hôpital fribourgeois
freiburger spital

Direction des soins
Service de Nutrition et Diététique

ALIMENTATION SANS GLUTEN

Pour : .....

Diététicien/-ne : .....

T : ..... Date : .....

1. Introduction

Le gluten entre dans la composition de 3 céréales : le blé, le seigle et l'orge. Autrefois exclu, l'avoine non contaminé peut figurer dans l'alimentation quotidienne (à raison d'au maximum 50 g par jour).

L'intolérance au gluten (ou maladie cœliaque), due à des facteurs allergiques enzymatiques encore obscurs, est caractérisée par un syndrome de malabsorption des aliments et une atrophie de la paroi intestinale.

L'exclusion du gluten de votre alimentation va permettre la disparition des troubles intestinaux, et chez l'enfant, une reprise normale de la croissance. Le régime doit être poursuivi à vie.

Blé

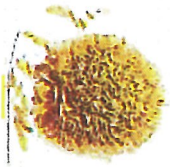
Orge

Seigle

Avoine

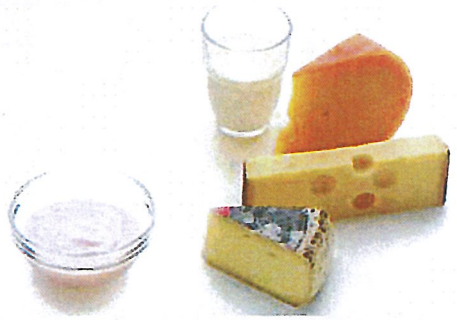
2. Le choix des aliments

La liste suivante permet de trier les aliments contenant ou non du gluten. Cette liste est générale. Comme les aliments du commerce varient énormément (nouveaux produits, nouvelles recettes), il est **ABSOLUMENT INDISPENSABLE** de relire régulièrement la liste des ingrédients sur les étiquettes des produits !

	ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS A EXCLURE
Céréales 	**Avoine** : farine, flocons, gruau => avoine certifié pur acheté en magasin diététique ou sur des sites Internet **Maïs** : en épi, en grains, fécule (=Maïzena®), flocons purs de maïs, pop-corn, semoule (= polenta), hominy (met américain à base de grains de maïs séchés) **Millet** : farine, flocons **Riz** : basmati, blanc, complet, sauvage, thaï, gluant ou « mochigomé », amidon de riz, farine ou flocons, galette, semoule **Autres céréales** en semoule, farine ou flocons : amarante, arrow-root, blé noir, châtaigne, fonio, manioc, marron, ragi (= millet indien), sagou, sarrasin, soja, sorgho, quinoa, tapioca, teff... Farines spéciales sans gluten Céréales pour petit-déjeuner spéciales sans gluten Bâtons de céréales spéciaux et galette de riz sans gluten Bouillies pour bébé sans gluten	**Blé** (= froment) : farine, fécule (=Epifin® Dr Oetker), flocons, germes, panure, semoule, son **Orge** : farine, malt, perlé, semoule **Seigle** : farine **Autres variétés de ces 3 céréales** : amidonnier, boulgour, couscous, durum, épeautre, kamut, pil-pil (= petit épeautre ou einkorn), triticale, Polenta Ticinese assaisonnée (Maggi®) Bouillies et farines pour bébé avec gluten Céréales de déjeuner normales (Corn-flakes®, Pop-Rice®, etc.) Bâton de céréales (Balisto®, Champion®, Farmer®...) Mélanges de céréales pour bircher, contenant les céréales interdites Osties
Pâtes 	Spéciales sans gluten Glass noodles Nouilles de riz	Cornettes, spaghetti, nouilles, coquillettes, petites pâtes à potage, mie noodles... Cannelloni, lasagne, tortellini, ravioli... Spätzli, knöpfli, gnocchi, quenelles...

	ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS A EXCLURE
Pain et pâtisseries	**Spéciaux sans gluten** : toutes sortes : pain, petit pain, toast, biscottes, pain «fait maison» avec de la farine sans gluten Panure sans gluten Crêpes à la farine de sarrasin *pur* Biscuits sans gluten, biscuits pour bébé Bimbono de Bimbosan Pâte à gâteau «faite maison» avec de la farine sans gluten, fond de tartelettes sans gluten Meringues «faites maison» Pâtisseries «faites maison» avec de la farine sans gluten	Toutes sortes de pain, de biscottes, zwiebacks, pain croustillant, pain toast, petit pain, ballon, tresse, brioche, croissant, cuchaule… Pain d'épices, pain azyme Panure Biscuits à base de farines interdites, biscuits pour bébés, cakes, pâtisseries, tourte, etc. Pâtes à gâteaux du commerce (brisée, sucrée, feuilletée), pâte à biscuits, pâte à chou, à beignet, à crêpes Pizza, quiche, ramequin Meringues du commerce : contrôler la composition
Pommes de terre	Pommes de terre natures, en robe, au bouillon, rôties, frites, en purée Fécule de pommes de terre Purée en sachet : vérifiez la composition ! (OK : Stocki® de Knorr) Chips simples de pommes de terre, de maïs : vérifier la composition	Pommes croquettes : vérifier la composition Chips fantaisie (ex : Snacketti® de Zweifel, chips à la crevette Kroepoek® Coop etc.) Préparations contenant de la farine (gnocchi…)
Fruits, fruits oléagineux et graines	Tous les fruits frais, en compote, en conserve et surgelés, châtaignes Fruits secs : dattes, figues non enfarinées, raisins secs… Fruits oléagineux : sésame, noix, noisettes, amandes, pistaches…	Beignets, crêpes, rissoles, soufflés, tartes aux fruits Figues sèches enfarinées (en vrac) Amandes fumées Sun Queen® (Migros), cacahuètes de Wasabi Purée de marrons: vérifier la composition !
Légumes	Tous les légumes frais et surgelés au naturel, en conserve (sans sauce à base de farine)	Légumes en sauce liée (béchamel…), en beignets, crêpes, soufflés, rissoles, tartes etc. Plats déjà cuisinés (surgelés), potages en sachet

	ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS A EXCLURE
Légumineuses	Lentilles, pois chiches, haricots secs, haricots du Brésil, pois cassés, fèves… Soja : en farine, en flocons, en germe, tofu nature, en dessert (yogourt, crème), en boisson (lait), tempeh, natto Igname Quorn nature (OK : escalope NATURE de quorn de Cornatur®, Migros) Tahin, tahini, Hummus (Lima), Tamari (= sauce soja sans blé)	Légumineuses pré-cuisinées en conserve Quorn et tofu précuisinés (ex : hot dog à base de quorn Cornatur®, Migros) Yasoja® aux céréales Miso (plat au soja avec blé) Seitan (= mélange d'algues + gluten) Shoyu (= pâte fermentée de soja + blé grillé)
Viandes	Toutes les viandes fraîches : agneau, autruche, bœuf, cheval, dinde, lapin, porc, poulet, veau … Abats frais : foie, cervelle, ris de veau, rognons… Jambon cuit, cru ou fumé, viande séchée, bœuf ou dinde fumés, lard Le Parfait®, Tartex®… Salami : vérifier la composition sur l'emballage	Toutes les préparations de viande contenant de la farine : viande en sauce, panée, en croûte, rissoles à la viande, tarte à la viande, farce de viande contenant du pain, quenelles, farce à charcuterie du commerce… Autres charcuteries : saucisses au foie, pâtés, saucisses (toutes sortes) et saucissons, boudin, charcuteries mélangées (vérifier la composition sur l'emballage)
Œufs	Tous	Dans des préparations à base de farine (crêpes, soufflés, ...)
Poissons et produits de la mer	Tous les poissons frais et surgelés au naturel : dorade, truite, lieu, cabillaud, merlan… Fruits de mer : crevettes, langoustines, homard, moules, …	Poissons déjà cuisinés (surgelés), en sauce, en croûte, panés (stick), quenelles… Préparations en sauce liée à la farine
Matières grasses	Beurre, crème (acidulée, à café, demi-crème, entière), margarines Huiles	Huile de germes de blé

	ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS A EXCLURE
Lait et produits laitiers	Lait entier, écrémé, drink, en poudre, concentré, acidulé, pour nourrissons Yogourt nature, aromatisé, aux fruits, édulcoré, yogourt à boire Babeurre, petit lait, kéfir Fromage frais : petit suisse, séré, blanc battu, cottage cheese... Fromages bleus : Gorgonzola, Roquefort... Fromage à pâte molle : Camembert... Fromage à pâte mi-dure ou dure : ex : Vacherin Fribourgeois, Tilsit, Gruyère, Emmenthal, Parmesan, Fondue prête à l'emploi... Fromage fondus à tartiner : vérifier la composition Crèmes-dessert ou flans avec œuf ou gélifiant, à base de fécule de pomme de terre, de maïzena ou d'agar-agar Desserts au soja Préparations industrielles en poudre pour dessert lacté (crème, flan, entremet) : vérifier la composition !	Préparations à base de lait et farine : sauces, crèmes, liaisons... Yogourt au bircher ou aux céréales, aux germes de blé, au son Laitages «spéciaux» avec protéines de blé Fromage avec croûte traité à la farine (Fol Epi®) Mets au fromage contenant de la farine : soufflé, tarte, ramequin, croûte... Crèmes-dessert ou flans à la semoule, liés à la farine Certains riz au lait 
Sucreries 	Sucre (vanillé, gélifiant), confiture, miel, mélasse Pâte à tartiner aux noisettes (ex : Nutella®) Bonbons, caramels, chewing-gum, massepain Sorbet, crème glacée sans pâtisserie Chocolat noir, au lait, blanc, non fourré Biscuits sans farine (ex : meringue maison) ou avec farine sans gluten	Certaines glaces (ex : avec cornet) Pâte de fruits, nougat Sucreries à l'orge (bonbons au sucre d'orge), au malt (ex : ChocOvo®, Ovosport®) Chocolat fourré, praliné : vérifier la composition Biscuits à base de farine de blé, d'épeautre, de seigle

	ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS A EXCLURE
Boissons	Eau du robinet, en bouteille avec ou sans gaz Thé, café, tisanes et infusions Jus de fruits et de légumes Limonades, sirop Lait, cacao pur, poudre de chocolat sans malt (ex : Nesquik®) Alcool : vin rouge, blanc, apéritifs, whisky... Bière sans gluten « Free From® Coop Sirop d'orgeat (à base d'amande)	Boissons chocolatées contenant du malt (Ovomaltine®, Jémalt®, Heliomalt®, Dawamalt®, Eimalzin®, Vitalzin®, Nesquik céréales®...) Succédanés de café à base de céréales (ex : Bambu®, Chocof®...) Jus « Biotta petit déjeuner® » Certaines boissons au soja Certains thés instantanés, Bière, bière sans alcool, panachée (Force 4®, Biltz®...) Orgeat (à base d'orge)
Potages	Bouillon de viande, de légume non lié Potage de légumes fait maison avec les ingrédients permis	Potages en sachet contenant de la farine ou des céréales à exclure
Assaisonnement et divers	Sel, poivre, épices, herbes aromatiques fraîches et séchées (ex: thym, romarin, aneth, persil etc.). Condiments et bouillon, tabasco : vérifier la composition Cornichons, câpres, olives, moutarde, concentré de tomates, vinaigre, jus de citron, mayonnaise maison, mayonnaise du commerce, sauce à salade du commerce : vérifier la composition Tamari (= sauce soja sans blé), sauce soja Kikkoman sans gluten (Coop) Gélatine, gélifiant, agar-agar, Nestargel® Poudre à lever : Oetker, Dawa Levure fraîche (du boulanger), sèche ou en cube	Certains condiments en poudre (ex : Aromat original Knorr® ou liquide® de Maggi) Sauces en sachet, prêtes à l'emploi : vérifier la composition Cenovis® Certaines moutardes étrangères (ex : Collman's®) La plupart des sauces soja, le shoyu Pâtes de Wasabi : vérifier la composition ! Certaines poudres à lever (ex : Lion Baking Powder® de Coop, Midor® de Migros) Levain du boulanger, levure de bière

3. Divers

Vous trouverez des produits sans gluten dans les grandes surfaces ou les magasins diététiques comme du pain, biscottes, farine, panure, biscuits, cake, gâteau, pâtes, pizza, …

Les marques, firmes suivantes fabriquent des produits sans gluten : *Aproten®, aha sans gluten® (Migros), Bi-Aglut®, Damin®, Drei-Pauly®, dS® (Coop, Manor, Carrefour), France Aglut®, Glutabye®, Haemmermuehle®, Happyfarm®, Lucul Swiss®, Riesal®, *Schaer®, *Schnitzer®, Sibylle-Diät®, Soreda-Diet®, Specialfood (www.specialfood.ch), Valpiform, *Werz®, Zeroglu®, etc.

* Aproten®, Schaer®, Schnitzer® et Werz® fabriquent toutes sortes d'aliments « diététiques » : toutes leurs gammes ne sont pas sans gluten !

Renseignez-vous auprès du pharmacien car certains **médicaments** peuvent contenir du gluten (p. ex.: gélule d'huile de germes de blé, …).

Contrôler également la composition des **produits de soins** entrant en contact avec la bouche (p. ex. : stick pour les lèvres, rouge à lèvres, dentifrice, bains de bouche...).

La **pâte à modeler** Playdo®, la pâte à modeler « maison », la pâte à sel et le papier mâché pour les bricolages contiennent des protéines de blé ou de la farine !!!

Association Romande de la Cœliaquie (ARC)
p.a. Ligues vaudoises de la santé
Av. de Provence 12
CH - 1007 Lausanne

☎ : 021 623 37 33
Fax : 021 623 37 38

www.coeliakie.ch / info@coeliakie.ch

© décembre 2014/ NAB