

Association Française Des Intolérants Au Gluten

Ados sans gluten

Le guide



AFDIAG
www.afdiag.fr

Sommaire

L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN

- P. 4 Qu'est-ce que la maladie cœliaque ?
- P. 5 Le diagnostic
- P. 5 Comment et où te renseigner ?

LA VIE QUOTIDIENNE SANS GLUTEN

- P. 6 Avec tes parents et ta famille
- P. 8 Pour éviter les contaminations
- P. 8 Comment lire les étiquettes ?
- P. 10 Des mentions à connaître
- P. 11 Quelques conseils pratiques
- P. 12 À la cantine du collège ou du lycée
- P. 12 Avec tes amis
- P. 14 Au 'resto'
- P. 14 Si tu fais du sport
- P. 14 En voyage
- P. 16 Les phrases-clefs à l'étranger
- Quelques associations européennes

CUISINER ET BIEN MANGER

- P. 20 Les règles de base d'une alimentation équilibrée
- P. 21 Les aliments de substitution au gluten
- P. 22 Trucs et astuces pour réussir tes recettes sans gluten
- P. 23 Des recettes faciles et rapides

UN QUIZZ POUR TESTER TES CONNAISSANCES

- P. 28 Questions
- P. 30 Réponses

Un guide simple et pratique pour faciliter ton quotidien

« Pour une fois, tu pourrais faire un effort et manger comme nous ! »

« Arrête de faire ta chochette, goûte au moins pour voir ! »

« Tu n'as pas besoin de faire de régime, tu n'es pas gros(se) ! »

Sans doute as-tu déjà entendu ce genre de fines remarques ? Comment se comporter pour surmonter l'incompréhension, la frustration, la déception, la colère, l'ironie, l'indifférence ou les explications ? Suivant son propre ressenti et son caractère, chacun fait son choix...

Ce guide ne résoudra pas tous les problèmes, mais il peut t'aider à mieux suivre ton régime en prenant en main ton quotidien.

Pour sa réalisation, nous avons demandé aux jeunes cœliaques (de 13 à 17 ans) présents aux stages d'été organisés par notre Association et à leurs animateurs, de 'plancher' sur les questions qu'ils se posent et de donner leurs propres solutions.

Aujourd'hui, le régime sans gluten (RSG) est l'unique traitement de l'intolérance au gluten (= maladie cœliaque). Il t'accompagnera chaque jour, à chaque repas, alors le mieux est de l'approuver et de l'accepter, même si ce n'est pas facile tous les jours.

N'hésite pas à nous faire part de tes commentaires ou de ton témoignage. De même, si tu as des questions contacte l'AFDIAG.

Brigitte JOLIVET
Présidente

L'intolérance au gluten

Qu'est-ce que la maladie cœliaque ?

C'est une intolérance permanente au gluten contenu dans le blé (autres noms : froment, épeautre, Kamut®), le seigle, le triticale (= hybride de blé et de seigle) et l'orge.

Les grains de ces céréales sont constitués en partie d'un sucre, l'amidon, et d'un mélange complexe de protéines, le gluten.

Cette intolérance provoque la destruction des villosités de l'intestin grêle, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments nécessaires au bon fonctionnement du corps humain, en particulier du fer, du calcium et de l'acide folique, ce qui crée des carences.

Les symptômes les plus courants, quand ils se voient, sont : diarrhées, perte de poids, arrêt de la croissance, ballonnements, aphtes, douleurs osseuses, fatigue, anémie... Leur nombre et leur intensité varient d'une personne à l'autre.

L'AFDIAG édite un petit document, synthétique et facile à lire, sur la maladie cœliaque, le « triptyque », tu peux te le procurer auprès du secrétariat au 01 56 08 08 22.



Le diagnostic

- Rechercher dans le sang les **anticorps spécifiques** (les anticorps anti-transglutaminase).
- En cas de présence de ces anticorps, faire une **endoscopie avec prélèvements** (= biopsies) sur la partie haute de l'intestin grêle (le duodénum).
- Si l'analyse précédente est positive : **constater la disparition des symptômes**, s'il y en avait, après la mise au régime sans gluten strict.

Le seul traitement de la maladie cœliaque consiste à suivre un régime sans gluten strict et à vie. Il n'existe aujourd'hui aucun traitement médicamenteux.



Attention

Le régime sans gluten ne doit jamais être entrepris avant le diagnostic.

Si c'est le cas, il faut alors reprendre une alimentation normale pendant quelques mois pour réaliser des examens fiables.

Comment et où te renseigner ?

Après de l'AFDIAG

- sur le site et son forum : www.afdiag.fr
- par e-mail : afdiag@gmail.com
- par téléphone au secrétariat (01 56 08 08 22)
- dans la documentation éditée par l'AFDIAG (guides, journaux...)
- lors des stages, réunions, colloques... organisés par l'AFDIAG

Après des professionnels de santé

- en parlant avec une diététicienne (spécialisée en maladie cœliaque) ou ton gastro-entérologue.

La vie quotidienne sans gluten

Avec tes parents et ta famille

Si tu n'es pas sûr en lisant les étiquettes :

- lis régulièrement ce livret et/ou le guide « Le régime sans gluten en quelques mots ».
- regarde l'étiquette des aliments pour bien vérifier s'ils sont sans gluten.
- fais les courses avec tes proches, afin de devenir vite autonome. Sois très attentif aux changements de recettes ou d'ingrédients (nouveaux produits), aux mises à jour (réglementation)...

Si tu as des doutes lors de la préparation des repas pris hors domicile, n'hésite pas à :

- leur en parler,
- poser des questions,
- expliquer ton point de vue.



Conseils

Bien s'entourer

Être prévoyant, ironique

Relativiser

Si tes parents ne te font pas confiance :

- participe à l'élaboration des courses et des repas.
- implique-toi dans ta vie de cœliaque, même si ce n'est pas toujours facile.

Pour te débrouiller sans tes parents :

- apprends à lire les étiquettes des produits alimentaires (avec l'aide de l'AFDIAG).
- privilégie les produits naturellement sans gluten (fruits, légumes...).
- apprends à cuisiner les aliments de base (riz, pâtes sans gluten...).
- ne prends jamais de risque.

Lors de repas en famille ou chez des amis :

- sois vigilant car tes hôtes manquent peut-être d'habitude.
- vérifie les ingrédients utilisés pour la préparation du repas.
- explique simplement ce qu'est un plat sans gluten et ce qu'est la contamination (s'ils ne le savent pas déjà).



Ils en parlent...

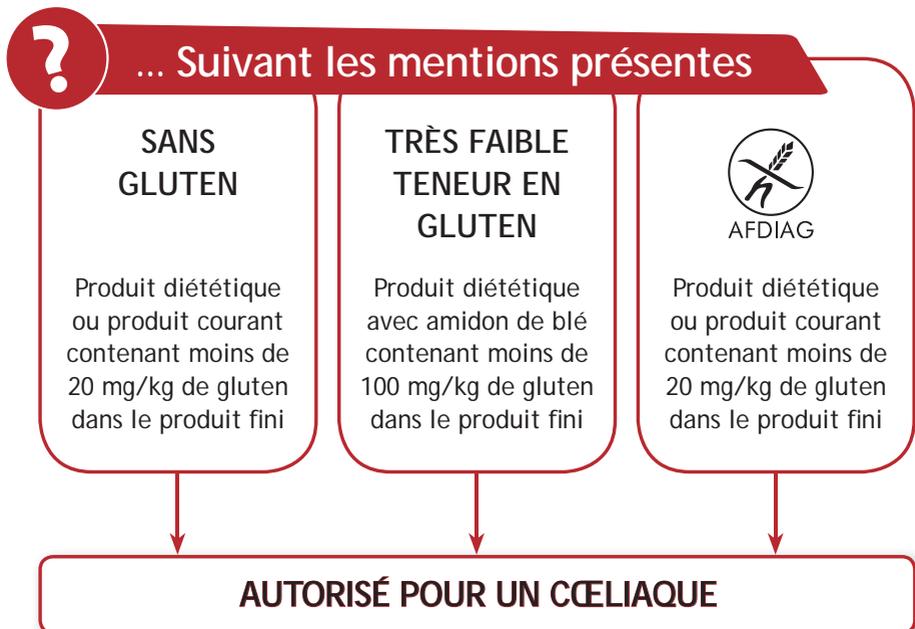
« Ma vie de cœliaque se passe bien, mes frères et sœurs comprennent le régime même si parfois, certains me narguent lorsqu'ils mangent de la pizza, des plats avec gluten... Il faut garder la tête haute et ne pas céder à la tentation ! La nourriture naturellement sans gluten est très variée. »

« Aujourd'hui, grâce à ma famille, j'assume bien ma maladie et je ne me sens pas si différente. Je sais que je suis une 'ado' comme les autres, avec ma personnalité. »

Pour éviter les contaminations

- Si tu ne manges pas comme le reste de ta famille, pense à utiliser d'autres couverts pour te servir.
- Si tu es le seul intolérant au gluten de ta famille, essaie de préparer toi-même la plupart de tes plats.
- Assure-toi que toutes les précautions ont été prises par ceux qui ont préparé le repas : couverts, passoire (passer les pâtes sans gluten avant les pâtes avec gluten), poisson (attention au 'farinage' avant cuisson, aux fritures et à la chapelure), gâteaux (ne pas fariner le moule avec de la farine de blé avant usage)...

Comment lire les étiquettes ?





... Et sans mentions présentes

Présence de
blé, orge, avoine
ou seigle

dans la liste des
ingrédients

INTERDIT

sauf arôme (blé)
ou ferment (blé)

Ni blé, ni orge, ni
avoine, ni seigle

dans la liste des
ingrédients

PAS DE PROBLÈME

Ni blé, ni orge,
ni avoine, ni seigle
mais

traces de...
peut contenir...

À ÉVITER

Pas d'infos sur la
présence, ni sur la
quantité de gluten
résiduel présent.

*Les 'produits diététiques' sont :
les pains, pâtes, biscuits et farines
sans gluten. Ils sont spécialement
fabriqués pour le régime des
cœliaques.*

Attention



Quand des mentions comme 'traces' sont inscrites sur l'étiquette : il y a peut-être présence de gluten, mais il est impossible de savoir en quelle quantité, ces mentions ne sont pas définies par la législation (l'AFDIAG agit pour que ces mentions disparaissent des étiquettes). Les industriels n'ont pas le droit, dans leur fabrication ou dans leurs façons de faire, de nuire à la santé des consommateurs et ont l'obligation de faire des contrôles sur chacune de leurs chaînes de fabrication.

Des mentions à connaître

Mentions	Autorisé ?
Amidon, Amidon transformé, Amidon modifié	OUI
Amidon de blé, amidon transformé de blé, Amidon modifié de blé dans produits courants	NON
Dextrose, dextrose de blé	OUI
Glucose, glucose de blé, sirop de glucose, sirop de glucose de blé, maltodextrine, maltodextrine de blé, colorant caramel (blé), sorbitol de blé, polyols de blé	OUI
Extrait de malt d'orge	NON
Extrait de malt	OUI
Arôme de malt, arôme de malt d'orge	OUI
Arômes (blé), ferment (blé)	OUI
« Fabriqué dans un atelier travaillant du gluten... » « Peut contenir... » « Traces de seigle, de blé, d'orge »	À ÉVITER
Avoine non contaminée (consommable par une majorité de cœliaques, mais à introduire sous surveillance médicale)	OUI

Quelques conseils pratiques

- Attention à l'huile de friture (elle ne doit pas avoir servi pour des beignets, ou des produits panés ou frits, avec gluten).
- Vérifie la composition des frites précuites surgelées.
- Ne mange pas les produits panés du commerce, tu peux paner toi-même avec un mélange de biscottes sans gluten écrasées et d'œuf battu.
- Fais griller le pain sans gluten dans un grille-pain 'propre' ou réservé au 'sans gluten'. Tu peux aussi utiliser des pochettes-cuisson (sachets pour griller du pain ou des croque-monsieur dans le grille-pain). Si tu dois utiliser un four, mets ton pain sur un papier aluminium (le pain sans gluten doit souvent être chauffé avant d'être consommé).
- Tu peux remplacer la farine de blé par de l'amidon de maïs ou de la fécule de pomme de terre dans de nombreuses préparations (gâteaux, crèmes, sauces...) ou pour fariner les moules à gâteau ou à tarte. Tu peux aussi utiliser des moules en silicone qui ne nécessitent pas d'être farinés.
- Vérifie la composition des steaks hachés industriels, préfère les steaks « pur bœuf ».
- Vérifie bien la composition des sauces du commerce (moutarde, mayonnaise, ketchup...), attention la *Savora* par exemple, contient du blé.
- Utilise des ustensiles spécifiques pour la cuisine sans gluten, n'utilise pas la cuillère d'une sauce avec gluten pour les sauces sans gluten, égoutte les pâtes sans gluten avant les pâtes avec gluten.
- Réserve-toi l'électroménager, comme le grille-pain et la machine à pain, pour éviter la contamination.
- Tu peux préparer à l'avance plusieurs portions de plat sans gluten et les congeler.

À la cantine du collège ou du lycée

- En début d'année, demande au chef cuisinier si tu peux connaître régulièrement les menus.
- Demande aussi si tu peux avoir des plats sans gluten.
- Si ton école accepte, apporte ton propre déjeuner (panier-repas).
- Si tu as un refus, contacte l'AFDIAG.
- Tu peux demander à tes parents de proposer un PAI* à ton établissement scolaire.



Bon à savoir

* PAI = Projet d'Accueil Individualisé

Tu trouveras les renseignements nécessaires sur le site de l'AFDIAG : <http://www.afdiag.fr/vie-pratique/cantine-scolaire>

Avec tes amis

Pour certains, expliquer la maladie cœliaque est une épreuve. Voici quelques petites astuces :

- Dans un premier temps, même si ce n'est pas pareil, parle d'allergie plutôt que d'intolérance, cela interpellera plus de gens autour de toi.
- Utilise des exemples concrets comme : « Je ne mange pas de pain, pas de viennoiserie, pas de pizza, pas de hamburger... »
- Montre à tes amis ce livret, le dessin animé, ou d'autres documents de l'AFDIAG.
- Prépare-toi aux questions les plus courantes, par exemple : « Tu n'as pas besoin de faire un régime, tu n'es pas gros ! » Explique simplement que le régime sans gluten n'est pas fait pour maigrir, mais que c'est le seul traitement qui te permet de te sentir mieux et d'éviter des complications.

On mange où ? En sortie comment gérer ce sentiment d'être l'intrus ?

- Adapte-toi à la situation pour mieux y faire face sans dramatiser.
- Prévois d'avoir un peu d'argent sur toi pour t'acheter de quoi manger sans gluten lors d'une éventuelle sortie.
- Au pire, anticipe le repas avec un sandwich sans gluten ou une salade composée.

Comment impliquer tes amis ?

- Du primaire au collège, du collège au lycée, le changement pour certains est plus difficile que pour d'autres. Il suffit de s'entourer des bonnes personnes et d'être prévoyant.
- Ce n'est pas parce que l'on est timide que l'on ne peut pas vivre normalement quand on est cœliaque.
- Laisse tomber les personnes qui ne veulent pas ou ne prennent pas le temps de comprendre ton intolérance.
- Le regard des autres ne doit pas te donner l'impression de te sentir différent. Au contraire c'est une originalité qui fait partie de ton caractère ! Le partage de produits sans gluten peut être un moyen de faire comprendre ta vie de tous les jours à tes amis.
- Ne te laisse pas exclure ni « marcher sur les pieds ».
- Aie confiance en toi et garde un objectif positif !

“

Ils en parlent...

« Aujourd'hui, mes amis ont compris et prennent ma maladie comme faisant partie de moi. Nous faisons des sorties ensemble sans problème. Ils s'adaptent à moi comme je m'adapte à eux et je me sens presque 'normale'. C'est donc possible de vivre bien avec la maladie cœliaque. »

Au 'resto'

- Renseigne-toi auprès du serveur, n'hésite pas à lui poser des questions ! Il faut toujours connaître la composition des plats pour être sûr qu'il n'y ait pas de gluten dedans.
- Prends des plats simples, naturellement sans gluten.
- Il ne faut pas renoncer à aller au restaurant car il y a beaucoup de solutions aux problèmes liés au gluten. Tu peux téléphoner pour savoir si un établissement propose des plats sans gluten. S'il n'en fait pas, tu peux prendre des plats simples, comme des grillades et des légumes...
- Si tu es en âge de boire de l'alcool (avec modération, bien sûr), ne consomme pas de bière, ni de panaché.

Si tu fais du sport

- Il existe des barres énergétiques sans gluten, voir le « Répertoire des produits revêtus du logo épi de blé barré » et sur Internet.
- Les fruits secs peuvent remplacer les barres si tu n'en trouves pas.
- Avant l'effort, privilégie les féculents (pâtes sans gluten, quinoa, pommes de terre, riz...) qui apportent les réserves de glucides dont ton corps a besoin.
- N'oublie pas de boire assez d'eau pendant et après l'effort (évite les boissons trop sucrées).

En voyage

Entre amis

- Parle à tes amis de ton intolérance, cela facilitera les choses.
- Emporte une quantité suffisante d'aliments diététiques sans gluten pratiques.
- Essaie d'anticiper les sorties.

En famille

- Avant de partir, renseigne-toi où tu peux trouver des aliments diététiques sans gluten.
- Emporte des aliments sans gluten (pour au moins 1 ou 2 jours).

En voyage scolaire

- Avant de partir, essaie de trouver une famille d'accueil qui accepte de gérer un régime alimentaire, et informe-la.
- Informe les profs de ton régime.
- Emporte des aliments diététiques sans gluten.
- N'hésite jamais à en parler, cela facilite les choses.

En France

- Emporte le « Répertoire des produits revêtus du logo épi de blé barré » et fais quelques recherches pour savoir où tu pourras trouver ces aliments sans gluten près de ton lieu de vacances.
- Si c'est difficile, apporte tes propres provisions et pour ne pas être 'trop chargé', essaie de consommer le plus d'aliments naturellement sans gluten possible.

À l'étranger

- Contacte l'Association cœliaque du pays de destination pour avoir un maximum d'informations pratiques (voir pages 17 et 19).
- Emporte une ordonnance pour le passage à la frontière des produits sans gluten (en anglais pour les pays non francophones, voir le modèle dans le guide : « Le régime sans gluten en quelques mots »).
- Si tu en possèdes une, pense à emporter ta pochette 'cuisson' pour grille-pain.



Bon à savoir

Tu trouveras de nombreuses informations (en anglais) sur le site du *CYE (Coeliac Youth of Europe)* : <http://cye.freehostia.com/>, c'est le site des jeunes de l'*AOECS (Association Of European Coeliac Societies)*.

Les phrases-clefs à l'étranger

Français	Anglais	Allemand
<p>Pour des raisons médicales, il m'est interdit de manger des produits contenant du blé, du seigle, de l'orge ou de l'avoine, ni ce qui est pané ou lié avec de la farine (de blé). Le maïs, le riz, les pommes de terre, les légumes, les viandes... me sont permis, ainsi que les soupes et les sauces liées à l'amidon de maïs ou à la fécule de pomme de terre.</p>	<p>For medical reasons, I am not allowed to eat any product made of wheat, rye, barley or oats, and anything breaded or thickened with flour. I may eat corn, rice, potatoes, vegetables, meat... as well as soups and gravies thickened with cornstarch or potato flour.</p>	<p>Ich darf aus medizinischen Gründen keine Produkte aus Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer esse, also nichts Paniertes oder Mehlgelbendes. Mais, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch... sind erlaubt, auch Suppen und Soßen die mit Speisestärke oder Kartoffelmehl gebunden sind.</p>
<p>J'ai une maladie appelée maladie coéliqua, qui m'oblige à suivre un régime strict sans gluten.</p>	<p>I have an illness called coeliac disease and have to follow a strict gluten-free diet.</p>	<p>Ich bin Zöliaker und muss eine glutenfreie Diät einhalten.</p>
<p>Tout aliment contenant de la farine de froment (blé), d'orge, de seigle ou d'avoine peut me rendre très malade.</p>	<p>I may therefore become very ill if I eat food containing the flours of grains of wheat, rye, barley and oats.</p>	<p>Jedes Nahrungsmittel das Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer enthält kann mir schaden.</p>
<p>Pourriez-vous me dire si cet aliment contient de la farine de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine ?</p>	<p>Does this food contain the flour or grains of wheat, rye, barley or oats ?</p>	<p>Können Sie mir bitte sagen ob in dieser Speise Weizenmehl, Roggen, Gerste oder Hafer enthalten sind ?</p>



Quelques associations européennes

Espagnol	Italien
<p>Por orden medical me està prohibido ingerir alimentos que deriven de: trigo, avena, cebada y centeno por lo tanto nada que sea apanado o espesado con harina.</p> <p>Maiz, arroz, patatas, verduras, carne... estan permitidos en mi dieta, asi tambien sopas y salsas espesadas con maicena o harina de patatas.</p>	<p>Per ragioni medicali mi è vietato di mangiare prodotti fatti di grano, di segale, d'orzo o d'avena dunque niente che sia preparato con farina o panato.</p> <p>Sono permessi mais, riso, patate, legume, carne... e anche minestre e salsa legati al amido.</p>
<p>Tengo una afección celiaca, la cual me obliga a seguir una dieta sin gluten.</p>	<p>Sono affetto da celiachia, devo seguire una dieta assolutamente priva di glutine.</p>
<p>Cualquier alimento que contenga harina de trigo, centeno, cebada y avena puede causarme graves malestares.</p>	<p>Qualsiasi cibo contenente farina di grano, orzo, segale e avena può causarmi gravi malori.</p>
<p>¿ Puede decirme si este alimento contiene harina de trigo, centeno, cebada o avena ?</p>	<p>Mi può dire se questo cibo contiene farina di grano, segale, orzo o avena ?</p>

ALLEMAGNE

(49) 711 45 99 98 10

(49) 711 45 99 81 50

Info@dzg-online.de

www.dzg-online.de

BELGIQUE - Flamande

(32) 1623 8964

celiac.flanders@skynet.be

www.vcv.coeliakie.be

BELGIQUE - Wallonne

(32) 85 84 31 59

(32) 2 216 83 47

sbc.tromme@busmail.net

www.sbc-asbl.be

ESPAGNE - Catalogne

(34) 93 412 17 89

(34) 93 412 03 82

info@celiacscatalunya.org

www.celiacscatalunya.org

ESPAGNE - FACE

(Federación de

Asociaciones de Celiacos de España)

(34) 91 54 75 411

(34) 91 54 10 664

info@celiacos.org

www.celiacos.org

Les phrases-clefs à l'étranger (suite)

Français	Anglais	Allemand
<p>Je peux manger tout aliment contenant du riz, du maïs, des pommes de terre, toutes sortes de légumes et fruits, des œufs, du fromage, du lait, de la viande et du poisson, pourvu que ces aliments ne soient pas préparés avec de la farine, de la chapelure, ou des sauces à base de farine.</p>	<p>I can eat any food containing rice, maize, potatoes, all kinds of vegetables and fruits, eggs, cheese, milk, meat and fish, as long as they are not cooked with wheat flour, batter, breadcrumbs or sauce with wheat flour.</p>	<p>Ich kann alle Nahrungsmittel essen die Reis, Mais, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Eier, Käse, Milch, Fleisch und Fisch enthalten; es ist allerdings wichtig dass nicht zusätzlich Mehl, Semmelbrösel, Saucen oder andere Getreideprodukte zum Kochen verwend.</p>
<p>Si vous n'êtes pas sûr du contenu de cet aliment, je vous prie de me le dire.</p>	<p>If you are at all uncertain about what the food contains, please tell me.</p>	<p>Teilen Sie mir bitte mit, falls Sie nicht sicher sind was dieses Gericht enthält.</p>
<p>Pouvez-vous me dire où je peux trouver des produits sans gluten ?</p>	<p>Could you tell me where can I find gluten free products ?</p>	<p>Können Sie mir bitte sagen wo ich eine Apotheke finden kann ?</p>



Quelques associations européennes

Espagnol	Italien
Puedo comer alimentos a base de arroz, maíz, patatas, cualquier fruta y verdura, huevo, queso, leche, carne y pescado, a condición que no hayan sido cocinados agregando harina, pan rallado, salsa o batido hecho con harina.	Posso mangiare cibi a base di riso, mais, patate, qualsiasi verdura e frutta, uova, formaggio, latte, carne e pesce, purché non siano stati cotti con aggiunta di farina, pane grattugiato, salsa o pastella fatta con farina.
Si no está seguro del contenido de este alimento, le ruego que me lo diga.	Se non è sicuro del contenuto di questo cibo, la prego di dirmelo.
¿ Puede decirme donde puedo encontrar alimentos sin gluten ?	Mi sa indicare la farmacia più vicina ?

IRLANDE

(353) 1872 1471

(353) 1873 5737

info@coeliac.ie

www.coeliac.ie

ITALIE

(39) 010 251 02 35

segreteria@celiachia.it

www.celiachia.it

ROYAUME-UNI

(44) 1494 437278

(44) 1494 474349

helpline@coeliac.co.uk

www.coeliac.co.uk

SUISSE - Allemande

(41) 61 271 62 17

(41) 61 271 62 18

sekretariat@zoeliakie.ch

www.zoeliakie.ch

SUISSE - Italienne

(41) 79 614 0779

(41) 91 858 3608

100578@ticino.com

www.celiachia.ch

SUISSE - Romande

(41) 21 796 33 00

(41) 21 796 33 11

info@coeliakie.ch

www.coeliakie.ch

Cuisiner et bien manger

Les règles de base d'une alimentation équilibrée

- Il n'existe pas d'aliment complet se suffisant à lui-même. Il faut donc manger un peu de chaque groupe d'aliments pour avoir une alimentation équilibrée.
- Privilégie les fruits et les légumes de saison, riches en vitamines et en minéraux.
- Mange assis, dans le calme, et prends ton temps (au moins 20 minutes pour le petit-déjeuner et 30 minutes pour le déjeuner ou le dîner).
- Bois au moins un litre d'eau par jour.
- Aie une activité physique régulière, au moins 30 minutes par jour, que tu peux intégrer à ta vie quotidienne : aller au collège ou au lycée à pied (si c'est possible), préférer les escaliers à l'ascenseur, faire du vélo...
- Évite de grignoter entre les repas.



Attention

Même si tu connais un produit, vérifie toujours sur l'étiquette qu'il ne contient pas de blé, d'orge ou de seigle (et d'avoine en France) avant de le consommer ! Les industriels peuvent changer les recettes de leurs produits.

- Ne reste pas toute la journée devant la télé, l'ordinateur ou la console de jeux. Ce n'est pas bon pour la santé et ces activités favorisent le grignotage.
- En cas de petit creux entre les repas, mange un fruit. C'est préférable aux bonbons ou aux biscuits sans gluten !

Les aliments de substitution au gluten

Par quoi remplacer les aliments contenant du gluten ?

- par du pain sans gluten.
- par des céréales autorisées : riz, maïs, millet (ou mil), sorgho (ou « gros mil »), quinoa, sarrasin (dit blé noir) et leurs dérivés sous forme d'amidon, de farine, de féculé, de crème, de flocons et de semoule. Fais attention aux contaminations.
- par des légumineuses :
 - légumes secs : flageolets, fèves, lentilles, pois secs (pois chiches et pois cassés), haricots secs (rouges ou blancs),
 - soja.
- par des légumes à tubercules :
 - pomme de terre (et ses dérivés comme la féculé de pomme de terre), igname, patate douce, manioc et topinambour,
 - épaississants et liants : féculé de pomme de terre, fleur de maïs, dictame (arrow-root) et tapioca (manioc).
- par des fruits amylicés (= contenant de l'amidon) : châtaigne, marron et banane.

Vrai ou faux



Puisque je ne peux plus manger de farine de blé, je ne peux plus manger du tout de gâteaux !

FAUX : Quand on est intolérant au gluten, on peut consommer des gâteaux du commerce garantis sans gluten. On peut également les préparer en remplaçant les farines contenant du gluten par des « mix sans gluten » ou par de l'amidon de maïs, de la farine de châtaigne ou de soja, de la féculé de pomme de terre, de la crème de riz...

Trucs et astuces pour réussir tes recettes sans gluten

- **La crème de riz** : donne de la consistance à des purées ou des mousses trop fluides.
- **La fécule de pomme de terre** : est la moins « gonflante » pour les veloutés, sauces et potages. Elle est utilisée pour préparer des gâteaux (type mousseline, biscuit de Savoie, roulé...) et peut remplacer la farine dans la crème pâtissière.
- **La fleur de maïs** : fait croustiller les fritures de poisson. Elle est utilisée dans l'élaboration des sauces (voir la recette de la sauce béchamel, par exemple). Elle permet aussi la réalisation des pâtes à choux, crêpes ou gâteaux et donne du croquant aux biscuits (sablés, tuiles). Pour les sauces, elle se dilue dans le liquide froid, avant la cuisson.
- **Le tapioca** : rend onctueux les consommés et permet de réaliser de nombreuses sauces douces. Il supporte bien le froid (charlottes et crèmes glacées).
- **La levure chimique** : fais attention car elle peut contenir de l'amidon de blé. Elle s'utilise pour faire lever les gâteaux. Une cuillerée à café de levure chimique peut être remplacée par 1/4 de cuillerée à café de bicarbonate de sodium et éventuellement 1/4 de cuillerée à café de crème de tartre (poudre acide vendue en pharmacie). Sans crème de tartre, ajoute un peu de miel ou du jus de citron pour enlever le goût amer.
- **Comment détecter les éventuels grains de blé présents dans les paquets de légumes secs (lentilles, pois chiches...)?**
Fais tremper les légumes secs dans une grande quantité d'eau et mélange. Les légumes secs resteront au fond du récipient tandis que les grains de blés remonteront à la surface. Il suffit alors de les enlever (le contact des grains n'entraîne pas de contamination).

Des recettes faciles et rapides

(tirées du « Petit recueil de recettes faciles et rapides »
édité par l'AFDIAG)



Pizza à la poêle

pour 4 personnes

Préparation 10 min, cuisson 10 min + 10 min

Pâte :

- 150 g de farine de maïs (ou farine **SANS GLUTEN**)
- 1 c. à café de levure chimique **autorisée**
- 1 pincée de sel
- 150 ml de lait
- 2 œufs
- 50 ml d'huile d'olive

Garniture :

- 2 tomates
- 1 petite boîte d'anchois
- 50 g de fromage râpé (Comté par exemple)
- 10 olives noires
- 2 x 10 g de margarine autorisée (ou de beurre)

Fais la pâte en mêlant, dans l'ordre, tous les ingrédients dans un saladier.

Verse le mélange dans la poêle chaude sur 10 g de margarine (ou de beurre), fais cuire 10 minutes à petit feu en couvrant la poêle à moitié, la pâte doit être complètement prise.

Retourne en t'aidant d'une assiette et en remettant 10 g de matière grasse dans la poêle. Dépose de suite sur la pâte la moitié du fromage râpé, les anchois, les rondelles de tomates, le reste du fromage, les olives et saupoudre d'origan ou de thym.

Fais cuire encore 10 minutes, sur feu très doux, en couvrant à demi pour que le fromage puisse fondre. Fais glisser sur un plat et sers aussitôt.

Cette recette est très pratique en camping.

Quiche sans pâte

Pour 4 personnes

Préparation 7 min, cuisson 40 min, four th.7

3 œufs
100 g de fleur de maïs (10 c. à soupe rases)
500 ml de lait
100 g de lardons allumettes
100 g de fromage râpé (Comté)
poivre

Verse la fleur de maïs dans un saladier. Ajoute les œufs un à un, puis verse le lait petit à petit pour que le mélange soit homogène. Ajoute les lardons, le fromage râpé et le poivre. Verse le tout dans un plat à tarte.

Fais cuire 40 minutes environ, à four chaud. Sers tiède avec une salade verte.

Pour l'apéritif, verse le mélange dans un plat rectangulaire (28 x 38 cm), fais cuire, puis coupe en carrés d'environ 4 cm de côté.

Cake aux lardons

Pour 8 à 10 personnes

Préparation 15 min, cuisson 40 min, four th.6 (180°C)

250 g de fleur de maïs
1 sachet de levure chimique autorisée
6 œufs
3 c. à soupe de moutarde
125 ml d'huile d'olive
100 g de feta
200 g de lardons en allumettes (ou de jambon)

Dans un shaker mélange les œufs, la moutarde et l'huile. Secoue bien, puis verse le contenu dans le saladier contenant la fleur de maïs et la levure. Ajoute la feta et les lardons. Mélange bien.

Verse le mélange dans un moule à cake beurré et chemisé de papier sulfurisé. Fais cuire environ 40 minutes à four chaud. Laisse refroidir légèrement et sers le cake coupé en tranches fines avec une salade verte.

Sauce béchamel (micro-ondes)

Pour un bol

2 c. à soupe rases de fleur de maïs
250 ml de lait
30 g de beurre (facultatif)
sel et poivre

Délaye la fleur de maïs avec une partie du lait froid. Fais bouillir le reste du lait pendant 2 min 30 au four à micro-ondes (puissance maximale).

Verse alors le mélange fleur de maïs/lait et remets une minute à puissance maximale. Assaisonne avec le sel et le poivre selon ton goût.

Ajoute, si besoin, le beurre coupé en petits morceaux.

Tartiflette facile (micro-ondes)

Pour 4 personnes

Préparation 10 min, cuisson 15 min au four à micro-ondes

200 g de lard fumé 'allumettes'
1 kg de pommes de terre à chair ferme
1/2 reblochon assez fait
poivre

Mets les pommes de terre coupées en petits dés, les lardons et le poivre dans un plat allant au four à micro-ondes. Mêle l'ensemble, couvre et fais cuire 6 minutes à pleine puissance.

Laisse reposer 3 min avant de disposer les lamelles de reblochon.

Fais ensuite cuire à pleine puissance, d'abord 6 minutes avec couvercle, puis 3 minutes sans couvercle. Sers sans attendre.

Pour la cuisson au four traditionnel, dispose les pommes de terre, les lardons, le poivre et mêle le tout. Place les lamelles de reblochon et fais cuire couvert dans un four préchauffé pendant 30 minutes, puis 40 minutes sans couvercle à thermostat 6 (180°C).

Gâteau au chocolat (micro-ondes)

Pour 6 personnes

- 150 g de beurre
- 150 g de chocolat autorisé
- 150 g de sucre
- 4 œufs
- 1 c. à café de levure chimique autorisée
- 2 c. à soupe d'eau
- 100 g de fleur de maïs ou de fécule de pomme de terre

Fais fondre le chocolat dans un bol, avec 2 cuillerées à soupe d'eau pendant 1 min 30, puissance maximale. Lorsqu'il est fondu, ajoute le beurre et mélange.

Dans un récipient, mets les œufs entiers et le sucre. Bats jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorpore la fécule et la levure, puis le mélange beurre/chocolat.

Prépare un récipient à bords hauts (plat à soufflé par exemple). Garnis le fond de papier 'cuisson', verse la préparation et mets à cuire 5 minutes, puissance maximale. Démoule à chaud. Laisse refroidir. Saupoudre de sucre glace avant de servir.

Tu peux également cuire ce gâteau au four traditionnel pendant 35 minutes, thermostat 5.

Crêpes

Pour 40 crêpes

- 1 litre de lait tiédi (37°C)
- 500 g de fleur de maïs
- 6 œufs
- 100 ml d'huile
- 2 c. à café de sel

Dans une terrine, mets la fleur de maïs. Creuse un puits, ajoute au centre les œufs battus, le sel, l'huile et mélange au fouet. Verse doucement le lait. Mélange la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Ne laisse pas reposer la pâte et remue bien le mélange avant la réalisation de chaque crêpe, la fleur de maïs a tendance à se déposer au fond. Verse une louche de pâte dans une poêle anti-adhésive de préférence. Laisse cuire doucement.

Retourne la crêpe quand elle est dorée et laisse cuire doucement de l'autre côté. Attention la fleur de maïs cuit vite ! Place les crêpes sur une assiette tenue au bain-marie et couvre, ainsi les crêpes ne se dessècheront pas.

Brownies au chocolat et aux amandes

Préparation 20 min - cuisson 20 min - four th.5

200 g de chocolat dessert autorisé
100 g d'amandes effilées
150 g de beurre ou de margarine autorisée
150 g de sucre en poudre
1/2 c. à café de cannelle en poudre
3 œufs
50 g de fleur de maïs ou de fécule de pomme de terre

Préchauffe le four th.5 (150°C)

Casse le chocolat en morceaux et fais-le fondre au four à micro-ondes (1 min 30). Dans une poêle anti-adhésive, fais dorer les amandes en les remuant constamment, puis laisse-les refroidir.

Dans un saladier, travaille le beurre pour le rendre crémeux, puis ajoute le sucre et la cannelle. Continue à bien mélanger le tout. Incorpore la fleur de maïs, les œufs, puis le chocolat fondu et les amandes dorées. Verse la préparation dans un petit moule carré (ou un moule à manqué), tapissé de papier 'cuisson'.

Enfourne et laisse cuire environ 20 minutes, la pâte doit rester moelleuse. Laisse reposer le gâteau environ 10 minutes avant de le démouler, puis laisse-le complètement refroidir avant de le couper en carrés.

Gaufres

350 g de fleur de maïs
75 g de sucre en poudre
100 g de beurre fondu
5 œufs
10 g de levure de boulanger sèche
1 pincée de sel
1/2 l de lait

Mets la fleur de maïs dans un saladier. Fais un puits et dépose-y tous les ingrédients sauf le lait. Fais tiédir le lait et ajoute-le, petit à petit, en remuant. Fais une pâte lisse et homogène.

Laisse reposer environ 1/4 d'heure et... à ton gaufrier ! Sers avec du sucre glace, du chocolat en poudre, de la crème de marrons... autorisés bien sûr !

Un quizz pour tester tes connaissances

(Entoure la ou les lettres de ton choix)

1 Le régime sans gluten est-il un régime à vie ?

- a - Oui
- b - Non, à partir de 18 ans, on peut manger des aliments contenant du gluten
- c - Non, c'est un régime qui dure quelques mois et que l'on peut arrêter dès que cela va mieux

2 Dans quoi trouve-t-on du gluten ?

- a - Le poisson pané
- b - Le couscous
- c - Le soja
- d - Les flageolets
- e - Les pâtes
- f - Le millet
- g - La bière

3 Que peux-tu manger ?

- a - Une part de pizza
- b - Du riz
- c - Du bacon
- d - Des gnocchis
- e - Des pommes de terre

4 Quels aliments peuvent remplacer les céréales avec gluten ?

- a - L'épeautre
- b - Le quinoa

- c - Le tapioca
- d - Le triticale
- e - La châtaigne
- f - L'avoine

5 À quoi peut te servir l'étiquette d'un aliment ?

- a - À savoir s'il y a des traces de gluten (à éviter)
- b - À savoir s'il y a du blé
- c - À savoir si on peut consommer le produit
- d - À rien

6 Si sur une étiquette, il y a marqué « peut contenir du gluten », peux-tu manger cet aliment ?

- a - Oui, après tout peut-être qu'il n'y a pas de gluten
- b - Dans le doute tu évites

7 À la cantine, il vaut mieux :

- a - Manger comme les autres pour ne pas être différent
- b - Apporter son repas sans gluten
- c - Ne rien manger et attendre le dîner
- d - Se renseigner à l'avance auprès du cuisinier sur la composition des aliments utilisés
- e - Ne manger que s'il y a des aliments naturellement sans gluten

8 Lors d'une sortie entre amis :

- a - Tu manges comme les autres un hamburger dans un fast-food ou une pizza
- b - Tu prévois de quoi manger sans gluten
- c - Tu anticipes et tu te renseignes sur ce que tu pourrais manger (une salade par exemple)
- d - Tu achètes quelques viennoiseries en attendant d'être à la maison
- e - Tu en parles à tes amis et vous vous arrangez

9 Peux-tu manger une part de gâteau d'anniversaire avec gluten ?

- a - Oui, pour faire plaisir à celui ou celle dont c'est l'anniversaire
- b - Non car c'est dangereux pour ta santé
- c - Tu peux faire un écart : il n'y a pas tous les jours des anniversaires

10 Lorsque tu vas au restaurant, il faut :

- a - Éviter tous les plats à risque
- b - Visiter les cuisines
- c - Questionner le serveur ou le cuisinier
- d - Prendre des plats simples naturellement sans gluten
- e - Demander la composition des plats

11 Pour faire une sauce, la fleur de maïs :

- a - Se dilue dans le liquide chaud avant cuisson
- b - Se dilue dans le liquide froid après cuisson
- c - Se dilue dans le liquide froid avant cuisson
- d - N'a pas besoin d'être diluée

12 Tu peux faire griller tes tartines sans gluten

- a - Dans ton propre grille-pain
- b - Dans le même grille-pain que le reste de la famille, de toute façon tu n'as pas le choix, il n'y en a qu'un !

13 Peux-tu consommer un aliment qui contient du dextrose de blé ?

- a - Oui, car il ne contient pas de gluten
- b - Non, car c'est fabriqué à partir de blé

14 Tu as besoin de levure de boulanger, en boulangerie on te la propose 'en vrac' (au poids)

- a - C'est super, c'est exactement ce qu'il te fallait, tu en achètes
- b - Tu n'en prends pas, elle était à côté des pains au chocolat

15 Par quoi peux-tu remplacer la farine de blé pour certains plats ?

- a - Par de l'amidon de maïs
- b - Par de l'amidon de blé
- c - Par de la fécule de pomme de terre

Réponses au quizz

Question 1 : réponse a

Le régime sans gluten est, à ce jour, le seul traitement de la maladie coeliaque. Il permet la reconstitution des villosités intestinales et la disparition des symptômes. Mais si tu recommences à consommer du gluten, tu détruis à nouveau tes villosités. Le régime sans gluten est donc à vie.

Question 2 : réponses a - b - e - g

Le poisson pané (avec de la farine de blé et de la chapelure).

Le couscous et les pâtes sont à base de blé.

La bière est composée pour partie d'une céréale maltée, très souvent de l'orge.

Le millet, les flageolets et le soja ne contiennent pas de gluten.

Question 3 : réponses b - c - e

Les pizzas et les gnocchis contiennent de la farine de blé, donc du gluten.

Question 4 : réponses b - c - e

Le quinoa = céréale bolivienne

Le tapioca = féculé de manioc traitée.

Le châtaigne = fruit amylicé.

L'épeautre, un blé ancien, et le triticale, un hybride de blé et de seigle, ne sont pas consommables.

L'avoine est tolérée par la majorité des coeliaques (sous contrôle médical), mais les risques de contamination sont grands en France.

Question 5 : réponses a - b - c

Question 6 : réponse b

Question 7 : réponses b - d - e (et au pire c)

Question 8 : réponses b - c - e

Question 9 : réponse b

Même si c'est exceptionnel, il ne faut pas faire d'écarts.

Question 10 : réponses a - c - d - e

Question 11 : réponse c

Question 12 : réponses a ou b avec une pochette spéciale

Tu dois avoir ton propre grille-pain ou utiliser des pochettes pour grille-pain, car les risques de contamination sont très importants. Sinon, tu peux faire griller ton pain posé sur une feuille de papier aluminium dans un four.

Question 13 : réponse a

Le dextrose de blé est obtenu par hydrolyse de l'amidon de blé. C'est un sucre. Il ne contient plus de protéines « toxiques » pour les coeliaques.

Question 14 : réponse b

Si tu achètes la levure de boulanger chez le boulanger, il faut qu'elle soit en petits cubes individuels fermés pour éviter toute contamination par la farine de blé qui est très volatile. Tu peux aussi la trouver en supermarchés.

Question 15 : réponses a - c



AFDIAG
www.afdiag.fr

AFDIAG
*Association Française
Des Intolérants Au Gluten*
15 rue d'Hauteville
75010 PARIS

Tél. 01 56 08 08 22
Fax. 01 56 08 08 42

afdiag@gmail.com

www.afdiag.fr