

Association Française Des Intolérants Au Gluten

Guide 100% sans gluten et diabétique



Édito

Les personnes atteintes de diabète de type 1 (DT1) sont plus susceptibles de développer la maladie cœliaque, ce qui peut perturber la gestion du diabète. Environ 10% des enfants DT1 la développent contre 1% chez les autres enfants.

Bien que ces deux maladies soient exigeantes au quotidien, nécessitant chaque jour une attention et des soins particuliers, avec un bon contrôle, un enfant peut mener une vie agréable.

Avec le temps et de l'expérience, vous deviendrez plus à l'aise avec la gestion du diabète et le régime sans gluten. Vous découvrirez de nouveaux aliments et de nouvelles recettes, vous serez plus habile à lire les étiquettes et à repérer les aliments à éviter.

Malgré tout, l'annonce de ces maladies est souvent un choc pour les familles. Il ne faut pas hésiter à parler avec votre enfant et à l'aider à se confier.

Il est important également de chercher du soutien auprès de personnes spécialisées, de notre association et d'autres parents/enfants qui vivent le même quotidien.

Ensuite, vous prendrez le temps qu'il faut pour vous adapter aux traitements et pour améliorer vos connaissances.

Ce guide est là pour vous aider ainsi que votre enfant.



Votre Guide 100% sans gluten et diabétique

Une publication de l'association Française des Intolérants au Gluten

• Conception et réalisation : AFDIAG • Illustrations Esthel Arnoult (monster-diab) • Impression : SAXO PRINT

Toutes reproductions interdites

Sommaire

CHAPITRE 1	LA MALADIE CŒLIAQUE	P.5
CHAPITRE 2	LE DIABÈTE DE TYPE 1	P.11
CHAPITRE 3	PSYCHOLOGIE	P.18
CHAPITRE 4	TRAITEMENT	P.23
CHAPITRE 5	L'ALIMENTATION SANS GLUTEN	P.26
CHAPITRE 6	LE SPORT	P.41
CHAPITRE 7	REPAS EXCEPTIONNEL, CANTINE..	P.46
CHAPITRE 8	GÉRER HYPO, HYPER, ACIDOCÉTOSE	P.49
CHAPITRE 9	LA CONTAMINATION CROISÉE	P.52
CHAPITRE 10	ASTUCES A LA MAISON	P.53
CHAPITRE 11	A RETENIR	P.54
	TROUSSE DE SECOURS	P.56
	CARTE À DÉCOUPER	P.57
	QUIZZ	P.59



CHAPITRE 1

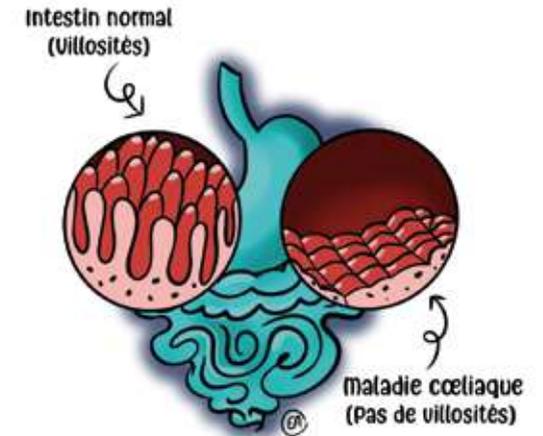
La maladie cœliaque

C'est une maladie **auto-immune** de l'intestin (entéropathie) qui provoque une atrophie villositaire (disparition des villosités de l'intestin). Provoquant une malabsorption des nutriments, des carences et un retard de croissance.

Le seul traitement est le **retrait total du gluten**, à vie. Le gluten se forme en mélangeant l'eau et la farine de certaines céréales, **blé, orge et seigle**. Il permet d'obtenir une pâte élastique et moelleuse, c'est pourquoi le pain sans gluten est moins aéré.

L'avoine peut être consommée en petite quantité, si elle est certifiée avec le logo « épi barré », si l'enfant le supporte et avec l'accord du médecin.

Seule maladie auto-immune que l'on peut traiter sans médicament, juste en suivant un régime sans gluten.



DANS MON VENTRE, LE GLUTEN A TOUT ABÎMÉ !



JE NE DOIS PLUS MANGER DE BLÉ, D'ORGE ET DE SEIGLE POUR GUÉRIR.

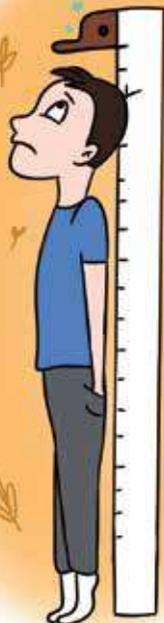
Signes et symptômes

Perte de poids
Diarrhées
Ballonnement abdominal
Perte d'appétit
Maux de ventre
Hypoglycémies inexplicables
Diabète instable
Retard de croissance
Pâleur
Tétanie, déformation et fractures osseuses
Œdème des membres inférieurs

J'AI MAL AU
VENTRE



POURQUOI JE SUIS
PLUS PETIT QUE TOUS
MES COPAINS...



ÇA GARGUILLE
LÀ DEDANS !



JE M'INQUIÈTE..
EST-CE NORMAL TOUTES
CES DOULEURS ?



Si votre enfant présente ces symptômes, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin.

Il existe **deux formes** de la maladie :

- La plus courante est celle de la malabsorption due à l'atrophie villositaire.
- L'autre forme est dermatologique et fait apparaître une dermatite herpétiforme. (Boutons rouges visibles sur une partie du corps.)

Les lésions ne permettent pas à votre enfant une digestion normale et son organisme n'assimile plus correctement les nutriments, minéraux et vitamines.

Les symptômes peuvent être légers et apparaître après plusieurs années.

Après la mise en place du régime sans gluten, les douleurs disparaissent souvent rapidement, le diabète se stabilise en quelques mois et la croissance reprend, mais il faut environ plusieurs mois pour faire disparaître une grande partie des anticorps.

L'intolérance au gluten est différente de l'allergie au blé, dans ce cas la personne qui mange du blé va avoir une forte réaction allergique. Alors que le coeliaque fabriquera des anticorps à chaque fois qu'il mangera du gluten mais il n'y aura pas toujours de réaction visible.

POURQUOI JE PEUX PLUS MANGER DE GLUTEN !?

QUAND TU EN MANGES, TON CORPS FABRIQUE DES ANTICORPS IGA QUI S'ATTACHENT À TON ORGANISME.



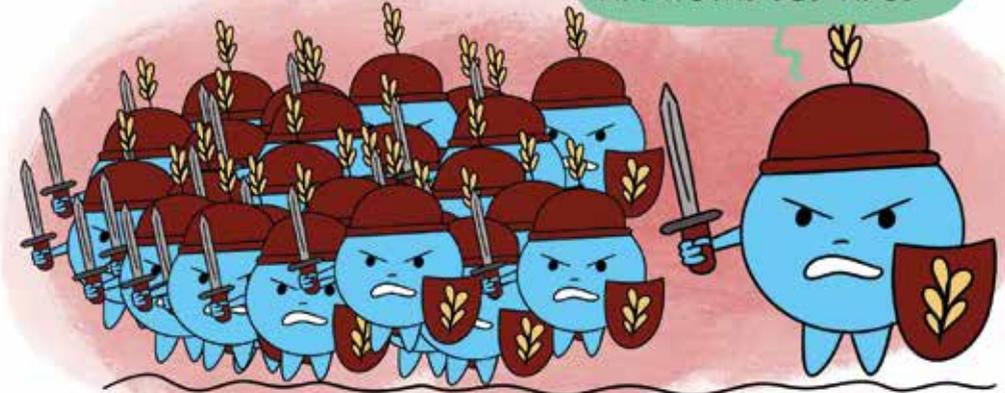
MAIS C'EST QUOI DES ANTICORPS !?

CE SONT DES PETITS SOLDATS QUI TE PROTÈGENT CONTRE LES VIRUS ET LES INFECTIONS NORMALEMENT!

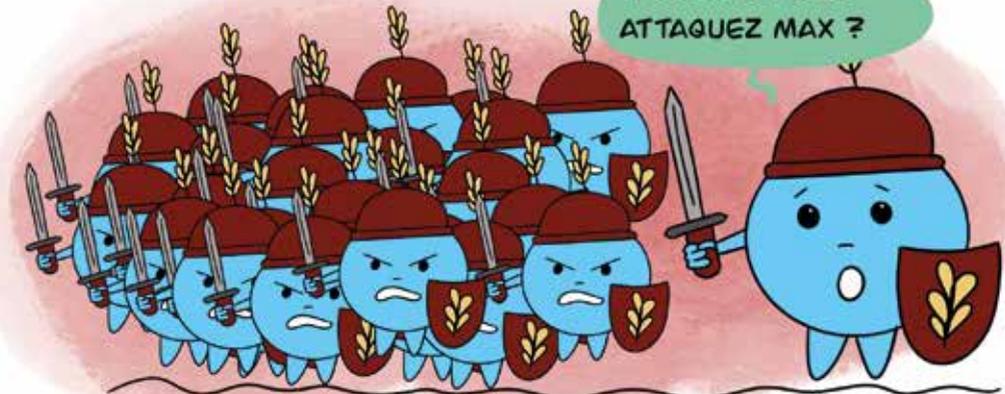


DANS LE VENTRE DE MAX

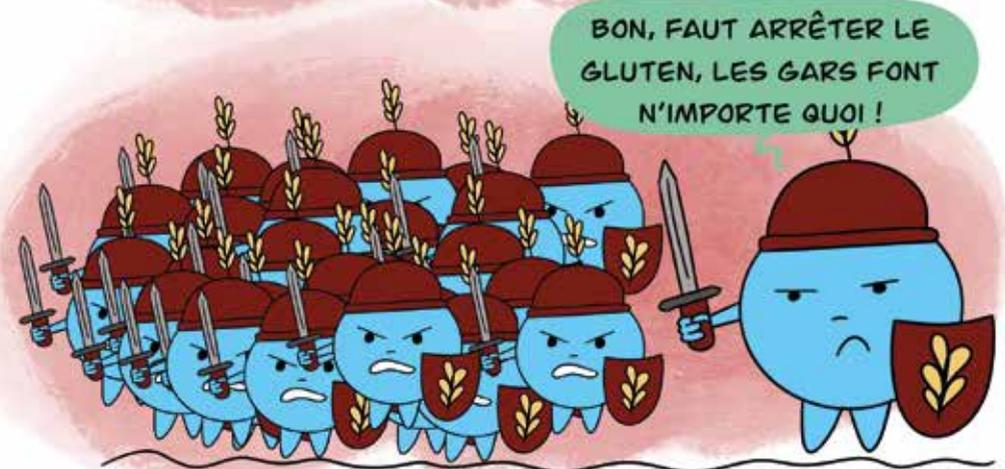
ALLEZ LES GARS, ATTAQUONS LES VIRUS



POURQUOI VOUS ATTAQUEZ MAX ?



BON, FAUT ARRÊTER LE GLUTEN, LES GARS FONT N'IMPORTE QUOI !



Diagnostic

Lorsqu'un enfant présente ces symptômes, une prise de sang doit être effectuée en recherchant le taux des anticorps **IgA*** anti-transglutaminase.

Selon le résultat, une fibroscopie avec biopsies pourra éventuellement être pratiquée.

La plupart du temps, la maladie coeliaque se déclare après le diabète de type I.

Désormais une recherche des IgA est faite à la découverte du diabète de type I puis un contrôle est fait régulièrement.



Complications

Si le régime sans gluten est mal suivi, cela peut entraîner :

- Une carence en fer
- Une ostéoporose et des fractures
- Un diabète très instable...

A l'âge adulte et plus rarement cela peut favoriser certains cancers.



CHAPITRE 2 Le diabète de type 1

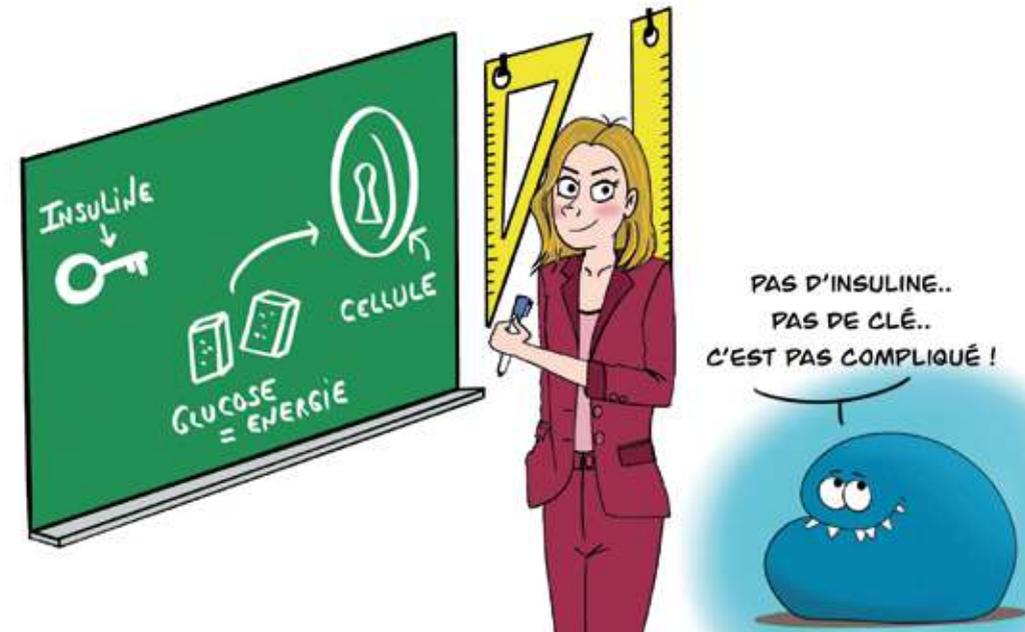
C'est une maladie **auto-immune** chronique associée au manque d'insuline. L'insuline est une hormone vitale, lorsqu'elle n'est plus produite par les cellules du pancréas appelées : « les îlots de langerhans », le sucre dans le sang (glycémie) augmente au cours de la digestion des aliments. Habituellement, le pancréas produit de l'insuline en fonction des besoins de façon automatique, au bon moment et en quantité nécessaire, (le pancréas produit peu d'insuline la nuit et beaucoup plus après un repas).

Pourquoi a-t-on besoin d'insuline ?

Parce que c'est la **clé** qui permet au glucose d'entrer dans nos cellules, le glucose est la source principale d'énergie de nos cellules et de notre organisme.

Lors du diabète de type I, le pancréas ne produit plus du tout d'insuline car les cellules qui la produisent se sont progressivement détruites.

Votre enfant a donc besoin d'injection d'insuline tous les jours afin de remplacer le rôle du pancréas.



Signes et symptômes

Soif intense
Envie d'uriner fréquente
Peut refaire pipi au lit la nuit
Fatigue
Langue sèche
Somnolence
Faim excessive
Perte de poids



Le pancréas ne produisant plus d'insuline, le glucose n'entre plus dans les cellules et il commence à se stocker dans le sang, la glycémie augmente de plus en plus, c'est l'**hyperglycémie**.

Les reins qui jouent un rôle de filtre pour l'organisme, n'arrivent plus à retenir le glucose, qui se retrouve dans les urines.

Le glucose est éliminé par l'urine entraînant avec lui une grande quantité d'eau, ce qui explique que votre enfant urine plus abondamment et plus fréquemment.

Cette perte d'eau provoque une grande soif.

J'AI SOIF !

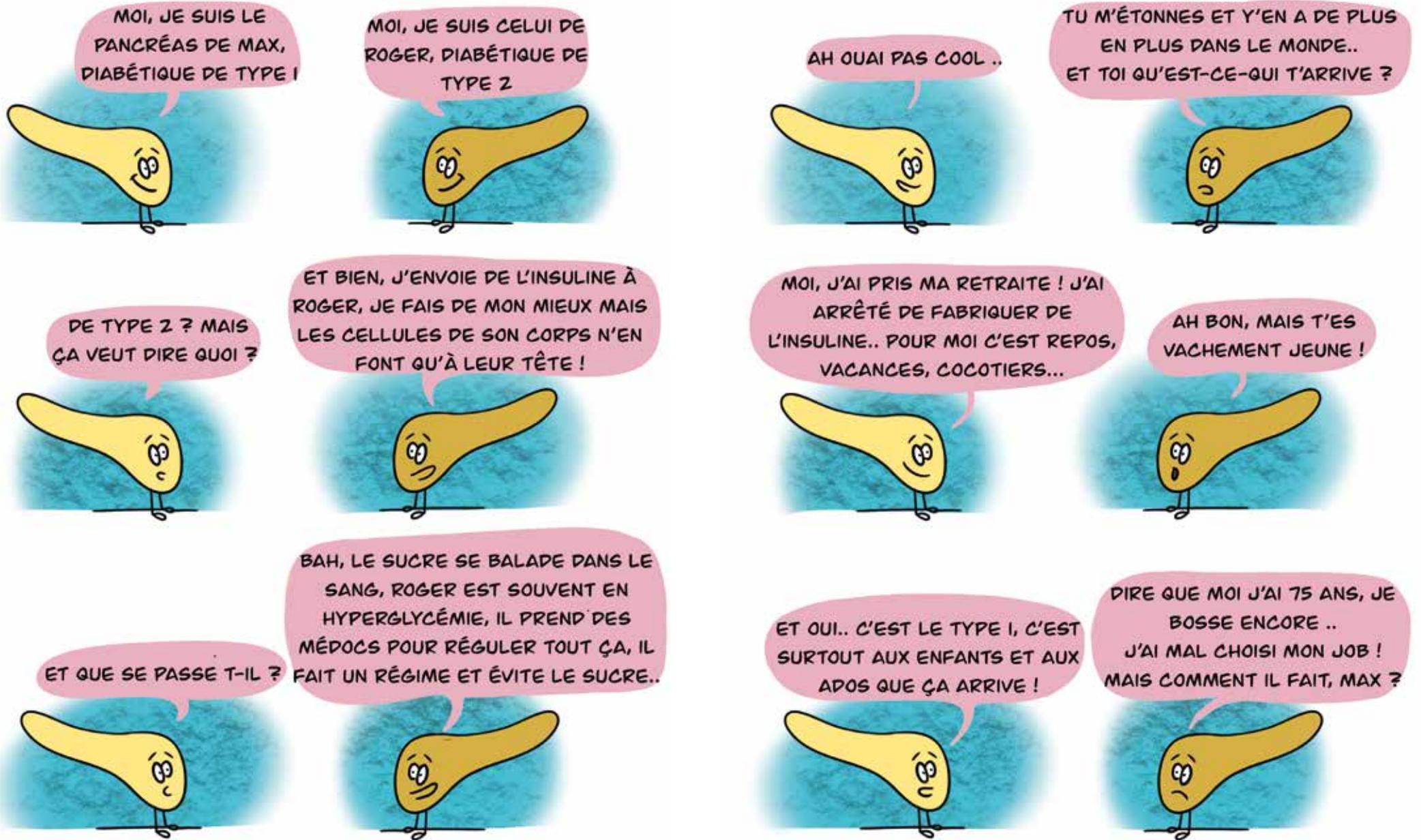


IL N'EST PAS
COMME D'HABITUDE..

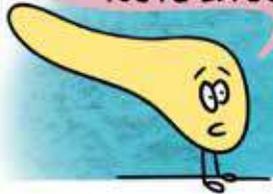


Comme le corps ne peut plus utiliser le glucose comme source d'énergie, il va puiser dans le gras et les muscles. Votre enfant a plus d'appétit que d'habitude, il est fatigué et perd du poids.

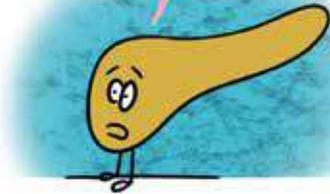
Ces symptômes apparaissent lorsque toutes les cellules productrices d'insuline ont été détruites. Ce qui est différent du diabète de type 2, où le pancréas fabrique encore de l'insuline mais plus assez.



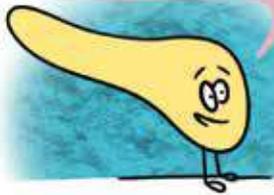
SES PARENTS LUI FONT DES INJECTIONS D'INSULINE À CHAQUE REPAS ET LE SOIR POUR TENIR TOUTE LA JOURNÉE !



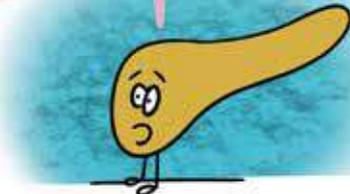
OH ! LE PAUVRE.. ÇA FAIT MAL ?



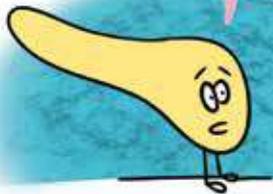
PAS VRAIMENT ET LES ENFANTS SONT DES SUPER HÉROS ! ILS SONT HYPER COURAGEUX.



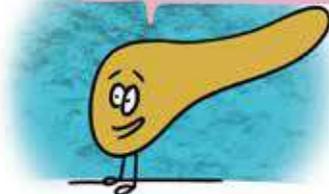
IL A DES MÉDOCS COMME MON ROGER ? IL FAIT UN RÉGIME ?



ET NON ! IL DOIT MANGER DE TOUT ET ÉQUILIBRÉ COMME TOUS LES ENFANTS, LES INJECTIONS FONT MON JOB !



AH OUI ! ON EST ASSEZ DIFFÉRENTS FINALEMENT !



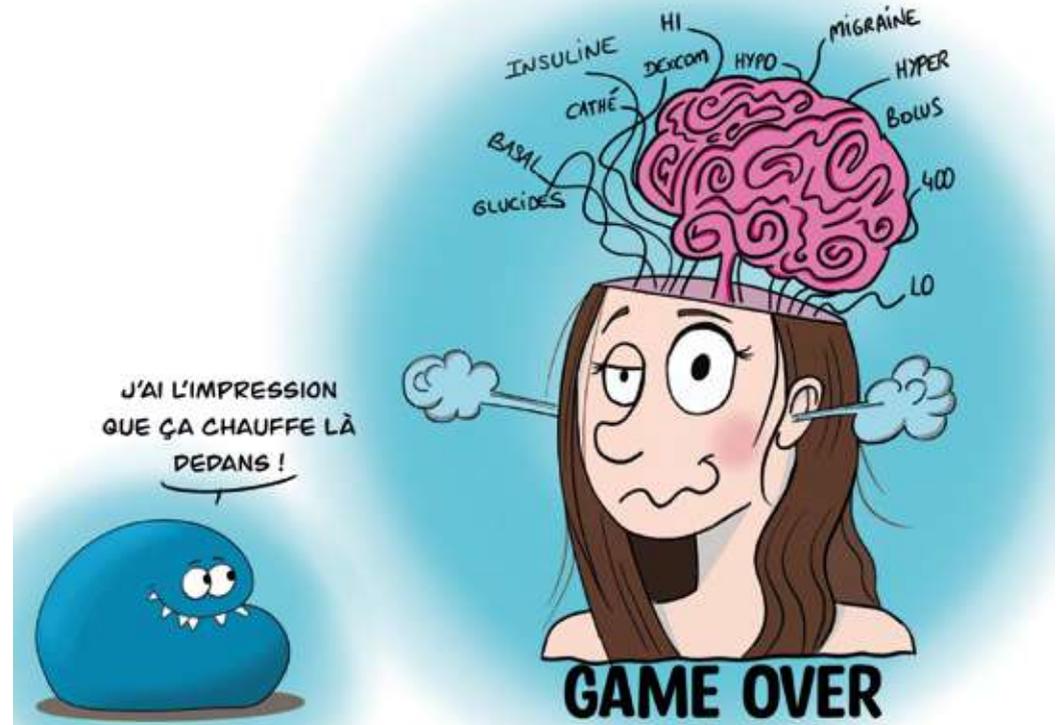
Diagnostic

Lorsqu'un enfant présente ces symptômes, un contrôle de la glycémie est pratiqué sur plusieurs heures. Une **hospitalisation** de plusieurs jours voire semaines est nécessaire afin d'apprendre à faire des injections d'insuline et comment calculer la bonne quantité, gérer les hypoglycémies, les hyperglycémies, compter et calculer les glucides, pratiquer les soins nécessaires.. Cela représente beaucoup d'informations en peu de temps.

Complications

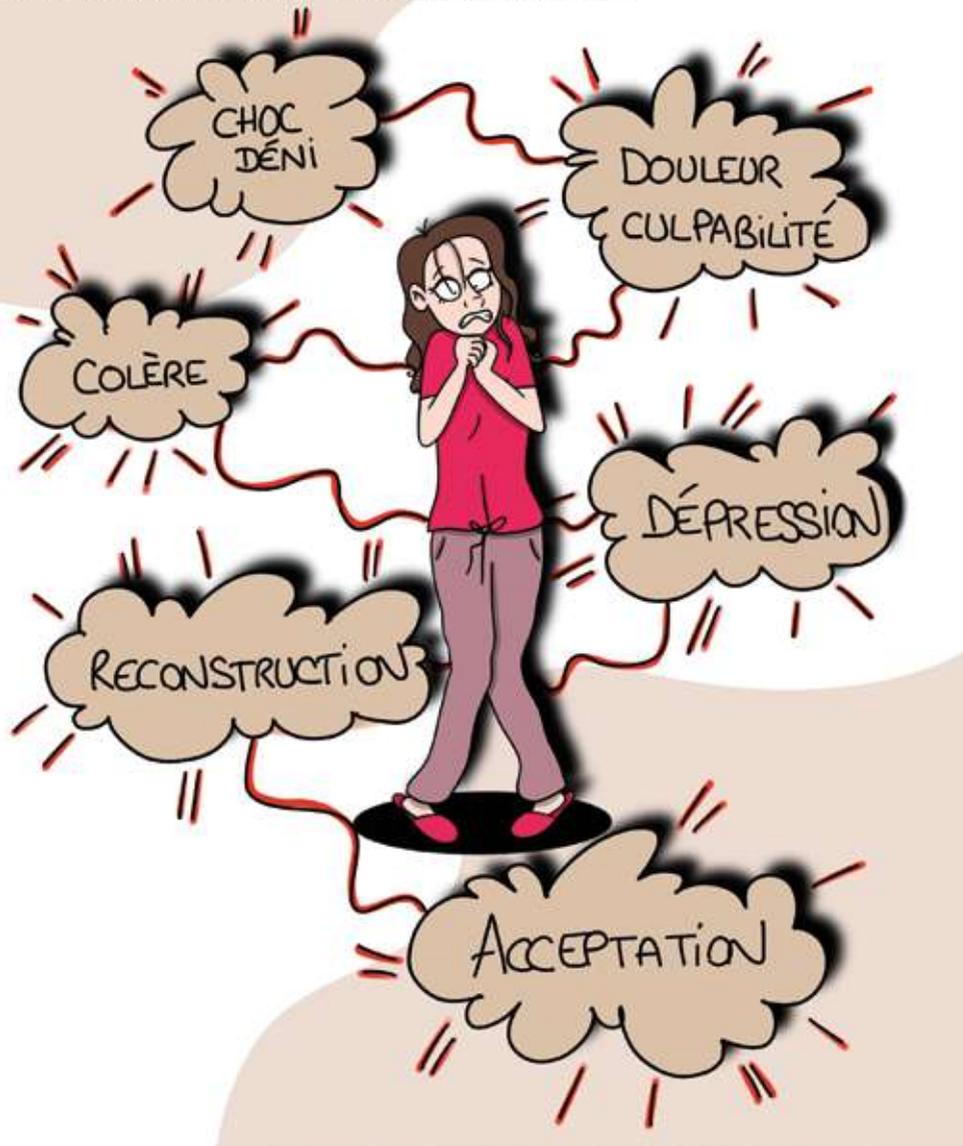
Un diabète mal géré pendant plusieurs années peut entraîner différentes complications :

- **microvasculaires** (atteinte des petits vaisseaux sanguins) des yeux, des reins et des tissus nerveux
- **macro-vasculaire** (atteinte des gros vaisseaux), infarctus, hypertension artérielle, AVC, trouble de la circulation des membres inférieurs (gangrène)



CHAPITRE 3 Psychologie

L'annonce d'une maladie chronique entraîne toujours un **choc** psychologique pour toute la famille. Grandir avec ces deux maladies est difficile à accepter, tant pour l'enfant que pour son entourage. Vous sentez que votre vie et le destin de la santé de votre enfant vous échappent et que rien ne sera plus comme avant. La plupart des parents passeront par les étapes d'un **deuil**, culpabilité, colère, tristesse, dépression avant d'arriver à accepter ces maladies.



Presque tous les parents sont anxieux devant les nouveaux apprentissages à faire, les nouvelles responsabilités et l'avenir de leur enfant. Il y a tellement de choses à apprendre en peu de temps qui remettent en question tout le quotidien de la famille. Les proches, l'école ou la nourrice auront parfois beaucoup d'inquiétude à garder votre enfant autant que vous à le laisser avec son nouveau « **mode d'emploi** ». Ces maladies font peur au quotidien, peur de mal faire, peur des hypoglycémies, peur de gérer le diabète, peur de préparer les repas sans gluten...

VOILÀ SES AFFAIRES
POUR LA JOURNÉE

A 10H COLLATION SI
GLYCÉMIE INFÉRIEUR À 150,
SINON FAIRE LE PRORATA DE
LA MOITIÉ DU DOUBLE DE
L'INSULINE DU MIDI.

EN CAS DE MALAISE..
JE VOUS AI DÉJÀ EXPLIQUÉ
COMMENT VOUS SERVIR DU
GLUCAGON ?

J'AI APPORTÉ SON
REPAS SURTOUT PAS
DE GLUTEN !

TOUTE FAÇON
VOUS AVEZ MON
NUMÉRO !

CONTRÔLER LA
GLYCÉMIE AVANT ET
APRÈS LE REPAS !

S'IL FAIT UNE HYPO,
DONNER UN SUCRE

EN HYPER, CONTRÔLER
L'ACÉTONE, APPELEZ
MOI SI C'EST
SUPÉRIEUR À 0,5



Tant que vous ne serez pas à l'aise et que vous n'arriverez pas à exprimer ce que vous ressentez, votre entourage sera également inquiet. Prendre le temps qu'il faut, apprendre à **lâcher prise** quand vous le pourrez, parler à des personnes qui peuvent vous comprendre, rencontrer (même avec les réseaux sociaux) des parents vivant le même quotidien. Écouter les autres, leurs astuces et leur manière de gérer le quotidien. Les enfants ressentent vos émotions avant même que vous ne les communiquiez. Mettre des mots sur vos **émotions** et les expliquer à votre enfant peut aider à apaiser une situation tendue. Votre enfant est unique, ses maladies aussi. Il faudra passer par plusieurs étapes pour construire votre propre histoire.



Soutenir son enfant est important



C'EST PAS JUSTE !
JE NE PEUX PLUS MANGER
COMME MES COPAINS ET LE
DIABÈTE M'ÉNERVE !

Comme les parents, les enfants ont parfois des moments difficiles. Aidez le à exprimer ce qu'il ressent, essayez de trouver ensemble des solutions aux problèmes qu'il rencontre et montrez lui votre soutien.

JE COMPRENDS MON CHÉRI !
CE N'EST PAS JUSTE TOUT CE
QUI T'ARRIVE. TU ES TRÈS
COURAGEUX, ET SI ON
REGARDAIT ENSEMBLE TOUT
CE QUE TU PEUX MANGER, LES
PRODUITS SANS GLUTEN QUE
TU AIMERAIS GOÛTER ?



IL MANQUE DE L'EAU !

JE NE PEUX PLUS AVOIR UN GRAND VERRE !

MON VERRE N'EST PAS PLEIN ! RRRRR

ÇA ME REND TRISTE !



A vous de décider.

Vous pouvez choisir de voir votre verre à moitié vide, de penser à ce que vous ne pouvez plus faire, plus manger.

Vos pensées seront **négatives**.

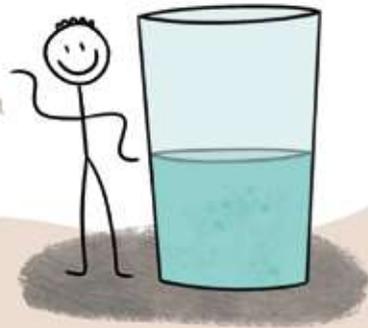
Vous pouvez choisir de voir votre verre à moitié plein, de chercher de nouvelles solutions, de faire la liste de tout ce que vous pouvez faire, trouver des nouveaux aliments à manger.

Vos pensées seront **positives**.

JE VAIS ME RÉGALER !

GÉNIAL, IL EST BEAU CE VERRE !

J'AI DE LA CHANCE, IL N'EST PAS VIDE !



TU CONNAIS L'HISTOIRE DU VERRE À MOITIÉ PLEIN ?



CHAPITRE 4

Traitement

On **ne guérit pas** du diabète de type 1 ni de la maladie coeliaque à ce jour.

Cependant, en suivant correctement son traitement, votre enfant pourra mener une vie normale.

Il devra se faire des injections d'insuline rapide pour chaque repas, des injections d'insuline lente pour la journée et suivre un régime sans gluten.



PAS DE TRAITEMENT. MAIS DE L'INSULINE, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE SANS GLUTEN ET TOUT IRA BIEN !

Vivre avec ces deux maladies est un apprentissage constant. Au quotidien, il faut adapter l'insuline au repas et retirer tous les produits contenant du gluten.

Comme tous les enfants, l'enfant diabétique et coeliaque doit avoir une alimentation équilibrée et variée. Toute la famille peut suivre la même alimentation ou presque, il n'est pas nécessaire de faire des repas différents pour votre enfant.

Mais il est également important qu'il apprenne à comprendre sa différence et à l'accepter.

Glucides, alimentation équilibrée, recettes sans gluten n'auront plus de secret pour vous.

LE POINT POSITIF C'EST QUE VOUS ALLEZ DEVENIR DES PRO DE LA NUTRITION !



Il est essentiel d'apprendre les bonnes **habitudes** alimentaires pour prévenir la survenue de maladie associée. Il ne faut pas oublier que les bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires acquises durant l'enfance, persistent souvent à l'adolescence puis à l'âge adulte. Il vaut mieux commencer sur de bonnes bases. Les enfants apprennent par imitation, donnez leur le bon exemple en surveillant votre alimentation et celle de toute à la famille.

Les objectifs de l'alimentation sans gluten pour les diabétiques :

- réparer l'atrophie intestinale en suivant le régime sans gluten, car l'atrophie perturbe l'absorption du glucose, afin de stabiliser la glycémie
- faire disparaître les symptômes de la maladie cœliaque (douleurs, diarrhées, ...)
- éviter les pics glycémiques et les hypoglycémies
- assurer une croissance staturo-pondérale normale chez votre enfant
- prévenir les carences et la dénutrition
- retarder les complications du diabète et de la maladie cœliaque

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DE VOTRE ENFANT

Que faudra-t-il apprendre ?

- préparer 3 repas équilibrés sans gluten et prévoir des collations si besoin
- faire les injections d'insuline correspondant aux repas
- savoir lire les étiquettes
- compter les glucides et peser les aliments (jusqu'à être capable de reconnaître visuellement la quantité)
- comprendre l'Indice Glycémique des aliments
- gérer les situations exceptionnelles (repas de fête, invitations, sorties...)
- faire accepter sa différence à votre enfant
- gérer son diabète pendant le sport

POUR LE DIABÈTE IL EST IMPORTANT DE MANGER DES FÉCULENTS À CHAQUE REPAS



ATTENTION, DES FÉCULENTS SANS GLUTEN, POMMES DE TERRE, RIZ, LENTILLES ...

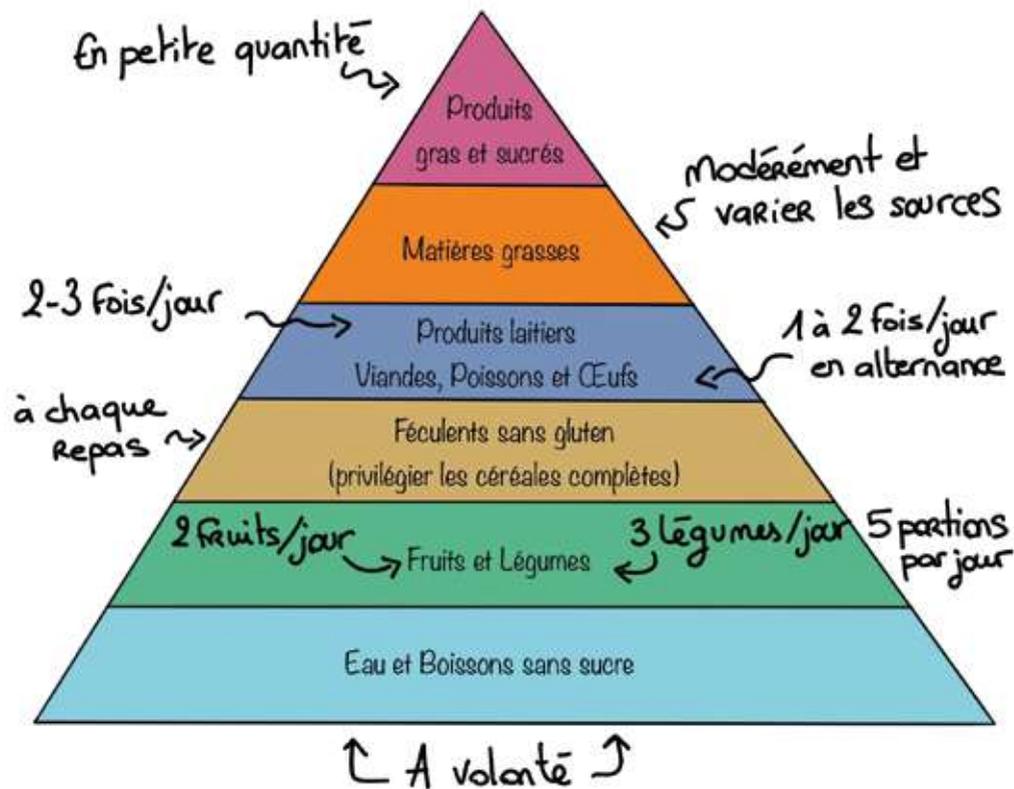


L'alimentation « Sans gluten »

Les aliments à **privilégier** sont :

- les produits céréaliers (sauf le blé, le seigle et l'orge) soit tous les produits sans gluten, comme le quinoa, le sarrasin, le pain sans gluten, les pâtes sans gluten, le riz (privilégier le riz complet ou semi complet), les pommes de terre, les légumes secs, etc.
- les légumes verts (riches en fibres)
- les fruits,
- les viandes maigres, les poissons et les œufs,
- les matières végétales,
- l'eau, le thé, les infusions sans sucre

Pyramide Alimentaire



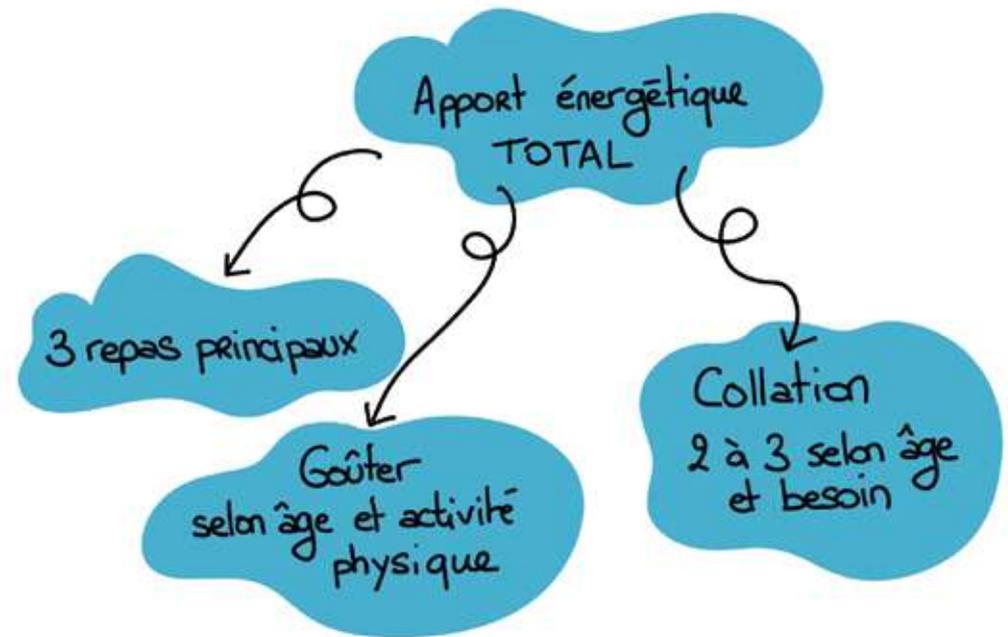
Les besoins énergétiques

Lorsque les villosités sont atrophiées, les macro-nutriments ne sont plus absorbés correctement par l'organisme. Il faudra commencer par récupérer ses villosités en suivant un **régime sans gluten**.

Les macronutriments sont les éléments majoritaires de l'alimentation. Ils apportent, entre autre, de l'énergie à l'organisme, ce sont les :

- protéines
- lipides
- glucides

Les besoins énergétiques d'un enfant diabétique de type I et cœliaque de poids normal sont les mêmes qu'un enfant non malade. L'apport énergétique sera en fonction du sexe, de la taille, du poids, de l'âge et de l'activité physique.



Protéines

Présentent dans la viande, les œufs et le poisson, les protéines d'origine animale sont des sources **indispensables** de vitamines B notamment B12 (la carence est très fréquente chez les végétariens), et de minéraux notamment du fer hémique.

L'ANSES recommande 2 portions de poisson par semaine, dont au moins un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon...) pour l'apport en oméga 3 acides gras.

Lipides

Présentent dans les huiles, le beurre et la margarine. Il est préférable de consommer des huiles végétales **crues**, comme l'huile d'olive, de colza, de tournesol, de noisette qui sont riches en acides gras essentielles.

Certaines huiles peuvent devenir toxiques lors de la cuisson, comme l'huile de noix, de noisette ainsi que le beurre et certaines margarines. L'huile d'olive et d'arachide résistent mieux la chaleur, l'huile de tournesol, de maïs et de pépins de raisin sont moins stables à la chaleur mais elles peuvent être utilisées pour des cuissons et fritures.

Il est possible d'utiliser des mélanges d'huiles également.

Glucides

Les plus importants pour les diabétiques de type I, car il faudra compter chaque glucide ingéré afin de calculer la quantité d'insuline à administrer.

Ce sont tous les types de **sucres**, les sucres simples (rapides) et complexes (lents).

De nombreux plats de fast-food comme les hamburgers et les pizzas regorgent de glucides et de gluten. Il est préférable de préparer de temps en temps ces plats à la maison avec votre enfant en veillant à l'absence de gluten et en ajoutant des fruits et légumes.

Je compte les glucides

Compter les glucides pour prévoir la bonne quantité d'insuline à injecter est primordial pour le diabétique de type I mais il est **inutile** de « restreindre » l'apport en glucides de l'alimentation de votre enfant qui devra représenter environ 50% de l'apport énergétique total.

Votre enfant n'est pas au régime « sans sucre », il en a d'ailleurs besoin pour bien grandir, de bonnes qualités, bien réparties et sans excès.

BONNE NOUVELLE, VOTRE ENFANT N'EST PAS AU RÉGIME SANS SUCRE ! IL FAUDRA CEPENDANT APPRENDRE À COMPTER LES GLUCIDES.

ET VOUS EN AVEZ D'AUTRES DES BONNES NOUVELLES ?



La quantité de glucides par repas varie selon l'âge et l'activité physique, lors des rendez-vous avec votre diabétologue, les quantités seront définies ensemble et modifiées si besoin.

Néanmoins, il ne faut pas que votre enfant grignote entre les repas, cela augmenterait sa glycémie. Les glucides ne doivent jamais être consommés en prise isolée.

Avant chaque repas il faut **peser** et **compter** chaque glucide.

En regardant le tableau de nutrition de chaque produit, vous trouverez la quantité de glucides pour 100g, il faudra donc faire le calcul au prorata de la part que votre enfant va manger.

Déclaration nutritionnelle du pain de mie sans gluten :

- Pour 100g
- énergie 233kcal
 - matières grasses 3,4g
 - dont acides gras saturés 0,4g
 - **glucides 43g**
 - **dont sucres 3,3g**
 - fibres 8,1g
 - protéines 3,5g
 - sel 0,99g

(Exemple)

Pour 100g ce pain contient 43g de glucides dont 3,3g de sucre « rapide ».

Soit 39,7g de sucre « lent ».

« Dont sucre » représente toujours la part de sucre rapide, il faut donc privilégier les produits dont les sucres rapides sont en petite quantité.

Il faut peser la part de pain que votre enfant souhaite manger, exemple 60g.

Calcul :
 $60 * 43 / 100 = 25,8$ soit 26 glucides.

C'est le produit en croix :

$$\begin{array}{r} 100g = 43 \\ 60g = ? \end{array}$$

Bon à savoir :
 L'application **GLUCICHECK** disponible sur smartphone est gratuite et permet de connaître les glucides de nombreux aliments.

Tableau rapide des glucides

Aliments	Qté	Glucides	Fruits	Qté	Glucides
fromage	30 g	0	framboises	100g	5
lait	100 ml	5	myres	100g	10
petit suisse nature/fromage frais	2-50g	5	jus (pomme/orange/ananas) 100% pur jus	1 petit verre	10
yaourt nature / fromage blanc	1 pot-125g	5	compote à boire sans sucres ajoutés	1 gourde-90g	10
yaourt fruits 0% (selon marque)	1 pot-125g	5	abricots, kiwi, clementine - 1 = 10	2	15
petit suisse fruits 1 = 10	2	15	jus de raisin 100% pur jus	1 petit verre	15
yaourt fruits (selon marque)	1 pot-125g	20	orange	1	20
Féculents	Qté	Glucides	cerises	20	20
flageolets, lentilles, haricots blancs, purée	100g	15	fraises	200g	20
pommes de terre, maïs, quinoa	100g	20	melon, pastèque	300g	20
duchesses, noisettes, rissolées	100g	25	raisin	10 grains	20
pâtes sans gluten, riz, frites	100g	30	banane	150g	30
Produits céréaliers sans gluten	Qté	Glucides	Divers (sans gluten)	Qté	Glucides
biscotte, craotte, petit-beurre...	1	5	sucré, cacao sucré, miel, confiture	1 cc	5
pain	20g	10	1 bonbon sans gluten	1	5
cake, brownie	40g	20	nutella	1 cc	10
brûlée, croissant, pain au chocolat	60g	30	crêpe sans gluten nature (taille moyenne)	1	15
céréales	40g	35	glace (sorbet)	1 boule	10
Légumes	Qté	Glucides	glace (crème glacée)	1 boule	15
salade, tomate, concombre, artichaut	100g	0			
1/2 avocat, champignon, radis	100g	0			
choux, épinard, haricots verts, courgettes,	100g	5			
poivron, asperge, potiron, carotte, betterave	100g	5			
soupe sans palates	2 louches	5			
petits pois	100g	10			
soupe avec pommes de terre	2 louches	10			

Je lis les étiquettes

Il est important de savoir lire les étiquettes des produits et de les comprendre.

Dans la liste des ingrédients, bien regarder s'il y a du **blé**, de l'**orge** ou du **seigle**, ainsi que les **traces de gluten**.

Il faudra privilégier les produits dont la liste des ingrédients commence par farine ou amidon, car il sont plus riches en sucres lents que ceux commençant par chocolat, sucre ou sirop de glucose...

En effet la liste des ingrédients est inscrite dans l'ordre décroissant de poids.

Plus la liste est longue plus l'aliment est transformé.

Petit beurre avec tablette de chocolat noir

Ingrédients

Chocolat noir 48%, pâte de cacao, sucre, beurre de cacao, lactose, poudre de lait écrémé, matière grasse de lait anhydre, émulsifiant : lécithines de tournesol, arôme naturel de vanille) farine de blé (France) 37,6%, sucre, beurre concentré 6,5%, œufs, poudre de lait écrémé, poudres à lever carbonates d'ammonium - carbonates de sodium - diphosphates, sel.
Certains ingrédients de ce produit ne proviennent pas de France.
Traces éventuelles de fruits à coque, de soja et de graines de sésame.

Valeurs nutritionnelles moyennes

	Pour une portion de 2 biscuits soit 25 g :	Pour 100 g :
Energie	521 kJ / 124 kcal	2083 kJ / 498 kcal
Matières grasses	5,9 g	24 g
dont acides gras saturés	3,7 g	15 g
Glucides	16 g	63 g
dont sucres	8,5 g	34 g
Fibres alimentaires	1,1 g	4,2 g
Protéines	1,6 g	6,5 g
Sel	0,13 g	0,50 g

Dans ce biscuit, il y a plus de chocolat que de farine dans la recette.

blé rapidement visible en gras

pour 2 biscuits 16 glucides dont 8,5g de sucre rapide Soit 7,5g de sucre de lent



Prenez le temps de bien lire les étiquettes afin de vérifier si les ingrédients d'un produit ne contiennent pas de gluten.

Le gluten est présent dans de nombreux produits industriels que l'on ne soupçonne pas forcément, bonbons, sauces, certains desserts lactés..

Le logo « épi barré » permet d'être certain de l'éviction du gluten.



Bon à savoir : N'hésitez pas à utiliser notre guide pratique « pour un quotidien sans gluten » jusqu'à ce que vous soyez complètement à l'aise.

POUR LES HYPO, AFIN D'ÉVITER LE MALAISE, DONNEZ À VOTRE ENFANT DU SUCRE, UN BONBON OU DU JUS DE FRUITS.



ATTENTION LE GLUTEN SE CACHE PARTOUT, MÊME DANS LES BONBONS, LISEZ BIEN LES ÉTIQUETTES !



Indice Glycémique

Les glucides sont classés par leur **indice glycémique (IG)**, qui reflète la capacité à élever la glycémie. Plus l'IG d'un aliment est élevé, plus il fait augmenter la glycémie rapidement. Pour la même teneur en glucides, tous les aliments ne provoquent pas la même élévation de la glycémie.

La réponse glycémique dépend de différents facteurs :

- la **composition** en glucides de l'aliment, le glucose a un IG élevé (100), le saccharose à un IG moyen (65) et le fructose a un IG faible (26)
- la **vitesse** de vidange gastrique. Bon à savoir : quand il y a des fibres dans un repas (légumes, fruits), l'absorption des glucides est ralentie, la glycémie sera moins élevée.
- la **structure** de l'aliment et le mode de cuisson : en effet plus la structure de l'aliment est aérée, comme la purée, plus la surface de contact avec les enzymes digestives est élevée, plus la digestion de l'amidon est rapide (l'IG de la pomme de terre cuite à l'eau est de 65 alors que celui de la pomme de terre en purée est de 80)



Comment ralentir l'absorption du glucose ?

Les **fibres** solubles (pectines, gommés, mucilages, alginates), quand elles sont présentes dans un repas apportant des aliments glucidiques, diminuent la réponse glycémique induite par ce repas.

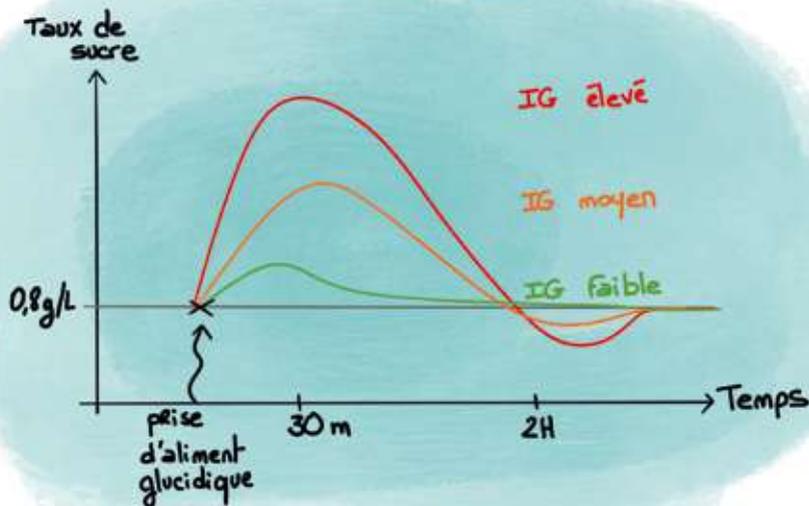
On les retrouve dans certaines **céréales** (son et flocon d'avoine certifié sans gluten et selon la tolérance), dans les **légumineuses** (lentilles, haricots secs, pois secs, etc.), dans les **légumes verts**, les **fruits** et dans certains **pains sans gluten**.

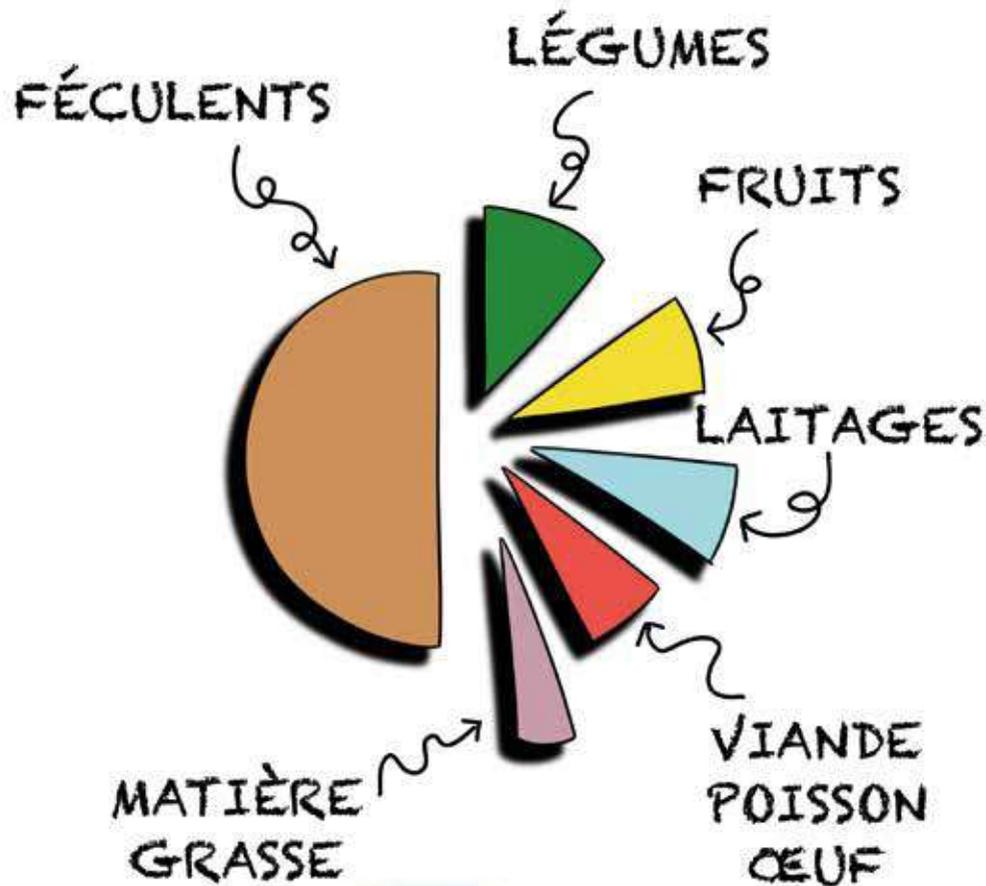
Leurs effets bénéfiques seraient liés au fait que ces fibres visqueuses ralentissent la vidange gastrique et réduisent la vitesse d'absorption des glucides dans l'intestin grêle.

Il est conseillé de mélanger des légumes avec des céréales et/ou des légumineuses.

Exemple :

- riz + carotte + petits pois et/ou maïs
- haricot + tomate et/ou poivron + riz
- quinoa + haricot noir + maïs





ILS EN FONT TOUT UN FROMAGE !
MAIS FINALEMENT CE N'EST PAS SI
COMPLIQUÉ !



Féculents : ils doivent représenter environ 50% du repas, cela permet à votre enfant diabétique de tenir jusqu'au prochain repas et de ne pas faire d'hypo.

Légumes : 3 portions par jour, la plupart des légumes verts ont peu de glucides et peuvent être consommés à volonté. Ils contiennent des fibres tant qu'ils n'ont pas été mixés ou écrasés (soupe, purée...). Ils permettent au glucose d'agir plus lentement sur la glycémie.

Fruits : 2 portions par jour, composées également de fibres lorsqu'ils sont consommés au naturel, les compotes n'ont plus de fibres et deviennent des sucres rapides.

Laitages : un morceau de fromage ou un yaourt nature par repas. Le fromage ne contient pas de glucides, les yaourts nature (selon les marques) ne valent que 5 glucides.

Attention les desserts lactés (type crème au chocolat, vanille...) sont des produits sucrés à consommer de temps en temps.

Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour, ils apportent des protéines mais ne sont pas nécessaires à tous les repas. Ils ne contiennent pas de glucides. Attention aux poissons et viandes panés qui contiennent du gluten.

Matières grasses : en petite quantité et de préférence végétales, huile d'olive, de noix...

Eau : à volonté, seule boisson indispensable.

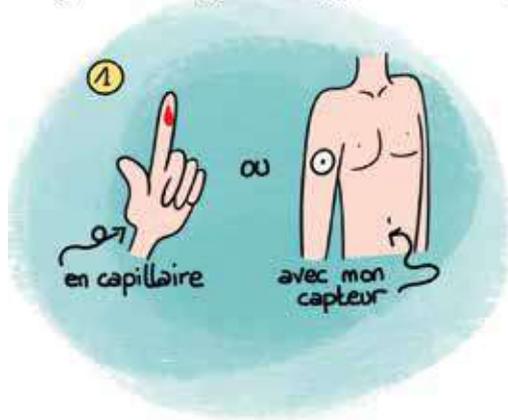
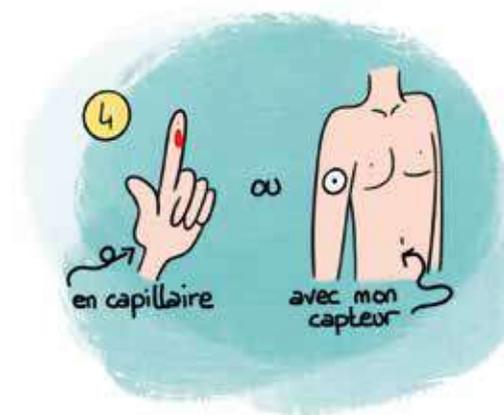
Attention, les boissons sucrées et édulcorées sont à consommer exceptionnellement.

SUPER, JE PEUX
MANGER VARIÉ
ET ÉQUILBRÉ !



Je fais mon injection d'insuline

- 1- je contrôle ma glycémie avant le repas et je note ma glycémie
- 2- je compte les glucides de mon repas
- 3- je calcule la dose d'insuline nécessaire et je fais mon injection d'insuline
- 4- je contrôle et je note ma glycémie 2 à 3h après le repas

Exemples de menus équilibrés

Jour 1

- Petit Déjeuner :**
- 1 tranche de pain sans gluten
 - beurre
 - 1 cc de confiture
 - 1 yaourt nature
 - 1 cc édulcorant
 - 1 pomme

- Déjeuner :**
- riz complet
 - ratatouille
 - poisson en papillote
 - pain sans gluten
 - fromage
 - 1 poire

- Goûter :**
- 1 yaourt à boire
 - 1 madeleine sans gluten

- Dîner :**
- tomates cerises
 - pâtes sans gluten
 - jambon blanc
 - 1 fromage blanc
 - 1 cc de confiture

Jour 2

- Petit Déjeuner :**
- céréales sans gluten
 - lait
 - 1 banane

- Déjeuner :**
- semoule sans gluten
 - haricots verts
 - poulet
 - pain sans gluten
 - Yaourt aux fruits

- Goûter :**
- crêpe sans gluten
 - 2 kiwis

- Dîner :**
- carottes râpées
 - pommes de terre à l'eau
 - steak haché
 - 1 yaourt nature
 - 1 cc de sucre

Jour 3

- Petit Déjeuner :**
- brioche sans gluten
 - 1 cc confiture
 - 1 orange

- Déjeuner :**
- betteraves
 - quinoa
 - courgettes
 - saumon
 - fromage
 - 2 clémentines

- Goûter :**
- compote
 - gâteau sans gluten

- Dîner :**
- concombres
 - gratin dauphinois
 - salade verte
 - dessert lacté vanille

CE SONT DES EXEMPLES,
VOUS POUVEZ CRÉER VOS PROPRES
MENUS EN FONCTION DE VOS GOÛTS ET
CEUX DE VOTRE ENFANT !



Les édulcorants

Un édulcorant est une substance qui procure une saveur **sucrée sans glucides**.

- aspartame
- acésulfame
- sucralose
- stévia

La réglementation française a établi une dose journalière admissible de consommation qui s'exprime en mg/kg/jour :

- 40 mg d'aspartame
- 9 mg d'acésulfame
- 15 mg de sucralose
- 4 mg de stévia

Sous condition
d'utilisation
d'un seul édulcorant

La modération doit être respectée afin de ne pas entretenir une appétence exagérée pour le goût sucré.



CHAPITRE 6

Le sport

Le sport a un rôle **important** dans le traitement de ces maladies.

Il permet :

- d'améliorer l'équilibre glycémique
- de maintenir une stabilité pondérale
- de maintenir un bon équilibre physique
- de prévenir les complications cardiovasculaires



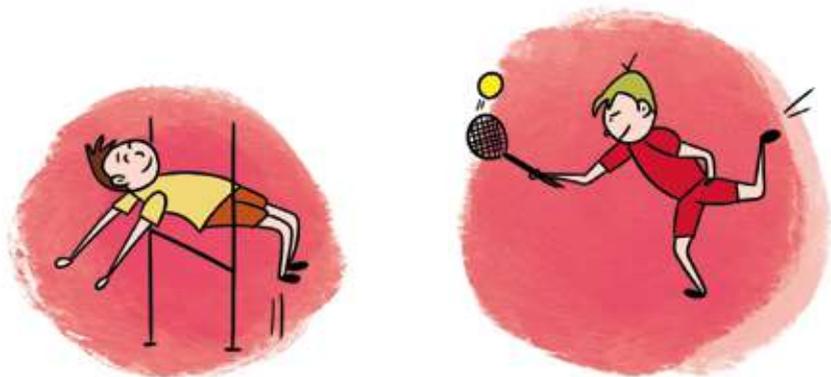
Pratiquer du sport est bon pour la santé de tous.

Votre enfant, même diabétique pourra pratiquer tous les sports et son besoin d'insuline diminuera s'il pratique régulièrement une activité physique.



L'insuline permet aux muscles de mieux utiliser le glucose.

Mais le sport peut provoquer des **hypoglycémies**, pendant et après l'effort (même plusieurs heures après). Pour éviter cette situation, il est important que votre enfant prenne une collation (10 à 15g de glucides par 45-60 mins), avant ou après, selon les besoins et il faudra adapter la dose d'insuline avec le médecin.



Il est important de vérifier la glycémie avant le sport et en fonction, il faut adapter la collation, puis contrôler régulièrement la glycémie au cours de l'activité.

Avec le temps, vous connaîtrez les réactions de votre enfant lorsqu'il pratique du sport, vous saurez adapter l'insuline à sa pratique physique et les collations qui lui sont nécessaires.



Avoir les bons réflexes :



Exemples de collations sans gluten

Attention à vérifier la valeur nutritionnelle de chaque marque de produits industriels sans gluten.



En cas d'**hypoglycémie** pendant l'activité physique, l'enfant doit s'arrêter et la traiter.

Avant de reprendre l'exercice, il faudra vérifier la glycémie.

Si l'exercice est pratiqué en soirée, il faudra donner une **collation** après l'activité qui contient un peu plus de glucides et de protéines qu'à l'habitude afin d'éviter les hypoglycémies nocturnes.

À l'école, il faudra suivre les consignes du PAI et selon la glycémie l'activité physique pourra ou non être pratiquée.



Repas exceptionnels

Les goûters d'anniversaire :

Si votre enfant est invité, proposez d'apporter un gâteau sans gluten dont vous connaissez la recette et l'apport en glucides, des bonbons sans gluten, une boisson sans sucre (sirop sans sucre et autres boissons à base d'édulcorant pour limiter le sucre) et des fruits afin qu'il ait du choix.

Adapter la quantité d'insuline en tenant compte des jeux et activités qu'il va pratiquer, comme pour le sport votre enfant va consommer de l'énergie, donc du sucre et pourra faire des hypoglycémies.

Expliquez lui qu'il y aura des gâteaux et bonbons avec gluten et qu'il ne pourra pas en manger mais que vous avez prévu d'autres choses tout aussi bonnes pour lui.

Astuce : vous pouvez à l'avance prévoir ses parts, compter les glucides et les noter afin de ne pas avoir à le faire au cours de la fête.



Repas de fête, repas prolongés :

Lorsque vous organisez chez vous des repas de « fête », il est facile de prévoir divers produits sans gluten et de noter les glucides, afin de profiter au mieux du moment.

Lorsque vous êtes invité, prévoyez d'emporter avec vous un panier repas varié, afin d'avoir du choix pour votre enfant, tout en notant également les glucides à l'avance.

Prévoir des crudités pour les **fibres** (tomates cerises, carottes et concombres en bâtonnets...) afin que la glycémie ne fasse pas trop de pic avec les aliments à IG élevé (comme les chips et autres apéritifs).

Faire l'injection d'insuline en plusieurs fois, à l'apéritif, au repas puis au dessert, lorsque cela est possible (sous pompe à insuline), au stylo piqûre il sera plus difficile de séparer les doses puisque les unités d'insuline ne peuvent pas se diviser aussi précisément qu'avec une pompe.

Au départ, cela peut paraître difficile à gérer, organiser, mais il est important que votre enfant et vous puissiez profiter de moments festifs avec des repas plaisir de temps en temps.

Il pourra ainsi apprendre qu'il peut vivre comme tout le monde malgré sa différence.



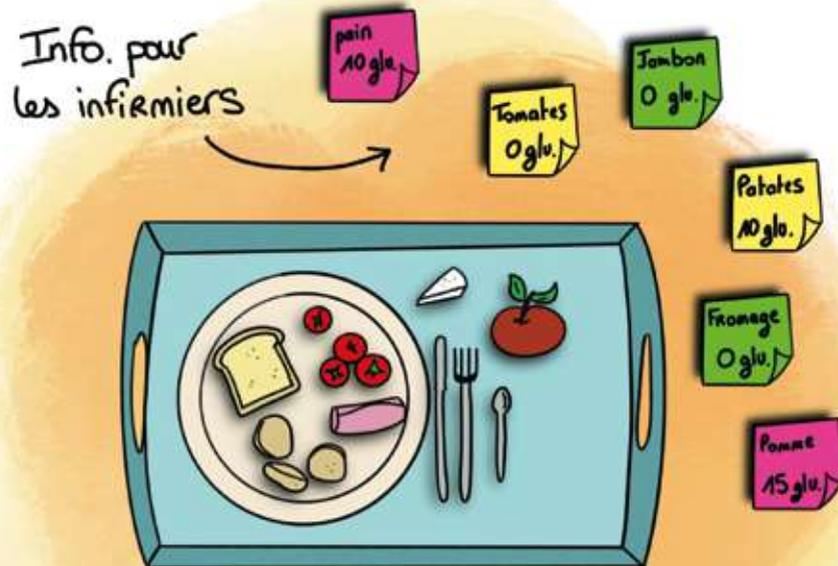
Cantine

Pour les repas en restauration scolaire, les consignes sont déterminées dans le PAI (Projet d'Accueil Individualisé) par votre médecin.

N'hésitez pas à rencontrer les cuisiniers de votre établissement scolaire ainsi que le directeur afin de discuter des possibilités pour votre enfant. Vous pouvez également rapporter le guide de l'AFDIAG pour les restaurations collectives.

Généralement, il faudra apporter le repas de votre enfant en indiquant le nombre de glucides du repas, afin que les infirmiers qui passent puissent injecter la bonne quantité d'insuline.

Vous pouvez demander le menu de la semaine à l'école, afin d'essayer de vous caler sur les repas prévus.



Repas sans gluten
Avec informations des glucides
Pour la cantine et le passage des infirmiers

Chapitre 8 Les hypoglycémies

Les **signes** précurseurs apparaissent lorsque la glycémie est en dessous de 80 mg/dl, mais peuvent varier d'une personne à l'autre.

Chez le jeune enfant, l'hypoglycémie se manifeste surtout par un **changement d'attitude** ou de caractère. L'enfant peut devenir exceptionnellement calme. Il peut pleurer sans raison évidente. Il a généralement très faim et soif. Chaque enfant présente ses propres symptômes, vous apprendrez vite à les reconnaître et vous pourrez l'expliquer à votre entourage.



Comment agir ?

Les symptômes varient selon les enfants

- Contrôler la glycémie,
- Cesser toute activité, votre enfant doit rester calme,
- Resucrer avec du sucre rapide (la quantité de sucre varie selon le poids et l'âge),
- la sensation de faim peut durer un moment, vous pouvez donner du fromage pour soulager sa faim.

Le **malaise** est grave, sans attendre il faut injecter une dose de glucagon par voie sous cutanée ou intra-musculaire. Si le malaise persiste, appeler le 15 (SAMU).

Les hyperglycémies

Une glycémie normale pour un diabétique se situe entre 80 mg/dl et 180 mg/dl. Au delà c'est l'hyperglycémie, il faut contrôler la glycémie et vérifier qu'il n'y a pas d'acétone.

Votre enfant peut devenir excité, énervé, avoir très soif et avoir envie d'uriner.

L'hyperglycémie se produit lorsque :

- le corps manque d'insuline,
- il y a eu une alimentation excessive ou un surplus de glucides,
- le contrôle de glycémie a été fait trop près du repas ou d'une collation,
- les ratios d'insuline ont besoin d'être ajustés (croissance, puberté, changement des habitudes...),
- l'enfant a une infection ou une maladie,
- le corps subit un changement hormonal (menstruations),
- votre enfant vit une situation de stress..



Comment agir :

- vérifier la glycémie toutes les 2h,
- vérifier le taux d'acétone,
- lui donner à boire,
- selon le protocole vu avec le médecin, faire une injection d'insuline.

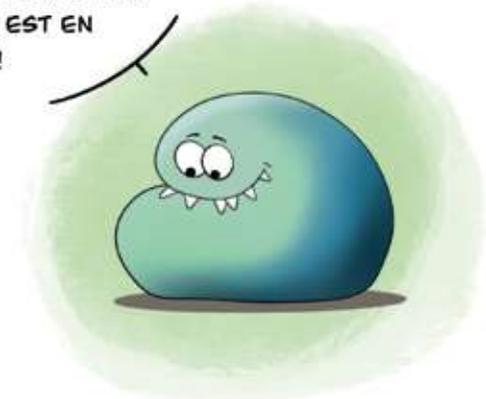
L'hyperglycémie avec cétose

L'acidocétose diabétique est une **complication aiguë** du diabète lorsque le corps manque trop longtemps d'insuline. De nombreux diabétiques en sont affectés lors de la découverte du diabète. Elle nécessite une hospitalisation et peut être grave si elle n'est pas traitée rapidement.

LES SYMPTÔMES PEUVENT ÊTRE :
MAL AU VENTRE, MAL À LA TÊTE,
ENVIE DE VOMIR, TRÈS SOIF, ENVIE D'URINER,
FATIGUE ET AMAIGRISSEMENT..



..
PENSEZ TOUJOURS À VÉRIFIER L'ACÉTONE
LORSQUE VOTRE ENFANT EST EN
HYPERGLYCÉMIE !



Comment agir :

Vérifier l'acétone lorsque la glycémie est supérieur à 250mg/dl. Ne rien faire tant que la valeur de l'acétone est inférieure à 0,5.

Au delà de 0,5, il faudra :

- changer le cathéter si votre enfant est sous pompe à insuline,
- injecter un bolus d'insuline (généralement 10% de la dose d'insuline totale de la veille),
- rester calme, ne pas faire de sport,
- vérifier la glycémie et l'acétone toutes les 4 heures jusqu'à disparition de l'acétone.

Si votre enfant est à l'école ou gardé par une tierce personne, il faudra toujours que les parents soient avertis en cas d'acidocétose afin d'agir rapidement.

CHAPITRE 9

La contamination croisée

La **contamination croisée** se produit lorsqu'un aliment entre en contact avec un ustensile, une surface de travail ou les mains qui ont préalablement été en contact avec du gluten et qui n'ont pas été correctement nettoyés.

- Consacrer une partie de la surface de travail à la préparation des aliments sans gluten ou s'assurer que la surface soit bien nettoyée,
- Se servir d'une planche à découper distincte pour préparer les aliments sans gluten,
- Lors de la préparation de plusieurs sandwiches, préparer ceux sans gluten avant les autres,
- Utiliser des ustensiles propres,
- Utiliser des contenants séparés pour le beurre, la margarine, la confiture, la pâte à tartiner et tous les condiments qui ne contiennent pas de gluten,
- Pour les desserts, préparer d'abord ceux sans gluten, les emballer et bien les ranger avant de préparer les desserts qui contiennent de la farine avec du gluten.

VOUS AVEZ DIT CONTAMINATION ??
MOI J'AI LA COMBINAISON QU'IL FAUT !
...
C'EST PEUT ÊTRE UN PEU TROP ?



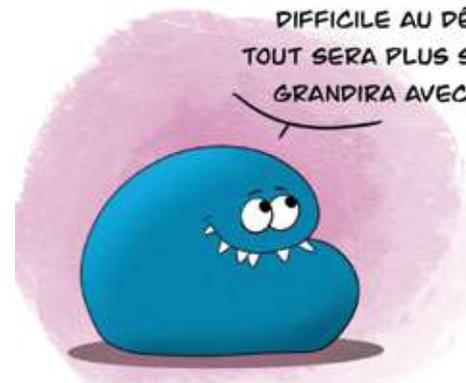
CHAPITRE 10

Astuces à la maison

Au **quotidien**, vous pouvez :

- Organiser l'épicerie sans gluten de votre enfant en lui réservant un placard,
- Utiliser un grille pain, un gaufrier, une planche à découper, un rouleau à pâtisserie, privilégier les moules à gâteaux en silicone que pour les recettes sans gluten,
- Indiquer son nom sur son pot de beurre, de confiture, de pâte à tartiner...
- Noter les glucides sur les paquets de gâteaux, les yaourts.. afin de ne pas chercher l'information lors de la préparation des repas et de le faire participer au comptage des glucides lorsqu'il est en âge de le faire,
- Faire les courses avec lui, expliquez lui comment lire les étiquettes, montrez lui les produits qu'il peut manger,
- Le faire participer à la préparation des repas et des recettes,
- Organiser à l'avance les menus de la semaine pour gagner du temps,
- Préparer des recettes naturellement sans gluten pour toute la famille..

CHANGER SES HABITUDES PEUT PARAÎTRE
DIFFICILE AU DÉPART, AVEC LE TEMPS
TOUT SERA PLUS SIMPLE ET VOTRE ENFANT
GRANDIRA AVEC LES BONS RÉFLEXES !



Le régime sans gluten

- Éviter les aliments frits ou panés (risque de contamination).
- Vérifier la présence éventuelle de gluten (exemple : certaines soupes et bouillons du commerce, sauces, saucisses et charcuteries...)
- Privilégier les produits naturellement sans gluten, pomme de terre, riz, maïs, quinoa, tortilla de maïs, galette de riz, vermicelle de riz, etc.

Bien pour le diabète

- Prendre une collation dans l'après-midi composée d'un produit céréalier surtout en cas d'activité physique importante.
- Prendre régulièrement des glycémies avant, pendant et après l'exercice afin d'observer les effets du sport et d'intervenir au besoin.
- Limiter la consommation de produits sucrés et les inclure lors des repas.

Le sucre

- Éviter les aliments qui ont du sucre (fructose, glucose, sucrose, sucre, dextrose, maltose) comme premier ingrédient dans la composition.
- Éviter les grignotages de produits sucrés et la consommation de boissons sucrées.
- Modérer l'usage des substituts de sucre pour éviter d'entretenir le goût pour les aliments sucrés.

Conseils généraux

- Consommer des légumes tous les jours,
- Manger des aliments qui sont le moins transformés possible (légumes, fruits, poissons, volailles, œuf, noix, lait...),
- Éviter les boissons sucrées et préférer l'eau.

Le menu

- Un produit laitier par repas,
- Une source de légumes à chaque repas (crus ou cuits mais non mixés),
- Deux fruits par jour,
- De la viande, du poisson ou des œufs une fois par jour,
- Privilégier les matières grasses riches en oméga 3, les huiles crues,
- Opter pour des céréales entières à index glycémique bas (riz brun, quinoa, amarante et sarrasin) et les légumineuses (pois chiche, haricots, lentilles, pois cassés, fèves de soja, etc).

Trousse de secours



Pour gérer les imprévus diabète et sans gluten, il faudra prévoir « une trousse de secours ».

Que devra t-elle contenir ?

- du sucre (ou autre resucrage utilisé pour votre enfant),
- le glucagon ou le baqsimi (en cas d'hypoglycémie sévère),
- le lecteur de glycémie,
- l'auto piqueur et ses recharges,
- les bandelettes de glycémie et d'acétone,
- les stylos d'insuline (attention aux variations de température),
- les aiguilles,
- un cathéter et le nécessaire pour le changer si votre enfant est sous pompe à insuline,
- des patchs anesthésiants,
- des pansements étanches (en cas de baignade),
- des biscuits sans gluten,
- de l'eau,
- une petite balance portable de cuisine,

Cartes à découper

Voici 2 cartes à personnaliser.

Découpe celle qui te plaît et garde là sur toi pour expliquer rapidement à toute personne ce qu'il ne faut pas que tu manges et ce qu'il te faut toujours pour gérer ton diabète.

Je suis diabétique type 1 et cœliaque

NOM	
PRÉNOM	
ADRESSE	
TEL. MAMAN	
TEL. PAPA	

Je suis diabétique type 1 et cœliaque

NOM	
PRÉNOM	
ADRESSE	
TEL. MAMAN	
TEL. PAPA	

Complètes les informations qui te concernent.

Il me faut toujours	Je n'ai pas le droit :
<ul style="list-style-type: none">- du sucre- de l'insuline- un lecteur de glycémie- des bandelettes glycémie et acétone- des biscuits sans gluten- du glucagon	<ul style="list-style-type: none">- de manger du gluten- de manger du blé- de manger de l'orge- de manger du seigle
En cas d' hypoglycémie , il me faut : Glycémie inférieur à : Je dois manger :	En cas d' hyperglycémie , il faut : Glycémie supérieur à : A faire :

Il me faut toujours	Je n'ai pas le droit :
<ul style="list-style-type: none">- du sucre- de l'insuline- un lecteur de glycémie- des bandelettes glycémie et acétone- des biscuits sans gluten- du glucagon	<ul style="list-style-type: none">- de manger du gluten- de manger du blé- de manger de l'orge- de manger du seigle
En cas d' hypoglycémie , il me faut : Glycémie inférieur à : Je dois manger :	En cas d' hyperglycémie , il faut : Glycémie supérieur à : A faire :

Quiz

1- Lorsque l'on a la maladie cœliaque, il ne faut pas manger de :

- A- glucose
- B- gluten
- C- glucides

2- Le diabète de type I empêche de manger du sucre.

- A- Vrai
- B- Faux

3- Un enfant cœliaque et diabétique de type I peut manger :

- A- des légumes
- B- des fruits
- C- de la viande, du poisson, des œufs
- D- des produits laitiers

4- En cas d'hypoglycémie, il faut :

- A- manger un sucre
- B- aller dormir

5- En cas d'hyperglycémie, il faut :

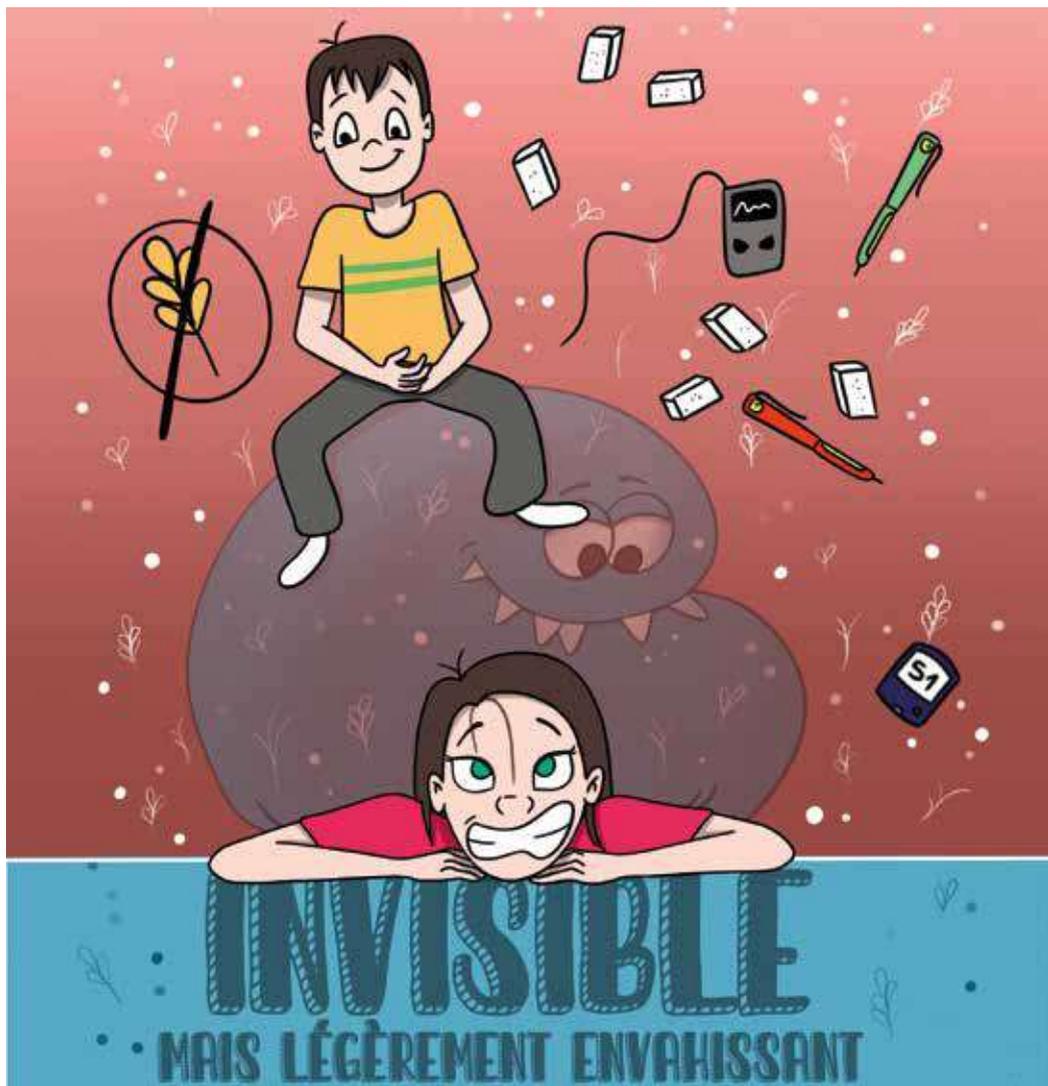
- A- faire du sport
- B- contrôler l'acétone

6- Le sport est-il bon pour la santé ?

- A- oui
- B- non



Réponses :
B;B;A;B;C;D;A;B;A



AFDIAG

*Association Française
Des Intolérants Au Gluten*

Tél. 01 56 08 08 22

Fax. 01 56 08 08 42

afdiag@gmail.com

www.afdiag.fr

