peuvent dès lors apparaître, comme des douleurs abdominales, de la diarrhée, une perte de poids, un apport réduit en nutriments, etc. La maladie cœliaque ne peut malheureusement pas être soignée. Le seul traitement consiste à adopter un régime sans gluten, à vie !

Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten est un ensemble de protéines présent dans le grain d'amidon de certaines variétés de céréales, à savoir le blé, le seigle, l'orge, le kamut et l'épeautre. Chez les personnes souffrant de la maladie cœliaque et qui ont malgré tout longtemps consommé du gluten, on constate que la muqueuse intestinale de l'intestin grêle est endommagée.

Cette muqueuse est progressivement restaurée lorsqu'un régime sans gluten strict est adopté.



Le traitement

Le traitement de la maladie implique que le patient adopte un régime strictement sans gluten tout au long de sa vie. Tous les aliments renfermant les céréales contenant du gluten déjà mentionnées doivent être évités. L'avoine est également interdite si elle n'est pas 100 % sans gluten, car le risque de contamination par d'autres céréales est trop important.

Il est donc important de développer les connaissances relatives aux aliments contenant du gluten et à ceux n'en contenant pas, aux emballages et aux ingrédients, afin que vous sachiez toujours ce que vous pouvez manger ou non. Pensez notamment aux repas en famille ou au restaurant. Il peut s'avérer particulièrement judicieux de demander l'aide d'une diététicienne agréée.

Naturellement, il n'est pas simple de renoncer subitement à ses habitudes en matière de consommation de pain et de pâtes alimentaires, mais il existe heureusement de nombreux aliments naturellement sans gluten comme le riz, le maïs, le quinoa, le millet, les fruits et légumes, ainsi que les pommes de terre. Outre ces produits naturels, il existe également une vaste offre de denrées alimentaires fabriquées sans gluten.

Lorsque le gluten est évité, les symptômes disparaissent après un certain temps !

Interdits :

Blé, orge, seigle, épeautre, kamut, triticale, avoine (risque de contamination trop important), boulgour, couscous et toutes les denrées alimentaires fabriquées avec ces céréales, comme le pain, les fonds de pizza, les pâtes, le muesli, la bière... Les plats préparés dont la composition est inconnue sont automatiquement interdits.

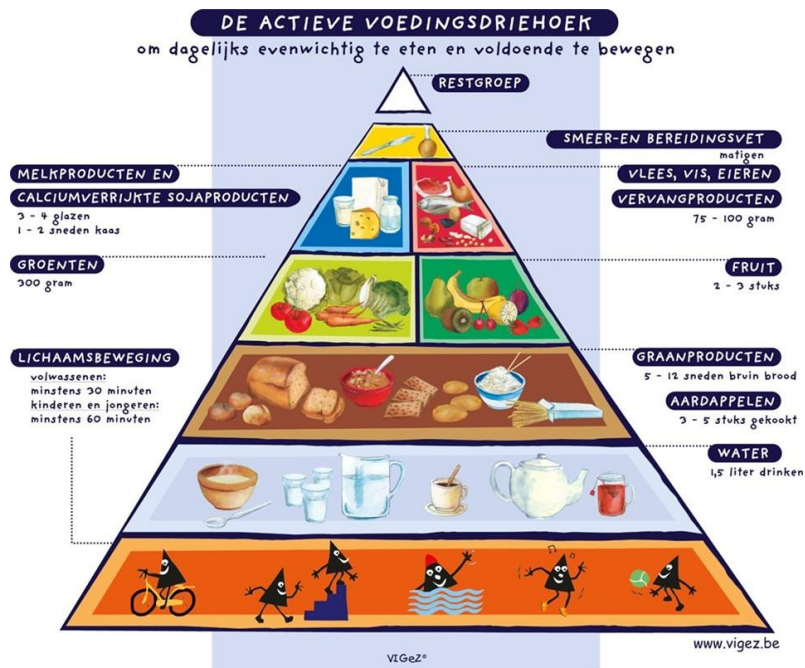
Autorisés :

Tous les aliments naturellement sans gluten et ceux portant la mention « sans gluten ». Maïs, riz, millet, pommes de terre, légumineuses, amarante, quinoa, sarrasin, teff, tapioca, manioc et sorgum.

Les fruits, les légumes non préparés, les produits laitiers nature, les viandes et les poissons non préparés, les œufs, l'huile, le beurre... peuvent être consommés en toute liberté.

Une alimentation sans gluten saine

Les aliments nécessaires à une alimentation saine sont repris dans la pyramide alimentaire active :



La pyramide expliquée :

Activité physique : une consommation d'énergie supplémentaire est nécessaire pour préserver l'équilibre entrées/sorties.

Eau : il est recommandé de boire au moins 1,5 l d'eau par jour.

Produits céréaliers et pommes de terre : il s'agit des sources de glucides qui garantissent l'apport nécessaire en énergie, ce groupe rassemble la plupart des denrées alimentaires contenant du gluten.

Fruits et légumes : contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux nécessaires à une alimentation saine.

Lait et produits à base de soja enrichis en calcium : le lait, le fromage, le yaourt et les produits à base de soja garantissent l'apport nécessaire en calcium et en protéines.

Viande, poisson, œufs et produits de substitution : 100 g suffisent.

Matières grasses pour tartiner et cuisiner : ne doivent pas être évitées, mais les produits adéquats doivent être consommés avec modération (pauvres en graisses saturées).

Groupe résiduel : les boissons rafraîchissantes, les bonbons, le chocolat, les chips, etc. sont rassemblés dans le groupe résiduel et ne sont strictement pas indispensables à une alimentation saine.

Exemple de schéma quotidien :

Petit-déjeuner : pain sans gluten avec miel, thé, café ou lait, fruit.

En-cas : yaourt, fruit, snack sain sans gluten.

Déjeuner : riz complet avec poulet et haricots princesse.

En-cas : thé, café ou lait avec biscuit sans gluten, yaourt ou fruit.

Soir : soupe de légumes avec pain sans gluten fait maison et garniture maigre.

En soirée (facultatif) : yaourt, fruit, snack sain sans gluten.

Il est important de boire suffisamment pendant la journée (>1,5 l/jour).

Autorisé et non autorisé dans un régime sans gluten



Tous les aliments affichant le symbole Sans gluten* ne contiennent pas de gluten et peuvent être consommés dans le cadre d'un régime sans gluten. Depuis début 2015, la législation relative aux allergènes a été adaptée. Tous les fabricants de denrées alimentaires doivent mentionner sur leurs emballages les allergènes que contiennent leurs produits, en caractères gras et italiques. Lorsqu'un emballage mentionne « gluten » ou « peut contenir des traces de gluten », il ne s'agit pas d'un produit sans gluten. Tous les produits frais et non préparés, comme les légumes, les fruits, la viande... sont naturellement sans gluten.

*« Non autorisé » fait référence à tous les produits mentionnés, à moins qu'ils ne soient spécifiés « sans gluten ».

Pain et substituts du pain

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- pain sans gluten, biscottes ou toasts sans gluten, crackers sans gluten, biscuits alimentaires sans gluten (Betterfood start)- crêpes et gaufres à base de farine sans gluten, à savoir farine de sarrasin, de riz et de millet- cornflakes sans gluten	<ul style="list-style-type: none">- tous les types de pains classiques, y compris le pain nature, à base de farine de soja et de sarrasin (= souvent mélangées à de la farine classique), farine d'épeautresandwiches, croissants, pain d'épices, toast, couques au beurre, brioche, cake, gâteau aux œufs, gaufres, crêpes, spéculoos, mélanges de pâte prêts à l'emploi

Matières grasses pour tartiner et cuisiner :

(à utiliser toujours avec modération)

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- toutes les matières grasses à tartiner : minarine, margarine et beurre- matières grasses pour cuire et rôtir et toutes les huiles	

Garnitures pour pain : sucrées

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- tous les sucres, miels, confitures et sirops	<ul style="list-style-type: none">- pâtes et choccos, granulés dont la composition est inconnue

Poissons et fruits de mer

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- tous les poissons et fruits de mer, non panés, sans sauce, fumés, salés et marinés. Tous les poissons conservés dans de l'huile ou au naturel, avec du vinaigre ou du vin blanc	<ul style="list-style-type: none">- poissons panés, conserves de poisson en sauce- plats de poisson préparés, croquettes de poisson et soupes de poisson

Sauces

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- jus de cuisson non liés, sauce maison avec liant sans gluten- mayonnaise maison	<ul style="list-style-type: none">- sauces en sachet, boîte, bocal ou bouteille. Mayonnaise et sauce pour salade, moutarde, ketchup, dressing pour salade, pickles, piccalilly.

Produits laitiers

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- tous les types de lait et de lait en poudre. Substituts du lait, lait de soja et dérivés. Yaourt et fromage blanc : entier, maigre, nature et aromatisé. Crème, tous types de fromages, fromages à tartiner et fromages double-crème- œufs : autorisés	<ul style="list-style-type: none">- bouillies, flans, pudding, lait chocolat, yaourt aux fruits ou au chocolat.

Fruits

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- tous les fruits : frais, en boîte ou surgelés. Fruits confits ou séchés. Conserves de fruits au naturel ou au sirop	<ul style="list-style-type: none">- sauces et garnitures à base de fruits

Produits céréaliers et farineux, liants et arômes

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- fécule de pomme de terre et tapioca- agar-agar (fibres et poudres)- arrow-root (fécule spécifique)- sarrasin : farine, flocons instantanés, grains cassés ou non- gélatine : poudre et feuilles- fécule de maïs (maïzena), semoule, farine et flocons de maïs- semoule et flocons de riz, grains de riz et crème instantanée- gomme de caroube- quinoa, amarante, sorghum, teff- vinaigre, sel, graines de sésame, citron, raisins secs, pignons de pin- riz blanc, brun et complet- pâtes alimentaires : sans gluten	<ul style="list-style-type: none">- blé, seigle, orge, kamut, triticale, épeautre et leurs dérivés (farine, fleur de farine, gruau, semoule, malt), farine fermentante, chapelure, mie (sorte de vermicelles), gruau, vermicelles, son et pudding en poudre- avoine autre que 100 % sans gluten- plats préparés à base de riz- spaghetti, macaroni et pâtes alimentaires en général

Soupes, bouillons et épices

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- soupes à base de bouillon dégraissé maison. Cubes de bouillon uniquement s'ils sont sans gluten- soupes épicées avec des herbes fraîches ou séchées	<ul style="list-style-type: none">- toutes les soupes préparées : en boîte, en bocal, en sachet, surgelées- soupes avec mélange d'épices. -- ne jamais ajouter de vermicelles ou de lettres, sauf s'ils sont sans gluten

Pommes de terre

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- pommes de terre fraîches, bouillies, rissolées ou en purée, pommes de terre en boîte ou en bocal, frites fraîches ou surgelées	<ul style="list-style-type: none">- croquettes préparées ou maison avec chapelure

Légumes et salades

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- tous les légumes : frais, en boîte, en bocal, surgelés, séchés, bouillis et étuvés- légumes sans sauce ou non préparés	<ul style="list-style-type: none">- légumes préparés (en sauce)- certains légumes homogénéisés (p. ex. alimentation pour bébé)

Viandes et charcuteries

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- tous les types de viandes, non panées ou préparées- viande fumée, rôtie, grillée ou marinée- viande non mélangée à d'autres ingrédients- viande en gelée	<ul style="list-style-type: none">- toutes les charcuteries transformées et préparées, comme les pâtés, saucissons et salamis- toutes les viandes panées, les viandes préparées en sauce, en boîte ou du traiteur, surgelées ou de collectivités- croquettes ou salades de viande

Biscuits et pâtisseries

Autorisés	Non autorisés
<ul style="list-style-type: none">- biscuits, cakes, gâteaux, etc. faits maison avec une farine sans gluten ou d'autres matières premières sans gluten- meringues- biscuits et pâtisseries sans gluten	<ul style="list-style-type: none">- tous les biscuits et pâtisseries classiques de composition inconnue

Préparations à base de glace

Autorisés	Non autorisés
- glaces maison sans sauce, biscuit ou garniture - glaces à l'eau	- glace industrielle

Friandises et sucreries

Autorisés	Non autorisés
- toutes les sortes de sucres, cacao en poudre, bonbons acidulés, bonbons exclusivement à base de sucre. Noix et cacahuètes salées ou non - chips : consulter l'emballage ! Tous les chips ne sont pas sans gluten !	- bonbons, caramels, chocolats, massepain, nougat, dragées -

Boissons

Autorisés	Non autorisés
- café, thé, boissons rafraîchissantes, jus de fruits, limonades, eau pétillante et minérale, toutes les boissons non maltées	- bières et toutes les autres boissons maltées. Bière sans alcool

Important à savoir : même une toute petite quantité des produits non autorisés peut déjà entraîner des problèmes, p. ex. :

- un peu de chapelure sur un gratin ;
- les miettes qui collent au saumon fumé ôté d'un toast ;
- du beurre ou de la confiture avec des miettes de pain classique ;
- utiliser le couteau d'une personne qui s'est préparé des tartines classiques.

Bref : un régime sans gluten demande beaucoup d'attention !

Pain de sarrasin

(2 moules de 1 ½ l)

Ingrédients :

- 450 g de farine de sarrasin sans gluten
- 350 g de fécule de pomme de terre
- 4 cuillerées à soupe d'huile
- 700 cl d'eau
- 42 g de levure fraîche
- 1 cuillerée à soupe de gomme de caroube
- (facultatif : sel)

Méthode :

- délayez la levure dans un peu de liquide
- mélangez tous les ingrédients secs
- ajoutez-y l'huile, l'eau et la levure, puis mélangez
- laissez lever pendant 30 minutes
- faites cuire pendant 55 minutes au four préchauffé à 220 °C



Crêpes à la farine de sarrasin

(4 personnes)

Matériel :

- 100 g de farine de sarrasin
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 œuf
- 2 dl de lait
- 1 cuillerée à café rase de levure chimique sans gluten
- 1 cuillerée à soupe d'huile

Méthode :

- mélangez tous les ingrédients avec un fouet ou au mixeur jusqu'à obtention d'une pâte lisse
- faites cuire de petites crêpes dans une poêle à crêpes graissée
- mélangez de temps à autre la pâte, car le sarrasin a tendance à former un dépôt

Conseil : au lieu d'utiliser uniquement de la farine de sarrasin, vous pouvez utiliser 1/3 de farine sans gluten.

BON APPÉTIT

