



Association Française Des Intolérants Au Gluten

Votre guide pratique

pour un quotidien sans gluten



Tableau
généralités

Édito

Ce guide vous accompagnera au quotidien.

N'hésitez pas à le relire régulièrement.

Il fourmille d'informations pratiques pour vous accompagner chaque jour. Vous êtes adhérent depuis plusieurs années, il est nécessaire de mettre à jour vos connaissances afin de faciliter votre vie avec ce régime d'exclusion.

Vous êtes un nouvel adhérent, vous ou votre enfant êtes récemment diagnostiqué, votre quotidien doit être perturbé. Heureusement, nous sommes là pour vous aider !

Ce guide est l'outil indispensable pour vous familiariser avec l'étiquetage des produits industriels, les trucs et astuces pour la cuisine et vos déplacements sans gluten.

Vous pouvez participer aux rencontres qui vous sont proposées par l'AFDIAG. Elles vous permettront de partager votre quotidien avec d'autres familles.

Avec l'aide de l'Association, vous pourrez dédramatiser cette contrainte et vivre mieux avec le régime sans gluten qui va vous accompagner tous les jours de votre vie et/ou celle de votre enfant. Comme tous les bénévoles qui ne comptent pas leur temps pour faire vivre l'Association, vous deviendrez petit à petit des "pros" du régime sans gluten. Vous pourrez à votre tour partager toutes vos expériences puis apporter votre soutien aux nouveaux diagnostiqués.

Si vous avez la moindre question, contactez notre secrétariat :

- par téléphone au 01 56 08 08 22 aux heures de permanence ;
- par courriel : afdiag@gmail.com ;
- par courrier : AFDIAG, 15 rue d'Hauteville, 75010 PARIS ;
- en vous rendant directement dans nos locaux sur rendez-vous.

Bonne lecture

Brigitte Jolivet

Présidente de l'AFDIAG

Votre guide pratique pour un quotidien sans gluten

Une publication de l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • Conception réalisation : AFDIAG

• Impression : Saxoprint • Crédits photos: Shutterstock - Pixabay

Sommaire

CHAPITRE 1	L'AFDIAG, UNE ASSOCIATION À VOTRE SERVICE	04
CHAPITRE 2	LES PATHOLOGIES LIÉES AU GLUTEN	06
CHAPITRE 3	LE GLUTEN	08
CHAPITRE 4	TABLEAU GÉNÉRALITÉS	10
CHAPITRE 5	LE LOGO "ÉPI BARRÉ"	12
CHAPITRE 6	COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE	14
CHAPITRE 7	LE REMBOURSEMENT DES ALIMENTS SANS GLUTEN	17
CHAPITRE 8	TRUCS & ASTUCES POUR CUISINER SANS GLUTEN	18
CHAPITRE 9	LA CUISINE SANS GLUTEN EN COLLECTIVITÉ	22
CHAPITRE 10	ACCOMPAGNEZ VOS ENFANTS	23
CHAPITRE 11	VOYAGEZ SANS GLUTEN	27

CHAPITRE 1

L'Association Française Des Intolérants Au Gluten

L'AFDIAG est une association régie par la loi de 1901. Elle a pour mission d'informer, d'aider et de défendre les intérêts des personnes atteintes de pathologies liées au gluten (*maladie cœliaque, dermatite herpétiforme, hypersensibilité au gluten non cœliaque...*).

Créée en 1989, elle est épaulée par un Comité Médical constitué de 45 spécialistes. Ils apportent leurs connaissances scientifiques et permettent de vous informer sur l'évolution de la Recherche.

L'Association est composée de bénévoles (*Conseil d'Administration, délégués...*) et emploie cinq salariés. Elle a mis en place un réseau de délégués dans différentes régions de France.

Adhérent de l'Association, vous bénéficiez de toutes les nombreuses publications de l'AFDIAG qui font référence parmi lesquelles : l'incoutournable magazine quadrimestriel "AFDIAG Infos", les guides thématiques, les vidéo-conférences et comptes rendus de colloques médicaux, la lettre d'info mensuelle...

Retrouvez-nous également sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram, YouTube, Twitter et LinkedIn.



Vous disposez aussi d'une écoute auprès de la permanence téléphonique et à l'accueil du siège social (*uniquement sur rendez-vous*).

Le site Internet www.afdiag.fr propose une partie privée qui vous est consacrée avec toutes les publications, vidéos et informations délivrées par l'AFDIAG...



Vous trouverez de nombreuses informations pratiques sur le site de l'Association.



Grâce à vos dons, l'AFDIAG cofinance des programmes de Recherche.

En cotisant, en faisant un don, vous aidez l'Association et participez à ses actions dans le but d'améliorer le quotidien des personnes atteintes de pathologies liées au gluten.

En soutenant l'Association, vous participez au développement de son influence auprès des pouvoirs publics et permettez des actions de lobbying pour vous défendre.

Nous sommes là pour vous et grâce à vous depuis plus de 30 ans !



LES + DE L'AFDIAG



Les délégués se retrouvent chaque année avant l'Assemblée générale.

Des délégués en régions pour plus de proximité

L'AFDIAG dispose d'un réseau de délégués bénévoles dans l'hexagone. Après avoir été formés, ils sont les relais de l'Association auprès de ses adhérents.

Les délégués proposent tout au long de l'année des actions de proximité (*réunions, ateliers, manifestations...*) pour accompagner les personnes atteintes de pathologies liées au gluten, les informer et les sensibiliser. Vous n'avez pas de délégué dans votre département ? Vous souhaitez vous aussi participer à la vie de l'Association ? N'hésitez pas à contacter le secrétariat pour connaître les modalités (*parrainage, formation...*).



L'AFDIAG initie des actions de sensibilisation et d'information auprès des professionnels de l'alimentation ou de la santé.

plications comme une déminéralisation osseuse avec une malabsorption de calcium et de vitamine D pouvant s'aggraver en particulier après 50 ans. En l'absence de régime sans gluten, le risque de survenue d'autres maladies auto-immunes augmente. Dans certains cas heureusement rares, des lymphomes ou autres cancers peuvent se déclarer.

Chez l'enfant, l'avis des pédiatres et des gastro-entérologues est l'institution du régime à vie. L'absence de suivi correct du régime chez l'enfant engendre un risque pour sa croissance et son développement pubertaire. Lorsque le régime sans gluten est bien suivi, il n'y a pas d'augmentation de risques d'avoir d'autres maladies auto-immunes ou de lymphomes durant la période pédiatrique qui s'étend jusqu'à l'âge de 21 ans.

La dermatite herpétiforme :

La dermatite herpétiforme est l'expression cutanée d'une entéropathie au gluten similaire à la maladie cœliaque. Tout comme cette dernière, elle est due à des anticorps anti-transglutaminase. Les lésions cutanées sont des vésicules prurigineuses. Le diagnostic repose sur une biopsie de la peau et le dosage des anticorps dans le sang. L'endoscopie digestive avec biopsies duodénales est nécessaire pour apprécier l'intensité de l'atrophie villositaire. Le traitement repose sur la dapsons (*Disulone*®) et sur le régime sans gluten.

L'hypersensibilité au gluten non cœliaque :

Chez des sujets diagnostiqués non cœliaques et non allergiques, l'hypersensibilité au gluten (*ou sensibilité au gluten non cœliaque*) est définie par des symptômes évocateurs de troubles fonctionnels digestifs (*douleurs abdominales, alternance diarrhée-constipation, ballonnement abdominal...*) qui se trouvent améliorés par un régime sans gluten. A ce jour, il n'existe aucun rationnel scientifique clairement établi. L'imputabilité du rôle du gluten reste donc à démontrer. Dans ce cas, il n'existe pas d'atrophie villositaire intestinale.



EN CAS D'INGESTION ACCIDENTELLE DE GLUTEN, QUE FAIRE ?

En cas d'ingestion accidentelle de gluten identifiée, il n'existe pas de conduite spécifique à tenir. Cette ingestion de gluten relance la réaction immunitaire de la maladie cœliaque. Il est inutile de se faire vomir, de jeûner ou d'avaler une quelconque substance présentée comme un antidote sous forme de complément alimentaire (*enzymes, glutamine...*).

Si cette erreur n'est pas répétée, elle est sans conséquence grave. Des signes digestifs plus ou moins modérés peuvent apparaître. Une grande fatigue peut se manifester. Le traitement est simplement symptomatique. Aucune mesure médicale urgente n'est nécessaire. Si cette ingestion se passe dans l'établissement scolaire de votre enfant, il ne faut pas s'affoler. *A priori*, les suites de cette ingestion sont simples (*digestives*) contrairement aux allergies alimentaires dont les réactions sont souvent graves et brutales.

Dans un second temps, il est important d'identifier la cause du problème afin d'éviter toute nouvelle ingestion accidentelle. Nous vous conseillons donc de relire attentivement les étiquettes des aliments que vous consommez pour identifier l'erreur.

Si votre sérologie (*dosage des anticorps anti-transglutaminase*) révèle des ingestions accidentelles passées inaperçues, contactez le secrétariat de l'AFDIAG ou un diététicien pour procéder à une étude plus approfondie de vos repas sans gluten.

Ne dramatisez surtout pas. Personne n'est à l'abri d'une erreur. L'important est de ne pas cumuler les écarts de régime et d'éliminer en premier lieu les ingestions volontaires.

L'allergie au gluten :

L'allergie au gluten est une réaction immunitaire immédiate qui suit l'ingestion de certaines protéines du gluten. Elle est toutefois à distinguer de l'allergie au blé dans laquelle d'autres composants, qui ne constituent pas le gluten, peuvent provoquer des réactions similaires.

CHAPITRE 3

Le gluten

Qu'est-ce que le gluten ? Comment est-il encadré juridiquement ?

Le gluten est une masse protéique de réserve contenue dans certaines céréales. Il se trouve dans le **blé** (froment ou blé tendre, blé dur, petit épeautre ou engrain, épeautre, blé de khorasan souvent vendu sous la marque Kamut®), **le seigle**, **l'orge**, leurs variétés croisées (*triticale* : hybride de blé et de seigle) et les produits à base de ces céréales interdites qui sont donc à exclure dans le cadre d'un régime sans gluten.

L'avoine non contaminée est consommable par la majorité des cœliaques. L'AFDIAG recommande l'utilisation d'avoine avec le "logo épi barré".



FR-000-000

OATS-FR-000-000

L'AFDIAG indique la présence d'avoine sous le logo.

Il est possible de remplacer ces céréales interdites par du riz, du maïs, des pommes de terre, du quinoa, de l'arrow-root, du fonio, du teff, de la farine de souchet, de la farine de légumineuses (*lentilles, pois chiches, haricots secs...*), de châtaignes et des poudres de fruits à coque (*amandes, noisettes, noix de coco...*)...

"L'étymologie du mot gluten vient de "glue". Après hydratation et pétrissage, le gluten permet l'obtention de pâtes viscoélastiques aptes à produire différents types d'aliments céréaliers à texture aérée."



Le gluten est encadré juridiquement par le règlement n° 1169/2011 dit INCO (**IN**formation **CO**nsummateur). Ce règlement européen évolutif englobe toute information sur l'étiquetage des aliments notamment ceux "sans gluten" en imposant un seuil maximum de 20 mg/kg de gluten dans le produit fini.

Le gluten est soumis également :

- à la réglementation générale relative à la présence d'allergènes dans les denrées qui oblige

les fabricants à mettre en évidence en gras, en italique ou en couleur, les allergènes sur les emballages ;

- au règlement n° 828/2014 qui vise à protéger les malades cœliaques. Ce règlement fixe à 20 mg /kg de gluten la teneur maximale de gluten autorisée dans un produit pour que la mention "sans gluten" puisse y figurer. Les exigences applicables à la fourniture d'informations aux consommateurs concernant l'absence ou la présence réduite en gluten dans les denrées alimentaires, préemballées ou non, sont seulement entrées en vigueur le 20 juillet 2016...

Les produits non préemballés :

Le décret n°2015-447 du 17 avril 2015 rappelle que l'indication de la présence d'allergènes se fait obligatoirement par écrit, à proximité du produit concerné, de façon à ce qu'il n'existe aucun doute pour le consommateur.

Ce règlement oblige également les industriels à informer sur les 14 allergènes à déclaration obligatoire dont font partie les céréales contenant du gluten pour la problématique maladie cœliaque. Ils doivent déclarer dans la liste des ingrédients l'origine botanique des céréales contenant du gluten ou des produits dérivés de ces céréales à partir du moment où elles entrent en tant qu'ingrédient dans la recette (*additif de transfert, support d'arômes ou d'additifs, auxiliaire technologique*) à l'exception des hydrolysats d'amidon de blé (*glucose, dextrose, maltodextrine...*) démontrés sans danger pour les cœliaques et les allergiques.

La présence fortuite d'allergènes :

Les règles d'étiquetage ne concernent que les ingrédients introduits volontairement par le fabricant dans la recette du produit. La présence fortuite d'allergènes majeurs (*contamination involontaire par contact avec d'autres produits sur la chaîne de fabrication, lors du stockage ou du transport*) n'est pas impossible. En conséquence, les industriels de l'agroalimentaire doivent évaluer les risques de contamination et tout mettre en œuvre pour les réduire.

LISTE DES ALLERGENES A DECLARATION OBLIGATOIRE (ADOs) :



- Céréales contenant du gluten (*à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, Kamut ou leurs souches hybridées*) et produits à base de ces céréales ;
- Crustacés et produits à base de crustacés ;
- Œufs et produits à base d'œufs ;
- Poissons et produits à base de poissons ;
- Arachides et produits à base d'arachides ;
- Soja et produits à base de soja ;
- Lait et produits à base de lait (*ly compris le lactose*) ;
- Fruits à coque ;
- Céleri et produits à base de céleri ;
- Moutarde et produits à base de moutarde ;
- Graines de sésame et produits à base de graines de sésame ;
- Anhydride sulfureux et sulfites ;
- Lupin et produits à base de lupin ;
- Mollusques et produits à base de mollusques.

Un étiquetage du type "peut contenir des traces de..." ou "susceptible de contenir..." ou "fabriqué dans un atelier..." ne constitue qu'un dernier recours dans le cas où il n'est pas possible de maîtriser le risque de contamination fortuite. L'article 36 du règlement INCO a prévu que la Commission européenne adoptera un acte d'exécution sur ce thème.

Tableaux généralités

Type d'aliments	Autorisés	A vérifier	A exclure
Produits amylacés (céréales, tubercules) féculents	Arrow-root, millet, fonio, pois chiches (<i>soca niçoise</i>), quinoa, soja, riz, riz gluant, riz sauvage, sésame, manioc (<i>tapioca</i>), sorgho, châtaignes, maïs et leurs dérivés sous forme de farine, féculé, crème, grains, semoule, soufflé (<i>pop corn</i>), polenta, flocons et amidon. Sarrasin (<i>naturellement sans gluten mais souvent contaminé - privilégier le sarrasin avec le logo "épi barré"</i>). Produits diététiques de substitution.	Céréales du petit-déjeuner. Galettes de riz, sarrasin, maïs. Biscuits apéritifs. Pain azyme. L'avoine est consommable par la majorité des cœliaques mais est souvent contaminée en France - privilégier l'avoine avec le logo "épi barré".	Blé (<i>froment, blé de khorasan ou Kamut®</i>), épeautre, petit épeautre, orge, seigle (<i>triticale</i>) et leurs dérivés sous forme de farine, amidon, crème, semoule, coucous, flocons, boulghour. Pâtes, gnocchis, raviolis, pains de toutes sortes, biscottes, pain d'épices, chapelure, viennoiseries, crêpes, beignets, gaufres. Pâtisseries, biscuits salés ou sucrés. Pain azyme de céréales interdites, hosties.
Légumes	Frais, secs, surgelés, en conserve, au naturel. Pommes de terre fraîches, sous vide, féculé de pomme de terre, patate douce, igname.	Conserves cuisinées, chips nature ou aromatisées, frites précuites, flocons de pommes de terre, pommes "noisettes" ou "duchesse".	Pommes dauphine. Gratins de légumes, de pommes de terre avec chapelure.
Produits laitiers	Lait (<i>frais, pasteurisé, stérilisé, UHT, en poudre, concentré/entier, demi-écrémé, écrémé</i>). Fromages (<i>cuits, fermentés, pâtes molles ou pressées</i>). Yaourts nature, fromages blancs et petits suisses nature.	Préparations industrielles à base de lait (<i>flans, crèmes, mousses, laits gélifiés, laits aromatisés</i>). Certains fromages artisanaux à moissures et fromages à tartiner.	Yaourts, petits suisses et fromages frais aux céréales. Fromages lavés à la bière.
Viandes et volailles	Fraîches, nature, en conserve au naturel, surgelées au naturel. Steaks hachés "pur bœuf", abats nature ou confits. Foie gras au naturel.	Hachées cuisinées, plats cuisinés du commerce.	Panées, en croûte, en gratins.
Charcuteries, traiteurs	Jambon blanc, séché, cru, bacon, épaule, jambonneau non pané, poitrine salée, fumée, lard, chair à saucisse nature, saucisson et saucisses AOC (<i>Montbéliard, Morteau, Strasbourg, Francfort</i>).	Purée, mousse et crème de foie industrielles, boudin blanc. Farce charcutière industrielle, pâtés industriels, rillettes, pâté de tête, tripes, boudin noir, andouille, andouillette, museau, mortadelle. Saucisses sans le label AOC.	Jambonneau pané, tomates farcies industrielles, boudin antillais. Pâté en croûte, quiches, friands, bouchées à la reine, quenelles industrielles. Pizzas, cannellonis, raviolis, gnocchis.
Œufs	Tous		

TABLEAU DES ALIMENTS AUTORISÉS, À VÉRIFIER ET À EXCLURE

Type d'aliments	Autorisés	A vérifier	A exclure
Produits de la mer	Crustacés, mollusques et poissons frais, au naturel, salés, fumés, surgelés, crus, en conserve (<i>au naturel, à l'huile, au vin blanc</i>).	Poissons cuisinés, quenelles, soupe de poissons, surimis, tarama, œufs de poisson.	Poissons farinés ou panés, cuisinés ou façon traiteur, quenelles industrielles. Quiches, crêpes, bouchées aux fruits de mer.
Matières grasses	Beurres (<i>doux, salé</i>), saindoux, crème fraîche, huiles, huile de coprah, graisse d'oie ou de canard.	Beurres allégés et spécialités laitières à tartiner allégées, margarines.	Huile de germe de blé, margarines aux céréales.
Fruits	Frais, surgelés, au sirop, en conserve, en vrac, en salade, en extraits, en essence, secs, marrons, châtaignes. Compotes, confitures, gelées, pâtes de fruits " <i>maison</i> " (<i>pur sucre, pur fruit</i>).	Figues séchées, fruits confits et marrons glacés.	
Sucres / produits sucrés	Sucres de betterave et de canne, dextrose, fructose, glucose, miel, caramel liquide, sirop d'agave, sucre complet.	Dragées, chocolats, pralinés, bonbons, réglisse, sucre glace. La nougatine. Papier azyme des nougats et calissons.	Chocolats aux brisures de crêpes dentelle.
Desserts	Crèmes à base d'amidon de maïs, de fécule de pomme de terre ou de manioc, de crème de riz, sorbets " <i>maison</i> ", mousse au chocolat " <i>maison</i> ", crème caramel " <i>maison</i> ", crème aux œufs " <i>maison</i> ". Bicarbonate de sodium, levure du boulanger en cube emballée.	Crèmes glacées sans pâtisserie. Préparations industrielles en poudre. Desserts industriels (<i>glace, sorbet, mousse, flan, crème...</i>). Meringues, macarons. Levure chimique.	Gâteaux (<i>sous toutes formes</i>). Desserts glacés contenant un biscuit (<i>ex : omelette norvégienne</i>), cornets de glace, pâtes à tartes, crêpes, gaufres.
Condiments	Fines herbes, épices pures, cornichons. Poivre en grains, sel.	Moutardes, mélanges d'épices moulues, curry (<i>poudre et sauce</i>), bouillons cubes.	Sauce soja, Savora.
Amuse-gueules	Oléagineux non grillés à sec, olives.	Oléagineux grillés à sec, biscuits soufflés, chips nature et aromatisées.	Biscuits salés classiques.
Boissons	Café, café lyophilisé, chicorée nature, thés nature, purs jus de fruits, sodas. Vins, alcools.	Infusions, thés aromatisés, poudres pour boissons, liqueurs.	Bière, panaché. Chicorées aux céréales.

Le logo “épi barré”

La garantie pour les malades cœliaques et les hypersensibles au gluten

Le logo “épi barré” est la propriété de l'Association cœliaque anglaise. Elle en a cédé les droits aux autres associations cœliaques européennes membres de l'AOECS (*Association of European Celiac Society*).

L'AFDIAG a la charge de le protéger pour la France. C'est ce qu'elle a fait en le déposant à l'INPI (*Institut National de la Propriété Industrielle*) en tant que dessin et marque en 1996.



AFDIAG
www.afdiag.fr

Le logo “épi barré européen” est également un logo privé qui peut venir en complément de la mention “sans gluten”. Il indique que le produit préemballé sur lequel il figure est un aliment à moins de 20 mg/kg de gluten résiduel, justifié par une **analyse du gluten dans le produit fini** (*tel que vendu au consommateur*), réalisée au minimum une fois par an par un laboratoire spécialisé et avant toute commercialisation d'un nouveau produit.

Comme l'autorise la réglementation européenne, certains produits logotés peuvent contenir de l'amidon de blé à condition que le seuil de gluten résiduel sur le produit fini soit < 20 mg/kg.

Revêtus du logo, ces produits sont consommables en toute sécurité par les malades cœliaques.

L'industriel qui utilise ce logo sur les emballages de ses produits sans gluten a signé un contrat avec l'association cœliaque du pays où se situe le siège social de l'entreprise (*l'AFDIAG pour la France*). L'obtention du logo européen nécessite également **un audit annuel de chacun des lieux de fabrication** selon la Norme AOECS détaillée dans le contrat.

Pour la France, c'est à l'AFDIAG que revient la responsabilité de gérer ces contrats de licence.



Signification des lettres et chiffres figurant à la base du logo "épi barré"

A la base du logo "épi barré européen" sont inscrites des informations sur l'association signataire du contrat de licence avec un industriel :

- le pays de l'association (*FR pour la France, IT pour l'Italie...*) ;
- le numéro du contrat de l'industriel auprès de l'association cœliaque nationale ;
- le numéro de chacun des produits portant le logo pour cet industriel.

Le logo européen figure sur les emballages de produits sans gluten sous contrat au moins une fois avec la numérotation expliquée ci-dessus. Sur les autres faces de l'emballage, le logo sans numérotation peut être utilisé.



FR-000-000

OATS-FR-000-000
L'AFDIAG indique la présence d'avoine sous le logo.



LES + DE L'AFDIAG

Un répertoire des produits et fabricants de produits sans gluten, téléchargeable sur le site Internet de l'AFDIAG

Régulièrement réactualisé sur le site Internet de l'Association, ce répertoire détaillé regroupe l'ensemble des fabricants et distributeurs signataires du contrat d'obtention du logo "épi barré" pour leurs produits vendus en France. La présence des fabricants et de leurs produits dans le répertoire de l'AFDIAG est une garantie pour les cœliaques.



ATTENTION !

Sur certains produits, vous pouvez rencontrer des logos "épi barré" non déposés, pouvant ressembler au logo européen ou à celui de l'AFDIAG (*tromperies, contrefaçons, falsifications, adultérations...*). Ils n'apportent aucune garantie quant à la teneur en gluten résiduel des produits sur lesquels ils sont apposés. Les fabricants n'ont subi aucun contrôle. Le logo "épi barré" est le seul qui garantit formellement un audit de production avant toute mise sur le marché avec un cahier des charges répondant pleinement aux besoins des cœliaques.

Pour la sécurité de tous, n'hésitez pas à nous transmettre l'information avec si possible une photo à afdiag@gmail.com.

Comment lire une étiquette ?

L'emballage d'un produit contient diverses informations. Certaines sont facultatives et d'autres obligatoires comme la liste des ingrédients. Ces derniers y figurent par ordre décroissant d'importance pondérale suivis des additifs.

SI LE LOGO "épi barré" est présent sur l'emballage : pas de problème, le produit est sûr et consommable par les cœliaques.



FR-000-000

SI LA MENTION "SANS GLUTEN" figure sur l'emballage : le produit est théoriquement consommable par les malades cœliaques. Pour rappel, une enquête échantillonnée de la DGCCRF (*Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes*) publiée le 27 juillet 2020 a révélé qu'**au moins 10 % des prélèvements effectués étaient non conformes ! Il convient donc de rester vigilant et de bien comprendre que seul le logo "épi barré" garantit systématiquement un audit des produits avant toute mise sur le marché.**

SI AUCUNE MENTION n'est présente, il faut lire la liste des ingrédients :

- **PRESENCE** des mots "**blé**", "**orge**", "**seigle**" dans la liste des ingrédients :

INTERDIT sauf arôme (*blé*) ou ferment (*blé*).

- **ABSENCE** des mots "**blé**", "**orge**", "**seigle**" dans la liste des ingrédients :

PAS DE PROBLÈME.

- **ABSENCE** des mentions "**blé**", "**orge**", "**seigle**" **MAIS PRESENCE** des mentions : "**traces de...**", "**peut contenir...**", "**fabriqué dans un atelier utilisant du gluten...**" :

A EVITER. Il n'y a alors pas d'information sur la présence, ni sur la quantité de gluten résiduel éventuellement présentes. Ces mentions ne sont pas définies par la législation. L'AFDIAG agit pour que ces mentions disparaissent des étiquettes car les industriels n'ont pas le droit dans leur fabrication ou par leurs façons de faire, de nuire à la santé des consommateurs et ils ont l'obligation de faire des contrôles sur chacune de leurs chaînes de fabrication.

Qu'en est-il pour les médicaments ?



Tous les médicaments sont consommables par les cœliaques même si l'excipient contient de l'amidon de blé car ce dernier a un seuil inférieur à 20 mg/kg, conforme à la législation.

Rappel de la réglementation :

Le règlement européen d'application n°828/20141 de la Commission du 30 juillet 2014 relatif aux exigences applicables à la fourniture d'informations aux consommateurs concernant l'absence ou la présence réduite en gluten dans les denrées alimentaires, préemballées ou non, est entré en application le 20 juillet 2016. Il définit les contraintes à respecter lorsque l'on souhaite informer les consommateurs sur l'absence ou la présence réduite de gluten parmi lesquelles une teneur maximale en gluten contenue dans le produit fini. Seules deux mentions peuvent être utilisées : la mention "sans gluten", réservée aux produits contenant moins de 20 milligrammes de gluten par kilogramme (ppm) et la mention "à très faible teneur en gluten", réservée à ceux qui contiennent moins de 100 milligrammes par kilogramme.



...suivant les mentions présentes



FR-000-000

Produit contenant assurément moins de **20 mg /Kg** de gluten dans le produit fini

SANS GLUTEN

Produit sensé contenir moins de **20 mg /Kg** de gluten dans le produit fini

TRÈS FAIBLE TENEUR EN GLUTEN*

Produit avec amidon de blé sensé contenir moins de **100 mg /kg** de gluten dans le produit fini

* Ce terme ne pourrait se trouver que sur des produits spécifiques (pains, pâtes, biscuits, farines) contenant des dérivés de céréales interdites



...et sans mentions présentes

Ni "blé", ni "orge", ni "seigle" dans la liste des ingrédients

PAS DE PROBLÈME

Ni "blé", ni "orge", ni "seigle" mais "traces de...", "peut contenir..."

À ÉVITER

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

Présence de "blé", "orge" ou "seigle" dans la liste des ingrédients

INTERDIT

Des mentions utiles à connaître :

Il est possible de trouver de l'amidon de blé dans des produits spécifiques sans gluten avec le logo "épi barré".

Dans ce cas, ceux-ci sont conformes à la législation, les produits sont donc consommables par les cœliaques.

Certains noms peuvent faire craindre une présence de gluten : amidon (*modifié, transformé*), arômes (*naturels et artificiels*), assaisonnement, épaississant, extrait de céréales, féculent, malt, protéines végétales (*hydrolysées, texturées*), stabilisateur...

Mais si la précision de l'origine botanique de la céréale utilisée (blé, orge, seigle...) n'est pas indiquée après ces noms, le produit est consommable. Dans le cas contraire (par exemple : malt d'orge, protéine de blé, amidon de blé...), le produit n'est pas autorisé à l'exception d'arôme (blé), ferment (blé) qui sont consommables.

Si certains additifs, E1404 à E1452 (*dérivés d'amidons*) contiennent du gluten, le nom de la céréale interdite dont ils proviennent est précisé après le numéro.

Mentions des produits courants	Sont-ils autorisés ?
Amidon, amidon modifié, amidon transformé	OUI
Amidon de blé, amidon modifié de blé, amidon transformé de blé	NON
Glucose, sirop de glucose, maltodextrine, sorbitol, polyol	OUI
Glucose de blé, sirop de glucose de blé, maltodextrine de blé, colorant caramel (<i>blé</i>), sorbitol de blé	OUI
Extrait de malt, E1404	OUI
Extrait de malt d'orge, E1404 à 1452 (<i>blé</i>)	NON
Arôme de malt	OUI
Arôme (<i>blé</i>), ferment (<i>blé</i>)	OUI
"Traces de...", "Peut contenir...", "Fabriqué dans un atelier..."	A EVITER
Avoine non contaminée consommable par la majorité des cœliaques. Privilégier l'avoine portant le logo "épi barré".	OUI

CHAPITRE 7

Le remboursement des aliments sans gluten

Le remboursement existe en France depuis 1996. Il a été mis en place à la suite d'actions menées par l'AFDIAG. **Les cœliaques** peuvent ainsi obtenir **un remboursement partiel des aliments spécifiques sans gluten** (*pains, pâtes, biscuits, farine*) sous certaines conditions :

- **Pour le cœliaque** : fournir à la CPAM l'imprimé Cerfa N° 11626*04 "**PROTOCOLE DE SOIN**" rempli par le médecin traitant auquel sera joint le **résultat des biopsies** réalisées lors de la gastroscopie. Celui-ci doit attester d'une atrophie villositaire confirmant le diagnostic de maladie cœliaque (*exception pour les enfants diagnostiqués selon les recommandations de l'ESPGHAN*). Suite à la reconnaissance du diagnostic de maladie cœliaque, vous recevez une notification de la CPAM. Dès lors, vous faites la demande d'imprimé Cerfa mensuel N° 10465*01 "**ALIMENTS SANS GLUTEN**" auprès de votre CPAM et suivez les recommandations de votre caisse, stipulées sur le courrier accompagnant vos imprimés. Un renouvellement est à effectuer régulièrement. La durée de validité de votre dossier est inscrite sur vos imprimés Cerfa "*Aliments Sans Gluten*" **nominatifs**. Le dossier est à renouveler deux mois avant l'expiration de sa validité (*même procédure que pour le dossier initial*).



LES + DE L'AFDIAG

Un guide pour le remboursement des produits sans gluten :

Celui-ci détaille la marche à suivre pour être remboursé partiellement de ses produits sans gluten. Il vous évitera ainsi de perdre un temps précieux.



- **Pour le produit** : avoir un seuil conforme à la législation en vigueur et obtenir un numéro d'agrément avec une vignette.
- **Pour l'entreprise** : assurer la propreté et le contrôle de la fabrication sans gluten.

Attention, tous les produits sans gluten ne font pas l'objet d'un remboursement. Il faut pour cela que l'industriel en ait fait la demande préalablement. Seuls sont partiellement remboursés, ceux identifiés par une vignette similaire à celle apposée sur les médicaments.



APPLICATION SUR AMELI.FR

L'AFDIAG participe régulièrement à des réunions avec la CNAM. L'Association est bien sûr soucieuse d'obtenir une réévaluation du montant du remboursement des aliments sans gluten mais aussi la simplification de ce dernier. Si l'aspect économique est constamment discuté, la procédure quant à elle, s'est allégée avec un nouveau service disponible sur l'application Ameli. Grâce à quelques clics sur son smartphone ou sa tablette, fini les envois de papiers ! Il est toutefois toujours possible d'envoyer ses documents par voie postale en vue du remboursement.



CHAPITRE 8

Trucs & astuces pour cuisiner sans gluten

Épaississants et liants sans gluten :

Sans saveur et rapide d'emploi, leur pouvoir épaississant est en moyenne trois fois supérieur à celui de la farine :

- L'**arrow-root** ou **dictame** est la favorite des professionnels. Elle prend à basse température : sérieux avantage pour des préparations qui ne doivent pas bouillir ou des crèmes ou sauces à base d'œufs.
- La **crème de riz** donne de la consistance à des purées ou mousses un peu trop fluides.
- La **fécule de pomme de terre** est la moins "gonflante" pour les veloutés, sauces et potages. Elle sert à préparer des gâteaux (type *mousseline*, *biscuits de Savoie* ou *roulés*), elle remplace la farine dans la crème pâtissière.
- L'**amidon de maïs** ou **fleur de maïs** permet de faire croustiller des fritures de poisson et sert

dans l'élaboration des sauces. Par exemple, la béchamel est plus rapide (2 cuillerées à soupe rases pour 1/4 de litre de liquide). Translucide cuit, il donne aux entremets et coulis de fruits un aspect glacé et brillant. Il permet la réalisation des pâtes à choux, crêpes ou gâteaux et donne du croquant aux biscuits (*sablés, tuiles*). Attention ! Pour ajouter de l'amidon de maïs à un liquide chaud, il faut le délayer dans un liquide froid avant de l'incorporer au liquide bouillant. Notez également que l'amidon de maïs cuit rapidement (quelques secondes pour une sauce au lieu d'1/4 d'heure pour une sauce à base de farine de blé).

- Le **tapioca** rend onctueux les consommés et permet de confectionner de nombreuses sauces douces. Il supporte bien le grand froid (*charlottes et crèmes glacées*).
- L'**agar-agar** est une algue rouge se présentant comme une matière visqueuse. Il est utilisé pour gélifier (c'est une *gélatine végétale*).

L'agar-agar est huit fois plus puissant que la gélatine : 1 gramme d'agar-agar = 8 grammes de gélatine. Toutefois l'agar-agar ne doit pas systématiquement substituer la gélatine ! En effet, le résultat est souvent différent. La gélatine permet d'obtenir des consistances crémeuses, alors que la texture obtenue avec l'agar-agar est plus ferme (*on parle de gelée craquante*).

Par ailleurs, les méthodes d'utilisation diffèrent : **la gélatine ne se cuit pas**, tandis que **l'agar-agar doit être porté à ébullition** dans un liquide. Il ne prend qu'à l'issu du refroidissement. Nous vous conseillons de suivre les dosages et recommandations préconisés par le fabricant.



- Le **psyllium** ou “*plantain*” connu pour ses vertus médicinales (*régularisation du transit, action sur le cholestérol, apport de fibres*) se présente sous forme de petites graines. Il possède de nombreux atouts culinaires capable d'apporter du moelleux au pain sans gluten, malheureusement souvent friable. Il est conseillé d'incorporer le psyllium à raison de 5 g par 100 g de farine. Pour être encore plus efficace, le psyllium est souvent associé avec les graines de lin et de chia moulues. On appelle cela la “*poudre magique*”.

- La **poudre magique** :

Composition : Graines de lin blond (60 %) + Graines de chia (30 %) + Psyllium blond tégument (10 %).

Dosage : 30 à 50 g de poudre magique pour un pain sans gluten (400 à 500 g de farines sans gluten).

Conservation : bocal en verre fermé, au frais.

Attention ! Ne pas conserver plus de 10 jours...

L'effet liant est spectaculaire et on obtient en général des pains sans gluten tout à fait satisfaisants.



Pour la pâtisserie :

- Vous pouvez substituer une cuillerée à café de levure chimique par 1/4 de cuillerée à café de bicarbonate de sodium et 1/4 de cuillerée à café de crème de tartre (*poudre acide vendue en pharmacie*) que l'on peut remplacer par un peu de vinaigre ou de jus de citron.
- Certaines levures chimiques contiennent de l'amidon de blé. Il convient de toujours vérifier les ingrédients.

Pour la boulangerie :

- La levure de boulanger fraîche et sèche à gros grains est à diluer dans un liquide tiède (*moins de 37° C*) puis il faut attendre que le mélange "mousse". Un liquide légèrement sucré ou du lait accélère le processus.

- Pour passer de la levure de boulanger sèche à la levure de boulanger fraîche, il faut multiplier les quantités par deux (*10 g de levure sèche correspondent à 20 g de levure fraîche*).
- Comptez environ 30 g de levure fraîche pour 600 g de farine (*en été, le pain gonfle plus rapidement à la chaleur qu'en hiver*).
- Dans la fabrication du pain, évitez de mettre en contact la levure et le sel.

Pour la machine à pain :

Il est préférable de mélanger tous les ingrédients dans un saladier (*250 g de farine au maximum*) avant de les verser dans le bol de la machine, puis démarrer le programme. Ne pas faire cette étape, en cas de fabrication différée du pain ou quand l'hélice de la machine à pain est suffisamment haute.





CONSEILS POUR LES LÉGUMES SECS :

Pour consommer des légumes secs et toutes autres graines sans risque (*lentilles, pois chiches...*), faites-les tremper avant cuisson dans une grande quantité d'eau et mélangez. Les légumes secs resteront au fond du récipient tandis que les grains de blé remonteront à la surface. Il suffit alors de les enlever et de procéder à un dernier rinçage. Ce contact n'entraîne pas de contamination.

Pour enlever la saponine, insecticide naturel fabriqué par la plante dans son enveloppe, laver systématiquement le quinoa avant de le cuisiner.

ATTENTION AUX CONTAMINATIONS !

PRECAUTIONS A PRENDRE POUR LES USTENSILES, L'ELECTROMENAGER ET LES ALIMENTS COMMUNS :

- N'utilisez pas les mêmes couverts de service pour les plats avec et sans gluten et vérifiez le bon nettoyage.
- Attention à la contamination du grille-pain. Utilisez des sachets de cuisson ou ayez un appareil spécifiquement pour le cœliaque.
- Rincez bien la passoire ou l'égouttoir avant de vous en servir pour un aliment sans gluten (*comme les pâtes*) ou commencez par égoutter les aliments sans gluten.
- N'utilisez pas le même bain de friture que pour des produits panés avec gluten.
- Identifiez vos propres ingrédients habituellement partagés par la famille à savoir : le beurre, les pâtes à tartiner, les confitures, les fromages, les pâtés, les produits tartinables salés... et autres aliments risquant une contamination par des miettes de pain lors du tartinage.
- N'hésitez pas à coller une étiquette "*sans gluten*" ou à marquer au feutre indélébile les contenants des aliments réservés à l'intolérant.

CHAPITRE 9

La cuisine sans gluten en collectivité

Une campagne a été menée par l'AFDIAG pour que les acteurs de la restauration collective puissent proposer sans contamination et erreur des repas sans gluten. Un guide et des affiches ont été créés à l'occasion de cette campagne de sensibilisation et d'information. Le Guide pratique fait par l'AFDIAG aide les restaurateurs de collectivités à répondre aux demandes des intolérants au gluten qui recherchent une alimentation adaptée. Ce support d'accompagnement est l'outil idéal pour la formation des professionnels : choix des menus, achats, préparation des repas, distribution, etc...

Au restaurant :

Le décret d'application relatif aux INformations des COnsommateurs sur les allergènes est paru au journal officiel le 19 avril 2015. Il est applicable depuis le 1^{er} juillet 2015. Il impose aux professionnels des métiers de bouche de signaler par écrit la présence de substances pouvant provoquer des allergies ou des intolérances dans les denrées alimentaires qu'ils proposent aux consommateurs. Retrouvez les allergènes à déclaration obligatoire en page 9 de votre guide.

Ainsi, les consommateurs devraient être informés lorsque des céréales avec gluten sont utilisées dans la fabrication de leurs plats.

Demandez la carte des allergènes au restaurateur.

En restauration collective :

N'hésitez pas à demander des explications si vous avez le moindre doute.

Attention :

- aux fonds de sauce qui posent souvent problème ;
- au beurre magné (*mélange de beurre et farine*) ;



LES + DE L'AFDIAG

Le "guide de la restauration collective" ainsi qu'une affiche sont téléchargeables sur www.afdiag.wfr - espace "PUBLICATIONS". N'hésitez pas à le transmettre à votre cantine scolaire ou à tout autre organisme ayant une restauration collective.



- aux sauces émulsionnées froides (*mayonnaise*) ou chaudes (*hollandaise* ou *béarnaise*) ;
- au croustillant des pommes de terre sautées et des frites ;
- aux escalopes de veau, filets de viande ou de poisson qui ne doivent pas être "roulés" dans de la farine ;
- le riz et les légumes verts peuvent être réchauffés dans la même eau que celle qui a servi aux pâtes (*peut être évité grâce aux micro-ondes*) ;
- les pommes de terre frites risquent d'être cuites dans le même bain de friture que des aliments panés ;
- à la sauce soja, de plus en plus utilisée dans les vinaigrettes et sauces froides comme exhausteur de goût ;
- aux bouillons cubes utilisés pour la cuisson du riz, dans les potages... ;
- aux pâtes de blé pouvant remplacer la paille en plastique de nos jours prohibée.



CHAPITRE 10

Accompagnez votre enfant à l'école

A la cantine :

Votre enfant va rentrer à l'école !? Voici quelques conseils afin d'appréhender au mieux cette étape.

Etablir Le Projet d'Accueil Individualisé (PAI) :

Il est à effectuer en collaboration avec le médecin scolaire, directeur d'école, personnel de cantine, personnel d'interclasse, les parents mais aussi avec l'élève cœliaque.

Des plateaux-repas prêts à l'emploi sans gluten "longue conservation" peuvent être proposés par certaines sociétés aux acteurs de la restauration

scolaire approvisionnés par l'établissement ou fournis par les familles. Certaines cantines scolaires peuvent, avec l'aide et une formation effectuée par les parents, s'investir dans la confection d'un repas sans gluten. En général, l'option panier repas fourni par la famille est préconisée par les intervenants.

Pour la prise de contact avec les intervenants du PAI, amorcez-la le plus tôt possible et dès l'inscription avec les différents intervenants

Attention

Quand les parents fournissent le plateau repas ou le panier repas, les municipalités peuvent tout de même demander une participation financière correspondant à l'encadrement en dehors des heures scolaires (*couverts, nettoyage...*).

du PAI. En mai au plus tard, prévenez le directeur d'école. Sollicitez un rendez-vous avec le médecin de l'Education Nationale. Renseignez-vous auprès des services municipaux des possibilités d'accueil en restauration scolaire, garderie et/ou centre de loisirs.

La veille de la rentrée, rencontrez l'instituteur(trice) et les personnes au contact de l'enfant à la cantine (*menus*) ou en période périscolaire pour rappeler les besoins spécifiques de celui-ci, répondre aux questions et déposer si besoin les affaires de l'enfant prévues dans le PAI (*gâteaux et biscuits sans gluten pour les goûters ainsi que des friandises autorisées...*).

Engagez-vous à respecter les règles de la chaîne du froid dans le cas du panier repas : préparation du repas dans d'excellentes conditions d'hygiène, sac isotherme étiqueté au nom de l'enfant, contenant à usage unique, brique réfrigérante, couverts personnels, mise au réfrigérateur dès l'arrivée du repas dans l'établissement.

Les activités scolaires :

Pour les activités "pâte à sel", contactez l'instituteur(trice) pour veiller à ce que l'enfant ne mette rien à la bouche et se lave bien les mains après l'activité.

Attention, certaines pâtes à modeler sont à base de blé.

Quelques conseils :

Favorisez toujours le dialogue et la concertation. Face aux attentes et inquiétudes des parents, il y a les craintes et contraintes des personnels éducatifs. Certaines questions apparaissent en cours d'année. Des solutions se mettent normalement en place au fur et à mesure que s'établit une relation de confiance.

N'ayez pas peur des différences par rapport aux autres. Aidez votre enfant à formuler ses inquiétudes, à les expliquer et les accepter en valorisant ce qu'il vit avec ses camarades. Les frustrations sont par ailleurs souvent davantage ressenties par les parents que par l'enfant.



Recette de la pâte à modeler sans gluten

- 70 g de farine de riz
- 80 g de sel
- 1 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1 cuil. à café d'huile
- 12 ml d'eau
- Colorants alimentaires

1. Versez la farine de riz, le sel, le bicarbonate de soude et l'huile dans une casserole.
2. Délayez petit à petit avec l'eau.
3. Ajoutez du colorant alimentaire.
4. Posez la casserole sur le feu moyen et mélangez jusqu'à ce que la pâte à modeler épaississe bien et forme une boule.
5. Laissez refroidir.

Faites confiance aux personnes qui accueillent votre enfant en renonçant à vouloir tout maîtriser en votre absence. Mais sachez être présent dans la mesure du possible lorsque ces personnes ont besoin de vous (*pour une sortie par exemple...*).

En cas de difficulté, évitez l'affrontement pour le bien de votre enfant. Privilégiez la négociation et l'information. Faites éventuellement intervenir le médecin traitant ou demandez la médiation de l'Association.

Dans toute situation, il est préférable de privilégier la concertation et le dialogue.

Les voyages scolaires :

Votre enfant part en classe de découverte, de neige...	Votre enfant part à l'étranger, avec sa classe...	Votre enfant part seul en séjour linguistique
<p>A l'avance, mettez-vous en contact avec le lieu de l'hébergement, notamment avec le directeur du centre et l'intendant.</p> <p>Veillez à connaître les menus du séjour. Détaillez-les et vérifiez leur composition exacte.</p> <p>Si des repas ne conviennent pas, proposez des repas de substitution avec des produits sans gluten que vous fournirez.</p> <p>Prévoyez des produits sans gluten pour les petits-déjeuners (<i>pains, céréales, poudre chocolatée...</i>) les déjeuners ou dîners (<i>pâtes</i>), les goûters (<i>biscuits</i>), les anniversaires si fêtés pendant le séjour.</p> <p>Attention aux friandises, prévoyez des bonbons autorisés.</p>	<p>Les recommandations générales sont les mêmes que pour les voyages scolaires en France.</p> <p>Expliquez le régime sans gluten au personnel accompagnant (<i>enseignants, animateurs...</i>) afin qu'il demande pour l'enfant une famille d'accueil acceptant un régime alimentaire.</p> <p>Une fois la famille trouvée, mettez-la en relation avec l'association cœliaque du pays concerné qui fournira toute la documentation nécessaire.</p> <p>Prévoyez des produits sans gluten dans la valise de l'enfant accompagné d'une ordonnance du médecin, ainsi qu'un certificat en anglais, expliquant la nécessité médicale d'avoir des produits sans gluten à la douane.</p>	<p>En plus des conseils de la deuxième colonne, prévenez l'organisateur du séjour.</p>



Les stages d'éducation nutritionnelle :

Chaque année, des séjours d'une semaine en été sont proposés aux enfants de 9 à 12 ans et aux adolescents de 13 à 17 ans dans les Hautes-Alpes. Au programme : cours théoriques (*comprendre et vivre avec un régime sans gluten*), ateliers de cuisine pour se familiariser avec les produits sans gluten, mais aussi activités ludiques, sportives, échanges, groupes de paroles et soirées festives...

Nous proposons également un **séjour découverte pour les adultes** avec des excursions et autres activités (*ateliers cuisine...*). Echanges, convivialité, randonnées adaptées au niveau des participants sont toujours au rendez-vous. Les repas et pique-niques sans gluten sont évidemment préparés au centre.



LES + DE L'AFDIAG



Raoul : un ami qui lui ressemble

L'AFDIAG a réalisé un dessin animé dont le héros est Raoul. C'est l'histoire d'un enfant qui découvre qu'il est intolérant au gluten et qui va devoir apprendre à vivre avec sa maladie. Raoul se rendra vite compte que ce n'est pas un drame et qu'avec un peu d'organisation, il aura une vie tout aussi agréable que les autres enfants de son âge. Ce dessin animé est visible sur le site Internet de l'AFDIAG. En quelques minutes, il présente de manière ludique le quotidien de ce jeune cœliaque. Rien de tel pour dédramatiser une situation qui peut être anxiogène !





CHAPITRE 11

Voyagez sans gluten

Que faire avant le départ ?

- **Contactez l'association cœliaque du pays de destination.**

Cela peut se faire par l'intermédiaire de l'AFDIAG. Elle vous sera utile pour connaître les adresses de restaurants et d'hôtels qui permettent de suivre le régime sans gluten. Elle pourra vous indiquer les habitudes du pays les aliments typiques que l'on peut consommer sans problème ainsi que ceux auxquels il ne faut pas toucher.

- Dans la mesure du possible avant votre départ ou sinon à votre arrivée, expliquez votre régime au "chef-cuisinier" de votre hôtel.
- **Prévoyez une ordonnance de votre médecin et quelques produits sans gluten** dans votre bagage à main ainsi que dans votre valise pour le début de votre séjour. Attention, les produits alimentaires peuvent être dans le bagage à main sous certaines conditions. Renseignez-vous auprès des aéroports. Quelques produits qui pourront s'avérer utiles en cas de retard imprévu.

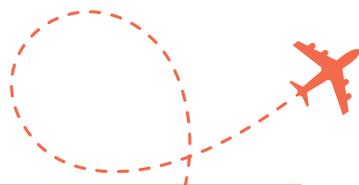


Que faire pour avoir un repas dans l'avion ?

A la réservation du billet, prévenez votre agence de voyage ou la compagnie aérienne. La majorité des compagnies propose des repas sans gluten nommés GFML (*Gluten Free Meal*) sous certaines conditions de réservation. En général, les courts trajets n'en bénéficient pas. Pour pouvoir en profiter, il est important de procéder ainsi :

- mentionnez à la réservation de votre billet que vous souhaitez un repas GFML ;
- 2 à 3 jours avant le vol, contactez la compagnie aérienne pour confirmer et surtout vous assurer qu'un repas GFML est bien prévu ;
- le jour du vol, précisez à nouveau à l'enregistrement que vous avez demandé un repas GFML ;
- en entrant dans l'avion et avant même de vous asseoir, précisez au personnel de bord que vous avez réservé un repas GFML à l'achat de votre billet (*point très important car, même si votre repas GFML est bien présent dans l'avion, il risque d'être donné à une autre personne si vous ne vous faites pas connaître avant le début du service*).

- **Si vous partez hors d'Europe**, faites rédiger un certificat médical par votre médecin (*en anglais ou en français suivant le pays*) pour le passage en douane des produits sans gluten.



MODÈLE DE CERTIFICAT MÉDICAL EN ANGLAIS POUR LES CONTRÔLES DOUANIERS

It is hereby certified that **M.....** born on / / suffers from a metabolic disorder known as "**coeliac**" disease.

Hence, on trips abroad and on board, **M.....** has to carry a home prepared meal and small amounts of special dietary products such as bread, pasta, biscuits, cakes and flour.

Doctor



Il est à noter que si vous changez de vol ou de jour de voyage, il convient de vérifier que la condition GFML est bien transférée sur la deuxième partie de votre voyage ou sur votre nouveau billet.

Attention ! Si vous passez par une agence ou un organisme de voyage, les conditions spéciales ne seront pas forcément reportées depuis l'organisme vers les compagnies aériennes. Soyez très vigilant en contactant vous-même la compagnie aérienne pour vérifier.

Conseils sur place :

- Si vous déjeunez au restaurant comme en France, choisissez des plats simples tels que viande ou poisson grillé, pommes de terre ou riz, légumes ou salade. Il est généralement préférable d'éviter les sauces.
- Lorsque vous faites des achats de nourriture, il est plus sûr d'acheter des produits naturellement sans gluten tels que des fruits ou des légumes, du poisson ou de la viande...



Quelques traductions utiles

Français	Anglais	Allemand	Espagnol	Italien
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 (<i>de blé</i>). Le maïs, le riz, les pommes de terre, les légumes, les viandes, etc. me sont permis, ainsi que les soupes et les sauces liées à l'amidon de maïs ou à la fécule de pomme de terre.	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.	Ich darf aus medizinischen Gründen keine Produkte aus Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer esse, also nichts paniertes oder mehlgebundenes. Mais, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch usw. sind erlaubt, auch Suppen und Saucen die mit Speisestärke oder Kartoffelmehl gebunden sind.	Por orden medical me está prohibido ingerir alimentos que derivan de: trigo, avena, cebada y centeno por lo tanto nada que sea apanado o espesado con harina. Maíz, arroz, patatas, verduras, carne etc están permitidos en mi dieta, así también sopas y salsas espesadas con maicena o harina de patatas.	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. Sono permessi maïs, riso, patate, legume, carne, etc. e anche minestre e salsa legati al amido.
J'ai une maladie appelée maladie cœliaque qui m'oblige à suivre un régime strict sans gluten.	I have an illness called coeliac disease and have to follow a strict gluten free diet.	Ich bin Zöliaker und muss eine glutenfreie Diät einhalten.	Tengo una afección celiaca, la cual me obliga a seguir una dieta sin gluten.	Sono affetto da celiachia, devo seguire una dieta assolutamente priva di glutine.
Tout aliment contenant de la farine de froment (<i>blé</i>), d'orge, de seigle ou d'avoine peut me rendre très malade.	I may therefore become very ill if I eat food containing the flours of grains of wheat, rye, barley and oats.	Jedes Nahrungsmittel das Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer enthält kann mir schaden.	Cualquier alimento que contenga harina de trigo, centeno, cebada y avena puede causar-me graves malestares.	Qualsiasi cibo contenente farina di grano, orzo, segale e avena può causarmi gravi malori.
Pourriez-vous me dire si cet aliment contient de la farine de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine ?	Does this food contain the flour or grains of wheat, rye, barley or oats ?	Können Sie mir bitte sagen ob in dieser Speise Weizenmehl, Roggen, Gerste oder Hafer enthalten sind ?	¿ Puede decirme si este alimento contiene harina de trigo, centeno, cebada o avena ?	Mi può dire se questo cibo contiene farina di grano, segale, orzo o avena ?

Français	Anglais	Allemand	Espagnol	Italien
Si vous n'êtes pas sûr du contenu de cet aliment, je vous prie de me le dire.	If you are at all uncertain about what the food contains, please tell me.	Teilen Sie mir bitte mit, falls Sie nicht sicher sind was dieses Gericht enthält.	Si no está seguro del contenido de este alimento, le ruego que me lo diga.	Se non è sicuro del contenuto di quest-cibo, la prego di dirmelo.
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 cuits avec farine ou chapelure, ou des sauces à base de farine.	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.	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 verwendet wurden.	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, maïs, 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.
Pouvez-vous me dire où je peux trouver des produits sans gluten ?	Could you tell me where can I find gluten free products ?	Können Sie mir sagen wo ich glutenfreie Produkten finden kann ?	¿ Puede decirme donde puedo encontrar alimentos sin gluten ?	Mi sa indicare la farmacia più vicina.
Je vous remercie pour votre aide.	Thank you for your help.	Vielen Dank für Ihre Hilfe.	Gracias por su ayuda.	Grazie per il suo aiuto.

Vocabulaire Français/Anglais

farine : *flour*

blé : *wheat*

orge : *barley*

avoine : *oats*

seigle : *rye*

amidon de blé : *wheat starch*

épeautre : *spelt*

pain frais : *fresh bread*

pâtes : *noodles*

maïs : *corn*

miettes de pain : *breadcrumbs*

chapelure : *breadcrumb, breadcrumbs*

sarrasin : *buckwheat*

châtaigne : *chestnut*

soupes déshydratées : *dried soups*

assaisonnements : *seasonings*

sauce soja : *soya sauce / soy sauce*

riz : *rice*



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

