

# Gluten - Guide alimentaire gratuit pour les familles

## Índice

u'est-ce que le gluten ? . . . . .	2
Où trouve-t-on le gluten ? . . . . .	2
Quels aliments le patient coeliaque peut-il manger ? . . .	3
Qu'en est-il de l'avoine ? . . . . .	3
Comment commencer mon nouveau régime? . . . . .	3
La vie continue . . . . .	5
Ne blâmez pas le gluten ! . . . . .	6
Une fois que le régime a commencé . . . . .	7
Guide D'achat De Produits Sans Gluten . . . . .	8

## INTRODUCTION

Il est possible que vous ressentiez des émotions contradictoires lorsque votre enfant vient d'être diagnostiqué avec la maladie coeliaque (CD). D'une part, personne n'aime entendre que son enfant souffre d'une condition médicale quelconque. D'autre part, il est possible que vous soyez soulagé d'enfin connaître la source des problèmes médicaux antérieurs de votre enfant. Vous pouvez également vous sentir mieux en sachant que la maladie coeliaque est une affection traitable et que les dommages intestinaux causés par la maladie sont réversibles. Il est aussi possible que vous vous sentiez confus, dépassé ou hésitant lorsqu'il s'agit de commencer le processus de guérison.

La maladie coeliaque est traitée en évitant les aliments contenant du gluten. Le but de ce livret est d'aider le patient nouvellement diagnostiqué avec la maladie et sa famille à commencer le traitement; à savoir, un régime alimentaire sans gluten. Ce livret est un guide d'initiation qui vous aidera au cours des premiers jours du régime sans gluten et est conçu pour vous aider, ainsi que votre famille, à gérer le stress émotionnel que vous pouvez ressentir en ce moment.

L'étape initiale la plus importante est de coopérer avec votre médecin et une diététiste professionnelle, qui adapteront le régime alimentaire sans gluten et d'autres besoins nutritionnels aux besoins spécifiques de votre enfant.



## AVANT DE COMMENCER LE RÉGIME SANS GLUTEN

Avant de commencer le régime sans gluten, assurez-vous que votre médecin a effectué tous les tests nécessaires pour obtenir un diagnostic correct de maladie cœliaque. Le fait de commencer le régime avant la terminaison de tous les tests peut fausser les résultats ; il faut donc obtenir un diagnostic pendant que l'enfant suit un régime contenant du gluten.

### QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

« Gluten » est le nom générique d'une des protéines présentes dans le blé, le seigle et l'orge. C'est la substance dans la farine qui forme la structure de la pâte, la « colle » qui maintient le produit ensemble et un ingrédient de levage. Lorsque ces protéines sont présentes dans le régime alimentaire d'une personne souffrant de la maladie cœliaque, elles deviennent toxiques et endommagent l'intestin. Ces dommages causent une diminution de l'absorption de nutriments essentiels et, si non traités, peuvent conduire à une carence en éléments nutritifs et un risque accru d'autres maladies, comme une anémie par carence en fer, une diminution de la densité osseuse, une perte de poids involontaire et une carence en acide folique et en vitamine B12.

### OÙ TROUVE-T-ON LE GLUTEN ?

#### Aliments/céréales

Les grains contenant du gluten comprennent le blé, le seigle, l'orge et les produits qui en sont dérivés (le **Tableau 1** liste les grains à éviter). Ces grains sont utilisés, entre autres, dans le pain, les céréales, les pâtes, les pizzas, les gâteaux, les tartes et les biscuits, et comme ingrédients ajoutés à de nombreux produits alimentaires transformés.

**Tableau 1. Grains contenant du gluten - à éviter**

Orge	Farina	Semoule
Malt/extrait d'orge	Faro	Épeautre
Son	Farine graham	Triticale
Boullgour	Kamut	Udon
Couscous	Farine de matzo	Blé
Blé dur	Orzo	Son de blé
Einkorn amidonnier	Panko	Germe de blé
	Seigle	Amidon de blé*
	Seitan	

\*Peut être autorisé dans un aliment qui mentionne « sans gluten », cependant, le terme « blé » doit être suivi d'un astérisque qui réfère à un autre astérisque et la déclaration « Le blé a été traité pour que l'aliment puisse satisfaire aux exigences de la Food and Drug Administration en ce qui concerne les aliments sans gluten. »

### Sources de gluten souvent ignorées

Pour supprimer entièrement le gluten de votre régime alimentaire, il faut aussi identifier et éviter les sources de gluten moins évidentes. Le gluten peut être présent dans les produits suivants :

**Tableau 2. Sources de gluten souvent ignorées**

Bières en fût	Base de soupe
Bières et lagers (y compris celles portant la mention « sans gluten »)	Farce
Panures	Produits maltés
Mélanges de panure	Imitation bacon/fruits de mer
Hosties	Sauce de soja
Croutons	Mélange de riz assaisonné
Bonbons	Marinades
Barres protéinées/énergétiques	Épaississants
Viandes transformées	Médicaments sur ordonnance et sans ordonnance*
Frites (friteuses partagées)	Suppléments nutritionnels, suppléments vitaminiques et minéraux**
Bouillon	Play-doh***
Pâtes	
Roux	
Sauces	

\* Visitez le site [www.glutenfreedugs.com](http://www.glutenfreedugs.com) pour plus d'information sur le gluten dans les médicaments.

\*\* Couvert par FALCPA

\*\*\* La protéine de gluten n'est pas absorbée par la peau. Il faut cependant bien se laver les mains après avoir manipulé du Play-Doh et avant de manger pour éviter une contamination croisée.

Lisez soigneusement toutes les étiquettes. Il faut toujours lire l'étiquette des aliments que vous achetez, car leurs ingrédients peuvent changer à tout moment sans préavis.

### Étiquetage des allergènes alimentaires et Loi sur la protection des consommateurs (FALCPA)

Il y a une bonne nouvelle en ce qui concerne la lecture des étiquettes. Les produits alimentaires fabriqués et étiquetés après le 1 janvier 2006 sont régis par la loi Food Allergen Labeling and Consumer Act (FALCPA - Étiquetage des allergènes alimentaires et Loi sur la protection des consommateurs). Cette loi exige que les entreprises identifient en langage simple les huit allergènes les plus courants, notamment les œufs, le poisson, le lait, les arachides, les crustacés, le soja, les noix et le blé. Si un des ingrédients comprend de la protéine de blé ou une protéine dérivée du blé, même en petites quantités (par exemple, comme colorant, arôme ou assaisonnement), la déclaration sur les allergies doit le mentionner dans « Contient : » ou

entre parenthèses à côté de l'ingrédient contenant du blé. Par exemple :

### Liste des ingrédients avec parenthèses

- **Ingrédients:** farine enrichie (farine de **blé**, malt aromatisant, niacine, fer réduit, mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique), sucre ... **OU**

### Déclaration avec le mot « Contient »

- **Ingrédients:** farine enrichie (farine de blé, malt aromatisant, niacine, fer réduit, mononitrate de thiamine, riboflavine, acide folique), sucre ...

**Contient:** blé, lait, œufs et soja

Cette loi ne couvre cependant pas l'utilisation d'orge (malt) ou de seigle. Si la déclaration sur les allergènes de l'étiquette n'indique pas la présence de blé, il faut lire la liste des ingrédients pour détecter d'autres grains contenant du gluten. Si un produit **n'est pas** étiqueté comme étant sans gluten, lisez attentivement l'étiquette pour détecter les ingrédients contenant du gluten, à savoir :

Blé

Seigle

Orge

Malt

Levure de bière

Avoine

## Aliments régis par le ministère de l'Agriculture américain (USDA)

Les aliments régis par le USDA (viandes, volailles, produits à base d'œufs et produits alimentaires mixtes qui contiennent généralement plus de 3% de viande crue ou au moins 2% de viande cuite ou de viande de volaille) ne sont pas tenus de suivre les règles FALCPA (bien que la grande majorité appliquent volontairement l'étiquetage FALCPA). Dans ces aliments, les ingrédients pouvant poser des problèmes comprennent la dextrine, l'amidon alimentaire modifié et l'amidon. Il vaut la peine de se renseigner sur la viande, la volaille et les produits à base d'œufs qui contiennent ces ingrédients.

## La FDA définit le terme « sans gluten »

La législation FALCPA exige également que la Food and Drug Administration (FDA) élabore des règles pour l'utilisation du terme « sans gluten ». La règle définissant le terme « sans gluten » a été promulguée le 5 août 2014. En partie, cette règle stipule que les produits étiquetés « sans gluten » doivent contenir moins de 20 parties par million de gluten. Pour plus d'informations sur la règle, visitez <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/questions-and-answers-gluten-free-food-labeling-final-rule>.

## QUELS ALIMENTS LE PATIENT COELIAQUE PEUT-IL MANGER ?

Vous pouvez vous poser des questions sur le régime alimentaire de votre enfant, car il semble qu'il y ait tellement d'aliments qu'il devrait éviter. Ne vous inquiétez pas, il y a beaucoup d'aliments naturellement sans gluten qui peuvent être inclus au régime de votre enfant (voir le **Tableau 3** pour une liste des céréales et féculents sans gluten). Il existe aussi une gamme de substituts sans gluten qui peuvent remplacer des mets favoris comme la pizza, les pâtes et les bagels.

**Tableau 3. Céréales et féculents sans gluten**

Amarante	Millet	Riz
Marante	Montina ( <i>herbe indienne de riz broyée</i> )	Son de riz
Sarrasin		Sago
Mais		Sorgho
Lin	Fécule de pomme de terre	Soja
Farines à base de noix	Farine de pomme de terre	Tapioca
Haricots et graines	Quinoa	Teff

Les vinaigres distillés sont sans gluten puisque tous les produits distillés sont exempts de toute protéine de gluten nocive. Le vinaigre de malt, cependant, n'est pas distillé et contient donc du gluten.

## QU'EN EST-IL DE L'AVOINE ?

De nombreuses études récentes indiquent que la protéine trouvée dans l'avoine peut ne pas être nocive pour **la plupart** des patients souffrant de la maladie cœliaque. Cependant, il est possible que l'avoine soit contaminée par le blé pendant le broyage et la transformation. **Veillez consulter votre médecin ou votre diététiste avant d'ajouter l'avoine au régime alimentaire de votre enfant.**

## COMMENT PUIS-JE COMMENCER UN RÉGIME SANS GLUTEN ?

### À domicile

Votre premier réflexe peut être de vous arrêter à l'épicerie sur le chemin du retour de la visite au médecin et d'essayer de trouver le plus de produits possibles sans gluten. C'est une tâche accablante qui, au départ, risque de causer de la frustration et du stress émotionnel.

Commencez le nouveau régime en examinant les aliments qui se trouvent déjà dans votre cuisine. Beaucoup de vos marques préférées peuvent déjà être libres de gluten, éliminant le besoin d'étudier toutes les marques d'un produit particulier.

Commencez à planifier vos repas avec des aliments naturellement sans gluten. Planifiez un menu d'une semaine avec ces aliments particuliers et faites une liste d'épicerie pour vous aider à rester sur la bonne voie lorsque vous êtes dans le magasin. Essayez les suggestions de repas suivantes.

### Petit déjeuner

- Crème de céréales de riz aux noix, graines ou fruits secs
- Des céréales de riz qui indiquent sans gluten (par exemple Chex), du lait et des fruits frais
- Smoothies aux fruits et au yaourt
- Fromage cottage aux pommes et à la cannelle
- Omelette aux légumes et fromage avec des pommes de terre sautées et un demi pamplemousse
- Œufs, bacon canadien ou bacon de dinde et semoule

### Déjeuner et dîner

- Pommes de terre cuites au four avec du fromage et des légumes
- Salades avec des légumes hachés, des amandes grillées ou des graines de tournesol et viandes maigres (poulet, thon, jambon)
- Thon sur une salade verte avec des fruits frais
- Sauté de viande, de volaille ou de fruits de mer et des légumes hachés servi sur du riz brun
- Fajitas de viande ou de légumes ou quesadillas à base de tortillas de maïs
- Chili de dinde ou de bœuf, croustilles de maïs et bâtonnets de légumes
- Kebabs de bœuf ou de poulet sur du riz ou quinoa et glaces

### Collations

- Galettes de riz ou craquelins de riz avec du fromage, houmous et beurre d'arachide
- Nachos faits avec des croustilles de maïs, fromage fondu et salsa
- Bâtonnets de céleri au fromage à la crème, beurre d'arachide ou fromage à tartiner
- Pudding, glace ou yaourt garni de baies et de crème fouettée
- Pomme au four
- Fromage à effilocheur
- Popcorn
- Noix

**Tableau 4. Un régime sans gluten sain et nutritionnel**

NUTRIMENT	CONSEIL POUR MANGER PLUS
<b>Protéine</b>	Incorporer quotidiennement plusieurs sources de protéines maigres, comme du bœuf et du porc maigre, de la volaille, du poisson, des noix, des haricots, des lentilles et du tofu.
<b>Fibres</b>	Choisissez autant que possible des grains entiers sans gluten, comme le riz brun au lieu du riz blanc. Les fruits, légumes et haricots sont également d'excellentes sources de fibres. Choisissez des céréales avec plus de 3 grammes de fibres par portion.
<b>Calcium</b>	Consommez chaque jour au moins quelques portions de produits laitiers ou de substituts, tels que le yaourt, le fromage ou le lait de soja. Si possible, essayez d'obtenir le calcium par l'alimentation au lieu de prendre des suppléments de calcium.
<b>Fer</b>	Les céréales enrichies sans gluten, les viandes maigres et les légumineuses sont d'excellentes sources de fer. Les patients souffrant d'anémie profonde peuvent également nécessiter des suppléments de fer.
<b>Vitamines</b>	Une fois que vos intestins sont complètement guéris, une variété de fruits, légumes, légumineuses, noix, produits laitiers, viandes, graisses saines et grains entiers sans gluten devraient fournir toutes les vitamines requis par votre corps.

### Visite à l'épicerie

Dans votre épicerie préférée, commencez par la section des produits frais. Ici, pas de problèmes. Faites le plein de fruits et légumes riches en éléments nutritifs, à faible teneur en graisse et en sodium.

Dirigez-vous ensuite vers les rayons de viandes fraîches, volailles et fruits de mer. Ces articles sont également naturellement sans gluten. Pensez à préparer une poitrine de dinde fraîche ou un rôti maigre pour le dîner, puis utiliser les restes pour préparer des tortillas de maïs pour le déjeuner. Faites attention en sélectionnant des viandes transformées, comme des hot-dogs et des saucisses. Les viandes transformées peuvent contenir du gluten comme matière de remplissage ou exhausteur de goût ; il faut donc attentivement lire l'étiquette.

Après les rayons de viandes, vous pouvez passer aux rayons d'œufs et de produits laitiers. Ces produits ne contiennent pour la plupart pas de gluten. Des desserts riches en calcium et des collations comme les glaces, le yaourt et le pudding peuvent très bien compléter un régime sans gluten. Si votre enfant a une intolérance au lactose, essayez le lait, les yaourts et les fromages durs sans lactose, qui sont généralement bien tolérés. Les comprimés Lactaid peuvent également être pris avec des produits laitiers.

Dans les rayons intérieurs de l'épicerie, recherchez :

- les tortillas de maïs
- le riz nature  
*la section asiatique pour les nouilles et biscuits à base de riz*
- les haricots et légumineuses secs
- les épices et fines herbes
- le beurre d'arachide
- les huiles de cuisson

Alors que la demande pour les produits sans gluten augmente, les épicerie augmentent les variétés disponibles. Ces produits comprennent des pâtes, des farines et des produits de cuisson, des bagels, des pains ou des croûtes de pizza en riz brun sans gluten pour dégivrer et préparer à la maison. Dans certains rayons d'aliments surgelés, vous trouverez des plats surgelés sans gluten comme option pratique.

## Préparation des aliments

Une fois rentrée chez vous avec vos courses, il faut réfléchir à la façon de préparer les aliments. Des aliments sans gluten ne peuvent pas entrer en contact avec des aliments contenant du gluten, il faut donc prendre des précautions supplémentaires pour éviter une contamination croisée. Voici quelques suggestions pour vous aider à éviter de contaminer vos aliments avec du gluten :

- Achetez des pots de confiture, gelée, mayonnaise et beurre d'arachide individuels pour éviter les miettes de blé / pain dans les pots en commun. Ou achetez des bouteilles compressibles qui ne nécessitent pas l'utilisation d'un couteau ou d'une cuillère.
- Achetez un grille-pain dédié au pain sans gluten, utilisez un grille-pain four qui peut être nettoyé
- Après chaque utilisation, ou placez du papier aluminium sur la grille pour éviter toute contamination.
- Nettoyez régulièrement les comptoirs de cuisine et planches à découper pour éliminer les miettes contenant du gluten. Préparez d'abord les aliments sans gluten, ensuite ceux contenant du gluten.

- Il faut soigneusement nettoyer les ustensiles de cuisine, passoirs et casseroles après chaque utilisation et avant de cuire les aliments sans gluten.

## LA VIE CONTINUE

### Repas à l'extérieur de la maison

Un diagnostic de maladie cœliaque ne signifie pas qu'il ne faut plus jamais fréquenter les restaurants. Ne restez pas à la maison par peur de faire une erreur dans le régime sans gluten. Les sorties au restaurant font partie de notre mode de vie, et vous pouvez continuer à les apprécier avec un peu d'effort et de planification.

- Faites quelques recherches avant de quitter la maison. La plupart des restaurants ont un site Web. Étudiez le menu en ligne pour voir si les aliments offerts vous conviennent. Certains restaurants offrent un menu sans gluten ou une liste d'allergènes alimentaires courants utilisés dans la préparation de leurs aliments.
- Appelez à l'avance et parlez au gérant ou au chef ; posez-lui des questions sur les plats spécialement préparés sans gluten pour savoir s'ils conviennent au patient cœliaque.
- Essayez de visiter un restaurant pour la première fois en-dehors des heures de pointe.
- Présentez-vous toujours comme quelqu'un qui ne supporte pas le blé, le seigle ou l'orge au lieu de mentionner le gluten, car la plupart des gens ont entendu parler du gluten mais ne savent pas ce que c'est. En outre, la plupart des gens comprennent plus facilement ce que sont des allergies plutôt qu'une maladie cœliaque ou une maladie auto-immune, et le mot indique qu'il s'agit d'une condition médicale et non d'un style de vie.
- N'hésitez pas à poser des questions sur la préparation des mets. Les viandes peuvent être marinées dans une sauce de soja. Les frites sont peut-être préparées dans la même friteuse que d'autres produits panés. Les hamburgers et les petits pains sont peut-être grillés sur la même surface. Toutes ces méthodes peuvent provoquer une contamination au gluten.
- Demeurez agréable et détendu, et remerciez le serveur / le gérant si le service a été bon et vous avez dégusté un repas sécuritaire sans gluten.
- Apportez votre propre pain ou biscuits sans gluten.

[www.findmeglutenfree.com](http://www.findmeglutenfree.com)

[www.glutenfreepassport.com](http://www.glutenfreepassport.com)

[www.glutenfreetravel.com](http://www.glutenfreetravel.com)

## NE BLÂMEZ PAS LE GLUTEN !

Avec un régime strict sans gluten, les symptômes gastro-intestinaux commencent à s'améliorer en quelques semaines et peuvent avoir complètement disparus en 6 à 12 mois. Après la guérison et le retour à la normale des taux d'anticorps, les symptômes peuvent ne pas être un moyen fiable pour déterminer si vous avez ou non ingéré du gluten. Vous pouvez manger des aliments contenant du gluten et ne pas avoir de symptômes et, à l'inverse, vous pouvez avoir des symptômes sans avoir ingéré du gluten. Les éléments suivants peuvent causer des problèmes gastro-intestinaux non liés au gluten.

- *Aliments acides.* Le vinaigre, les produits à base de tomates et les jus d'agrumes peuvent causer des symptômes de reflux.
- *Sorbitol, mannitol.* Ces édulcorants se trouvent parfois dans les médicaments et les bonbons diététiques. En tant que sucre non digestible, le sorbitol peut causer des ballonnements, gaz, crampes et diarrhées.
- *Gomme de guar.* Cette gomme est utilisée dans des produits sans gluten et peut provoquer des gaz, des ballonnements et des douleurs abdominales.
- *Lactose.* Avant la guérison complète de l'intestin, il peut y avoir une déficience de lactase, l'enzyme requis pour décomposer le lactose, le sucre du lait. Le fait de boire du lait ou une grande quantité d'autres produits laitiers peut provoquer une augmentation des gaz, ballonnements, douleurs abdominales et diarrhées.
- *Allergènes alimentaires.* Il n'est pas rare d'avoir d'autres intolérances alimentaires à des produits tels que le lait, le soja, les noix, la levure, les œufs, le maïs et le fructose. Il y a lieu de poursuivre les tests.
- *Lin.* Le lin peut augmenter le nombre de selles.

### Un régime sans gluten ne vous bénéficie pas nécessairement!

Aujourd'hui, il existe de nombreuses compagnies spécialisées qui produisent de bons produits sans gluten. Bien que ces produits aient très bon goût, les ingrédients utilisés peuvent ne pas être sains. Une bonne nutrition joue également un rôle important dans la sélection des aliments de votre régime alimentaire. Le **tableau 5** vous donne quelques exemples d'un régime alimentaire sans gluten.

Tableau 5. *Un régime alimentaire sain*

<b>Faible en gras</b>	Lisez attentivement les étiquettes, car beaucoup d'aliments sans gluten peuvent avoir une teneur en gras plus élevée que leurs équivalents qui contiennent du gluten.
<b>Aliments riches en calcium</b>	Les personnes atteintes de la maladie cœliaque souffrent souvent d'ostéopénie et d'ostéoporose.
<b>Gain ou perte de poids</b>	Lorsque le tractus digestif est guéri, il peut absorber tous les nutriments dans les aliments. Cela peut causer un gain de poids involontaire, même si l'apport en calories n'a pas changé. Des changements dans le régime alimentaire pour éliminer les aliments contenant du gluten peuvent aussi conduire à une diminution de l'apport calorique.
<b>Constipation / diarrhée</b>	Si l'on remplace la farine de blé uniquement par du riz blanc transformé, ce régime pauvre en fibres peut causer de la constipation. À l'inverse, le fait d'ajouter trop rapidement de grandes quantités de grains riches en fibres au régime peut causer des diarrhées. Il est essentiel d'inclure des sources saines hautes en fibres à un régime sans gluten.
<b>Suppléments vitaminiques</b>	Un supplément de vitamines et minéraux peut être nécessaire après avoir obtenu le diagnostic de l'enfant. Les dommages causés à la muqueuse intestinale peuvent causer une diminution d'absorption de fer, de calcium, d'acide folique et d'autres vitamines B. En outre, les produits de blé transformés tels que le pain, les céréales et les pâtes sont fortifiés et enrichis de vitamines B, acide folique et fer, tandis que de nombreux aliments sans gluten ne le sont pas. Ce manque peut contribuer à des carences en vitamines et minéraux.

Il est important de choisir un supplément de vitamines et minéraux sans gluten (les suppléments sont couverts par FALCPA et, par conséquent, le blé éventuellement utilisé sera listé parmi les ingrédients) et correspond à 100 % à la dose journalière recommandée ou à l'apport journalier recommandé (RDA ou DRI). Une alimentation équilibrée peut généralement fournir des quantités suffisantes de la plupart des nutriments; de ce fait, des suppléments de vitamines et minéraux peuvent ne pas être nécessaires à long terme.

**Le Tableau 6** fournit une liste d'aliments riches en nutriments à inclure au régime sans gluten.

<b>Tableau 6. Aliments sans gluten riches en nutriments</b>	
<b>Calcium</b>	lait, yaourt, fromage, glaces, sardines, saumon, brocoli, épinards, amandes, figues, lait de soja enrichi en calcium et jus d'orange
<b>Fer</b>	viande, poisson, volaille, noix, graines, légumineuses, fruits secs, œufs, amarante, quinoa
<b>Acide Folique</b>	brocoli, asperges, jus d'orange, foie, légumineuses, farine de haricots, lin, arachides, noix et graines de sésame et de tournesol
<b>B12</b>	foie, œufs, lait, viande, volaille, poissons et autres fruits mer

### Accommodations scolaires

Les enfants qui souffrent de la maladie cœliaque se qualifient pour des accommodations scolaires en vertu de la loi relative aux Américains handicapés (Americans with Disabilities Act). En vertu de cette disposition, un enfant souffrant de la maladie cœliaque est en droit de recevoir un repas sans gluten à l'école, sans frais supplémentaires. Demandez de rencontrer les administrateurs scolaires pour discuter de la mise en place d'un plan 504 qui listera des accommodations requises au cours de la journée scolaire, tel un préavis d'événements spéciaux où il y aura des aliments, des excursions et un avis d'exposition accidentelle au gluten aux parents. Si le déjeuner scolaire n'est pas une option, préparez le déjeuner à la maison.

## UNE FOIS QUE LE RÉGIME A COMMENCÉ

### Contact concernant la nutrition

Il est important d'avoir les coordonnées d'une diététiste spécialisée dans la maladie cœliaque. Vous pouvez avoir besoin de plusieurs séances avec la diététiste avant de vous sentir confiant au sujet d'un régime sans gluten. Il peut être nécessaire de visiter plusieurs fois la diététiste, surtout si les tests sanguins indiquent l'ingestion de gluten.

### Suivis gastroentérologiques

La fréquence des visites de suivi avec le gastroentérologue dépend de l'âge du patient, du rythme de l'amélioration des symptômes, et du retour des résultats des tests sanguins à une plage normale. S'il y a une bonne réaction au régime et les tests sanguins redeviennent normaux dans six à neuf mois, les visites au gastroentérologue peuvent généralement être moins fréquentes, avec un suivi annuel. On s'attend à une baisse des taux d'anticorps après une période de six mois sur un régime approprié sans gluten. Les anticorps

devraient éventuellement disparaître lorsque vous respectez le régime. Une détection continue d'anticorps suggère une mauvaise observance du régime, que ce soit sciemment ou accidentellement. Dans cette situation, il faut prendre rendez-vous avec la diététiste pour identifier les sources de gluten dans l'alimentation.

### Faut-il tester d'autres membres de la famille?

Il est recommandé que les membres proches de la famille du patient subissent une analyse sanguine et, en cas de test sanguin positif, soient évalués par un gastroentérologue. Une endoscopie digestive haute avec biopsie intestinale demeure la meilleure méthode de référence pour le diagnostic. Chez les patients dont les résultats des tests sanguins pour la maladie cœliaque sont négatifs, des tests génétiques peuvent être utiles pour guider les soins de suivi et indiquer le besoin de nouveaux tests sanguins pour détecter la maladie cœliaque. Il n'y a aucun besoin de répéter les tests sanguins en l'absence de marqueurs génétiques.

### Le soutien familial

Il est essentiel que la famille soutienne un régime sans gluten. Tous les membres de la famille doivent être conscients des besoins alimentaires sans gluten et participer à la fois à l'achat des aliments et à la préparation des repas.

Il est tout aussi important que les membres de la famille soutiennent le respect du régime alimentaire. À la maison, les aliments sans gluten et les farines doivent être stockés séparément pour éviter la contamination croisée. Dans le cas de jeunes enfants souffrant de la maladie cœliaque, seuls les aliments sans gluten devraient être facilement accessibles.

### Aspects affectifs d'un régime sans gluten

Certains parents sont soulagés lorsque l'enfant est diagnostiqué avec la maladie cœliaque, parce c'est une maladie qui peut être gérée strictement par un changement de régime. Cependant, d'autres s'inquiètent au sujet des modifications drastiques du régime alimentaire et du mode de vie. Ceci peut les mener à craindre les repas, surtout les repas pris à l'extérieur de la maison, et peut causer un isolement social, car tant d'événements sociaux sont centrés autour des repas. Il faut partager ces préoccupations avec la diététiste et le gastroentérologue. Avec des conseils appropriés, il est possible de suivre un régime sans gluten même en mangeant à l'extérieur. Certains groupes de soutien régionaux ont des listes de restaurants locaux avec des menus sans gluten ou des plats sans gluten.

Le changement soudain de régime alimentaire et de mode de vie risque de provoquer des moments de dépression. De ce fait, il peut être utile de participer à un groupe de soutien, surtout lorsqu'il s'agit d'un adolescent. Au sein de ce groupe, il peut partager ses sentiments avec d'autres et apprendre à s'adapter à la maladie. Dans certains cas, une consultation individuelle peut aider à faire face au changement; demandez à votre équipe de soins de santé de vous fournir des recommandations.

La chose importante à retenir est que vous avez la chance d'être conscient que vous souffrez de la maladie cœliaque et que les dommages sont réversibles en suivant un régime sans gluten, réduisant ainsi l'impact que la maladie a eu sur votre corps. Nous espérons que ce guide vous aidera, et nous vous souhaitons une bonne santé.

## Guide D'achat De Produits Sans Gluten

<b>Légumes frais</b>	Fruits et légumes frais  Pommes, avocats, bananes, oranges raisins, baies, mangue, melon, ananas  Asperges, brocoli, betterave, chou, carottes, céleri, maïs, haricots verts, tomates, laitue, oignons, poivrons, pommes de terre, courges, épinards  Fruits et légumes nature en conserve / surgelés  Tofu
<b>Produits laitiers</b>	lait naturel  Crème fraîche  Fromage <i>(Prudence avec le fromage fondu)</i>  La plupart des yaourts  Beurre, margarine  Fromage à la crème Fromage cottage Crème sûre
<b>Marchandises emballées et conserves</b>	Fruits et légumes nature  Thon en conserve  Haricots secs, noix, petits pois la plupart des haricots cuits  Soupes étiquetées sans gluten, olives  Vinaigrettes, sauce BBQ, pâtes sans gluten
<b>Viande, poisson, volaille</b>	Bœuf, porc, volaille, poisson, œufs, bacon nature

<b>Céréales, grains</b>	Crème de riz sans gluten, Chex Semoule Riz soufflé Riz nature brun ou blanc Tacos de maïs Tortillas de maïs Avoine sans gluten
<b>Aliments congelés</b>	Fruits et légumes nature La plupart des glaces et sorbets Gaufres surgelées sans gluten
<b>Boissons</b>	Jus de fruits, 100% pur café, thé, cacao, boissons non-alcoolisées
<b>Collations</b>	Chips ( <i>gare aux chips aromatisés</i> ) Chips de maïs Popcorn Craquelins de riz, gâteaux de riz Noix et graines nature Jello
<b>Aliments de base et condiments</b>	Confitures et gelées, marmelades Miel Beurre d'arachide Fécule de maïs ou de pommes de terre Sirop de maïs et d'érable Mélasse Sucre brun, blanc et sucre glace Épices et fines herbes Sel et poivre Relish, cornichons, olives Ketchup, moutarde, vinaigres distillées La plupart des vinaigrettes
<b>Graisses et huiles</b>	Huile végétale, Huile d'olive, Canola matière grasse

→ **Locate a Pediatric  
Gastroenterologist**

**RAPPEL IMPORTANT:** L'information fournie par la Fondation pour la santé digestive et la nutrition des enfants (CDHNF) est publiée en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 [naspghan.org](http://naspghan.org)  
Visit us on **Facebook** at <https://www.facebook.com/GIKidsOrg>, follow us on **Twitter** @NASPGHAN and **Instagram** #NASPGHAN

