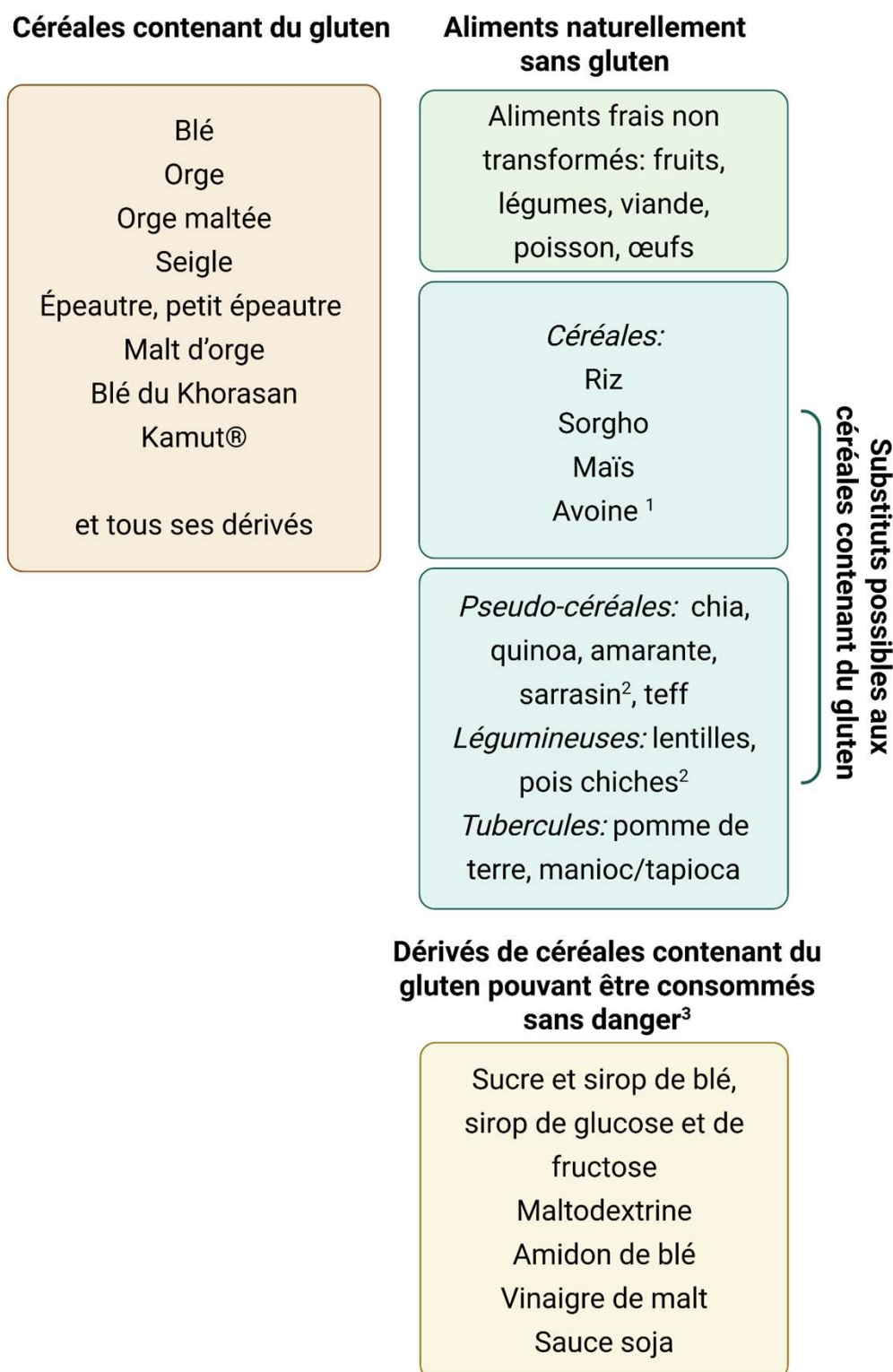
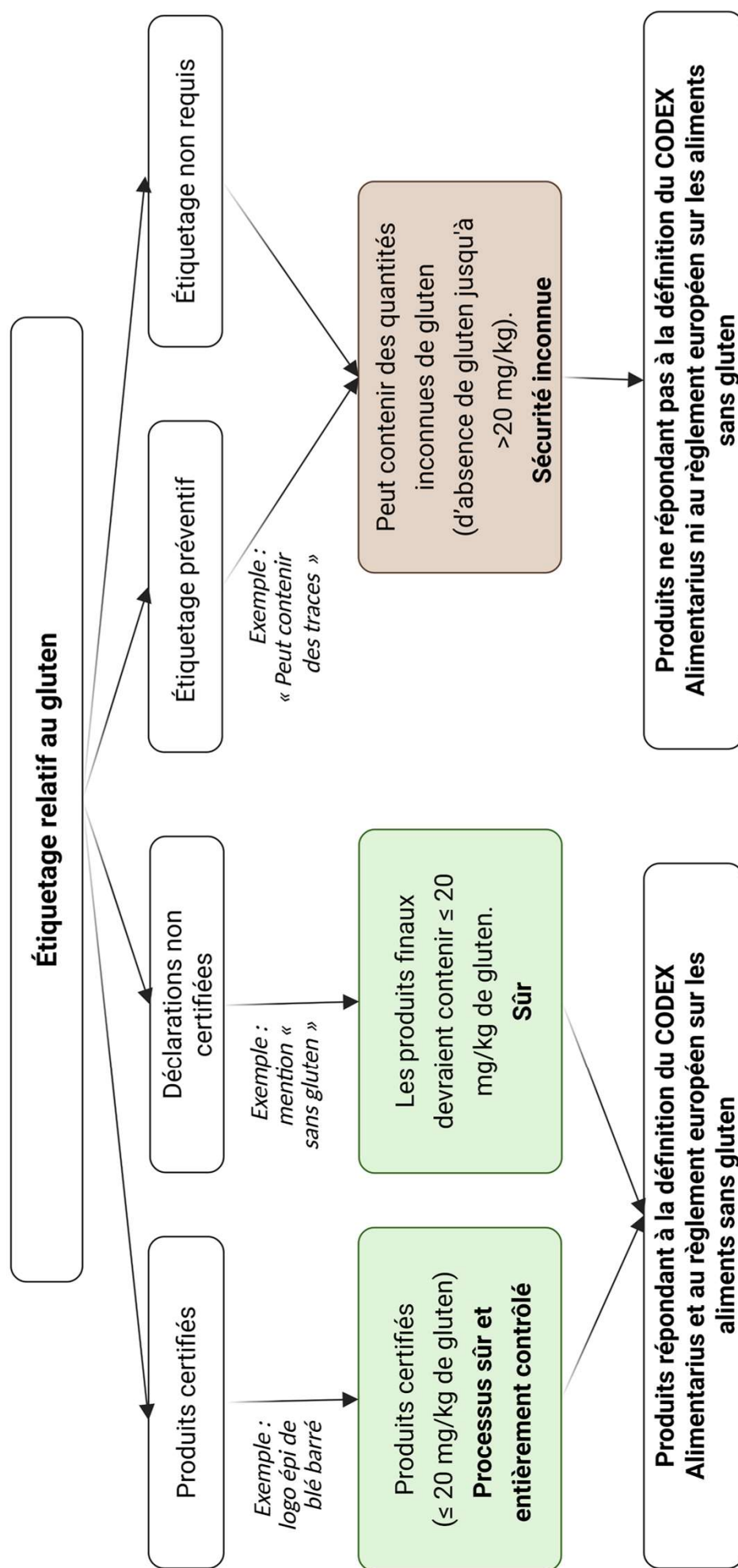


Figure 1. Aliments contenant du gluten et aliments sans gluten.



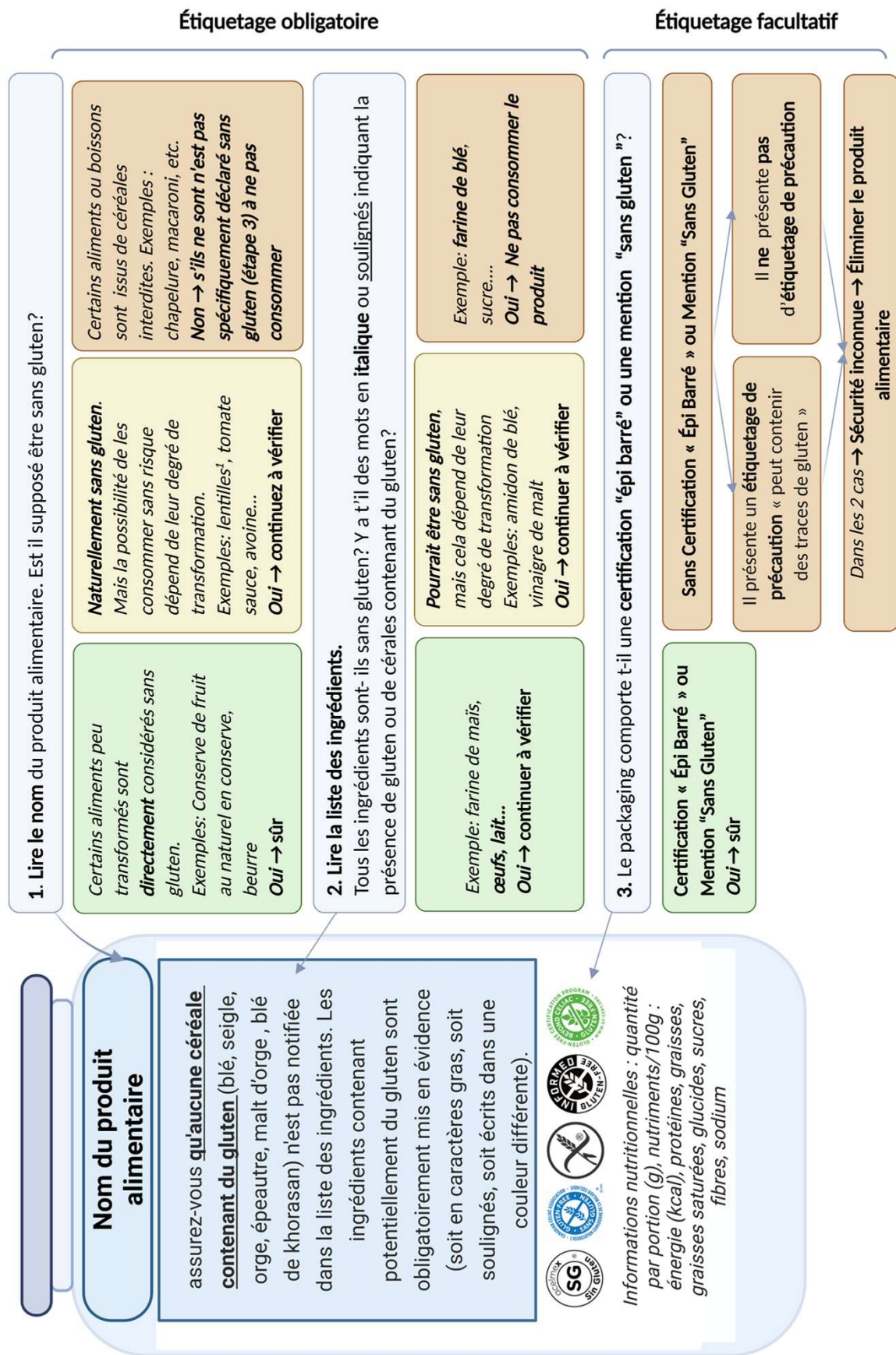
¹ L'avoine, bien que naturellement sans gluten, ne doit être consommée que si elle est étiquetée « sans gluten » (voir la section dédiée pour la discussion et les recommandations). ² Certaines pseudo-céréales (par exemple le sarrasin), les lentilles et le maïs sont également naturellement sans gluten, mais peuvent avoir été en contact avec du gluten. Ce risque est particulièrement important lorsqu'ils sont consommés sous forme de farine, car la transformation augmente la probabilité de contact avec le gluten. ³ Certains dérivés de céréales contenant du gluten, tels que le vinaigre de malt ou le sucre de blé, peuvent être consommés sans danger lorsqu'ils sont étiquetés « sans gluten », car leur teneur en gluten peut sinon dépasser 20 mg/kg selon le procédé de fabrication. La sauce soja destinée aux patients atteints de maladie cœliaque doit également être étiquetée « sans gluten ».

Figure 2. Informations facultatives pouvant apparaître sur les étiquettes des aliments en vertu de la réglementation européenne.



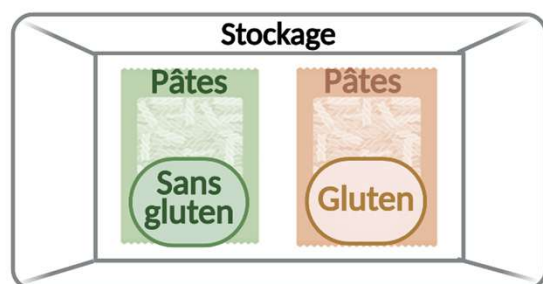
Cette réglementation ne s'applique pas aux aliments qui ne peuvent pas être étiquetés « sans gluten » selon la réglementation européenne, notamment les aliments peu transformés qui ne sont pas censés contenir de gluten, tels que les fruits et légumes en conserve, les produits laitiers, le beurre, le fromage, etc.

Figure 3. Conseils pratiques pour lire les étiquettes des aliments transformés destinés aux personnes suivant un régime sans gluten

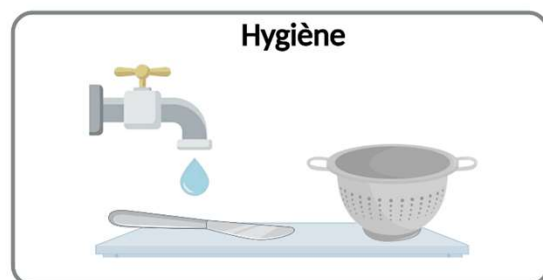


Certains aliments qui ne sont normalement pas censés contenir de gluten ne peuvent pas être étiquetés « sans gluten » selon la réglementation européenne, notamment les fruits et légumes en conserve, les produits laitiers, le beurre, le fromage, les lentilles, etc. Ces aliments sont naturellement sans gluten et généralement peu transformés, ou leur procédé de fabrication ne nécessite pas l'utilisation d'ingrédients contenant potentiellement du gluten. Dans le cas des produits à base de lentilles, de sarrasin ou de maïs, il est préférable de choisir des produits régulièrement contrôlés et portant des symboles spécifiques indiquant qu'ils sont contrôlés et sûrs pour les personnes atteintes de maladie coeliaque.

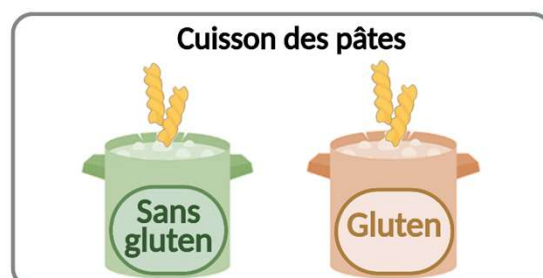
Figure 4. Recommandations d'hygiène visant à éviter le contact avec le gluten lors de la préparation des aliments à domicile.



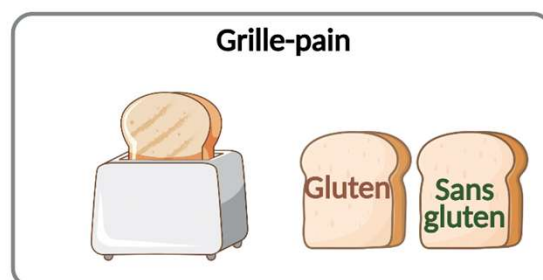
- Contenants fermés séparés
- Clairement étiquetés
- De préférence dans les emballages d'origine
- Pas besoin de séparer les étagères sur différentes étagères



- Utiliser des instruments de cuisine propres
- Nettoyer les résidus de gluten sur les mains et les instruments (attention spécialement aux résidus de nourriture collante)
- Eau claire pour nettoyer les instruments de cuisine, eau et savon pour les surfaces.



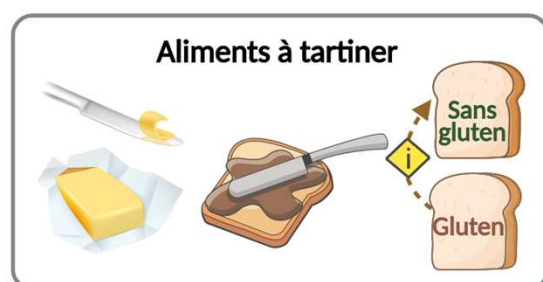
- Les pâtes sans gluten doivent être préparées avec de l'eau pure (n'ayant pas été en contact avec du gluten)
- Attention, la cuisson ou le réchauffage des aliments contenant du gluten ne les rend pas sûrs.



- Le grille-pain utilisé à la fois pour du pain contenant du gluten et du pain sans gluten présente un faible risque de contact/ transfert de gluten dans un contexte domestique.



- Prendre des précautions avec les aliments qui laissent des résidus (ex. aliments panés). Les aliments sans gluten doivent être de préférence frits dans de l'huile fraîche (avant les aliments contenant du gluten).
- Si vous réutilisez de l'huile de friture (friteuse par exemple), utilisez-la uniquement pour les aliments sans gluten (pommes de terre par exemple).



- Prendre des précautions avec les pâtes à tartiner (car peuvent contenir des résidus de pain).
- Même si la quantité de pâtes à tartiner consommée est faible, le risque d'ingestion de gluten peut être suffisant pour avoir des effets nocifs

Figure 5. Assiette saine sans gluten.

