

Direction des soins
Service de Nutrition et Diététique



ALIMENTATION SANS GLUTEN

ADRESSES UTILIES LECTURE DES EMBALLAGES

Pour :

Diététicien/-ne :

T : Date :

1. Adresses utiles

Association Romande de la Coeliakie (ARC)
p.a. Lignes vaudoises de la santé
Avenue de Provence 12
1007 Lausanne
Email : info@coeliakie.ch
Internet : www.coeliakie.ch
☎ 021/623.37.33 / Fax : 021/623.37.38

Interessengemeinschaft Zöliakie der Deutschen
Schweiz
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
☎ 061/271.62.17 / Fax : 061/271.62.18
E-Mail : sekretariat@zoeliakie.ch
Internet : www.zoeliakie.ch

Groupe « Coeliakie » de la Suisse Italienne
Via Campagna 25 L, 6503 Bellinzona
☎ 079/614.07.79

Groupe régional Fribourg
Responsable : Myriam Pericot, Rossens
☎ 026 / 422.30.10

Groupe d'intérêt fribourgeois de la Singine
Personnes de contact :
Emil Stampfli : ☎ 026/496.16.82
Barbara Leuenberger-Hayoz ☎ 026/674.01.15
Pia Fahrni (pour les enfants) : ☎ 026/ 674.04.25
Réunion à Guin chaque 2 mois, le 1^{er} mercredi du mois,
Hôtel des Alpes

Epicerie en ligne :

www.i-can-eat.ch

www.gfshop.ch = Taboa, Zürich (avec avoine certifié pur)

www.specialfood.ch

Certains distributeurs éditent des listes ou brochures de leurs produits sans gluten. Vous pouvez les obtenir aux adresses suivantes :

MIGROS

Fédération des coopératives Migros

Service spécialisé en diététique

Case postale / 8031 Zurich

☎ 044/277.31.50

www.migros.ch

coop

Service consommateurs COOP

“Produits sans gluten”

Case Postale 2550

4002 Bâle

☎ 061/336.66.66

Fax : 061/336.60.40

www.coop.ch



Nestlé Suisse SA

Service Nutrition

Case Postale 2222/1800 Vevey

☎ 021/924.51.11

www.nestle.ch

Autre site utile pour
trouver la composition
des aliments :

www.leshop.ch

2. Adresses de boulangeries

Attention : sans assurance d'absence totale de gluten !

- Boulangerie Hauser, Rte du Jura, 1700 Fribourg :
☎ 026/436.16.26
- Boulangerie Saudan, Rte de Villars 38, 1700 Fribourg :
☎ 026/424.15.83 ; sur commande : pain, pâte à gâteau, biscuits, tourte et verrine
- Boulangerie et pâtisserie Didier Ecoffey, Grand-Rue 4, 1680 Romont, ☎ 026/652 23 07 : pas de fabrication maison ; achat possible de produits pré-cuits et congelés
- Boulangerie Mettraux, Rue de Vevey 31, 1630 Bulle
- ☎ 026/912.04.13 ; sur commande : pain, pâte à gâteau, pâtisserie, pizza, croissant au jambon



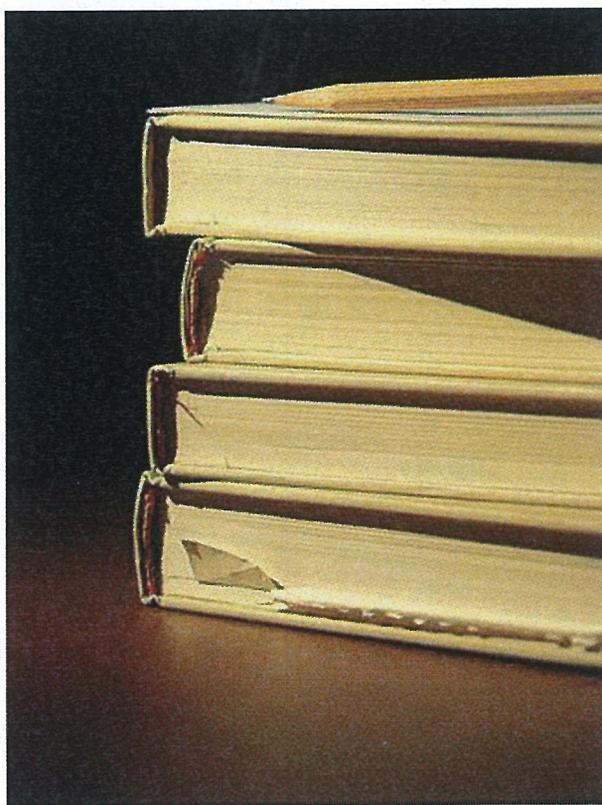
3. Autres adresses

- Boucherie Gremaud (succ. J Pürro), place du Tilleul 7, 1630 Bulle : vente de divers produits, sauces maison sans gluten ; sur commande, lasagnes maison
- Pharmacies Sun Store (ex : Avry-sur-Matran) : grand choix, y compris produits précuisinés
- Droguerie Roggen, Rue de l'Eglise 82, 1680 Romont

Vous trouvez diverses adresses de restaurants, tea-rooms, hôtels etc. sur le site internet alémanique www.zoeliakie.ch et dans la revue « Actualités de l'Association Romande de Coeliakie ».

4. Livres de recettes

- Boulangerie et pâtisserie sans gluten, Ed. 2000, Karin Musial, à commander auprès de l'Association Romande de la Coeliakie (prix : 25.- + frais de port) ou chez Payot
- La cuisine sans gluten, 50 recettes faciles à réaliser, Editions de la Presse Coop, 2011
- La bonne cuisine sans gluten, Editions De Vecchi, Paris, 2006, P. Cuvello, D. Guaiti
- Nombreuses recettes dans le classeur « Manger sans gluten » de l'Association Romande de la Coeliakie, édition 2009
- 130 recettes sans gluten, Edition Marabout, Sandrine Giacobetti, 2007



5. Mots clés sur les étiquettes

Autorisés

Tous les additifs, substances indiquées en toute lettre ou par le code E suivi de chiffres, sont SANS GLUTEN.

- Acacia (gomme d')
- Acidifiant, agar-agar (gélifiant)
- Agent de traitement de la farine
- Agent favorisant la rubéfaction (= nitrite, nitrates)
- Alginate (= gélifiant)
- Amidon, amidon de maïs, amidon de pommes-de-terre, amidon de riz
- Amidon cireux, modifié
- Antiagglomérant, anti-oxygène
- Arabique (gomme)
- Arômes (soja, fumée, etc)
- Arrow-root (féculé de) (= épaississant)
- Avoine
- Caroube (farine de)
- Carraghénane
- Cellulose (sans précision)
- Colorants, colorants alimentaires
- Condiment, condiment en poudre, mélange de condiments (mentionné comme ingrédient)
- Conservateur
- Correcteur d'acidité
- Dextrose, dextrose de blé (ex : charcuterie), dextrines-maltose
- Edulcorant (ex : aspartame, sorbitol...)
- Emulsifiant
- Epices, mélange d'épices et extraits d'épices (☛ traces possibles dans les «préparations» d'épices, mais en très faible quantité, donc ok)
- Epaississant
- Exhausteur de goût (glutamate...)
- Extrait de levure
- Farine de légumineuses, soja
- Féculé (sans précision)
- Fructose, fructose de blé, fructo-oligosaccharide
- Gélatine / gélifiants
- Glucose, glucose de blé, glutamate
- Graisse végétale (sans précision)
- Guar (farine de, gomme de)
- Huile végétale (sans précision)
- Humidifiant
- Hydrolysats d'amidon hydrogéné (Lycasine)
- Inuline, invertase, isomalt
- Lactose, lactosérum
- Lécithine
- Lutéine
- Levure
- Maltodextrine, maltose
- Maltitol, mannitol
- Mucilage
- Oligofructose
- Pectine, phosphate
- Polydextrose, polyols
- Poudre à lever (selon la marque)
- Protéines végétales (sans précision)
- Psyllium
- Saccharose
- Sel de fonte / sel nitrité
- Semoule sans précision
- Sirop de glucose
- Sorbitol
- Stabilisateur
- Substance de traitement en surface / agent d'enrobage
- Succédanés du sucre / sirop de glucose
- Sucre d'amidon
- Sucrose
- Tapioca
- Tragacanthé (gomme de) (gélifiant)
- Vanille, vanilline
- Vitamines, minéraux
- Xanthane (gomme de)

Interdits

- Amidon de blé, amidon de froment, amidon modifié de blé ou de froment
- Amidonnier (= ancêtre du blé)
- Arôme de blé, de malt : pas de certitude : prudence !
- Blé = froment, blé vert
- Boulgour (= blé dur concassé)
- Durum (blé dur)
- Engrain (= ancêtre du blé)
- Epeautre (= variété de blé)
- Extrait de malt
- Farine et fécule de blé (bise, blanche, complète, Graham, etc.)
- Germes de blé, huile de germe de blé
- Kamut (= variété de blé dur)
- Levure de bière, levain
- Malt
- Miso
- Orge
- Pil-pil (= blé précuit puis concassé)
- Protéines de blé, de froment, d'orge, de seigle (protéines hydrolysées de ces céréales : pas de certitude : prudence)
- Sauce soja (la majorité des marques de sauce soja contiennent du gluten !)
- Seigle
- Seitan (= mélange d'algues et de protéines de froment)
- Shonyu (= pâte fermentée de soja et de blé grillé)
- Sirop de malt : pas de certitude : prudence !
- Triticale (= céréale issue du croisement « blé-seigle »)
- Vinaigre de malt

PRUDENCE : avec les condiments vendus en vrac (marché, étranger, notamment le curry). **Se méfier** également des aliments artisanaux (vendus sans emballage ou dont la composition n'est pas détaillée sur l'emballage) à base de farine (biscuits, beignets, crêpes, gaufres, etc.), flocons, germes, panure, pâtes, semoule, son.

Remarques:

Tous les allergènes doivent être déclarés sur l'étiquette, et ceci même s'ils parviennent involontairement dans une denrée alimentaire.

Il en découle que l'utilisation de blé, d'orge ou de seigle doit **obligatoirement** être mentionnée sur l'emballage (ex : si l'étiquette d'un aliment mentionne « amidon modifié », sans préciser la source de cet amidon, il ne s'agit pas d'amidon de blé, de seigle ou d'orge).

A l'heure actuelle, on trouve encore des emballages d'aliments mentionnant la présence de gluten sous forme d'avoine. Il s'agit d'une ancienne recommandation ; l'**avoine** peut être consommée à raison de 50g/jour, au maximum (car risque de contamination pendant le raffinage), en variant les produits

La mention « peut contenir des traces de gluten » est de plus en plus fréquemment mentionnée sur les emballages. Ceci signifie que l'aliment est produit dans un lieu ou sur une chaîne de production où transitent des produits contenant du gluten. Les risques de contamination existent mais sont considérés comme minimes. La consommation de tels produits est autorisée en quantité modérée et en **variant le choix**.

Les analyses effectuées 1 fois par année par le laboratoire cantonal vaudois peuvent aussi vous renseigner. On peut obtenir les résultats en contactant l'Association Romande de Coeliakie (ARC).