

DOI : 10.4267/2042/48711

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Régime sans gluten

Vianna Costil, Marie-Christine Morin et l'équipe diététique de l'hôpital Lariboisière, Jean-Christophe Létard, Anne-Laure Tarrerias, Franck Devulder, Philippe Houcke, Gérard Gay, Jean Marc Canard, Pierre Coulom, Marie-Pierre Pingannaud, Guillaume Bonnaud, Christian Boustière, Denis Constantini, Thierry Helbert, Jean Lapuelle, Patrick Lévy, Arsène Papazian, Bruno Richard-Molard

Cette fiche de régime sans gluten est élaborée par la Commission de Nutrition du CREGG. Elle a pour but d'aider les gastroentérologues dans leur pratique quotidienne. Elle est disponible dans cette version sur le site du CREGG (www.cregg.org) avec des informations plus détaillées.

Ce document est un support aux explications plus détaillées qui pourraient être données par un(e) diététicienne.

1) Alimentation sans gluten

Principe de l'alimentation sans gluten

Il consiste en l'exclusion totale du gluten de l'alimentation.

Le gluten est une protéine que l'on trouve principalement dans le blé (froment, épeautre, kamut®...), le seigle, l'orge et l'avoine*.

Sont donc à supprimer tous les aliments qui en contiennent, même à l'état de traces.

2) Liste des aliments autorisés et interdits

*Cas de l'avoine** :

L'autorisation de l'avoine dans l'alimentation sans gluten reste, à ce jour, encore discutée (rapport bénéfice/risque).

Il appartient au médecin d'autoriser ou non l'avoine*, et ce, au cas par cas.

À noter toutefois qu'il est préférable, pour la période initiale de mise au régime sans gluten (1^{ère} année au moins), de ne pas introduire l'avoine pour ne pas risquer de fausser la réponse au régime.

(* Avoine et dérivés tels farines, bouillies, et tout autre préparation contenant de l'avoine, riz sauvage).

Tableaux des aliments

GROUPE	Autorisés sans restriction	Autorisés après contrôle de la composition (étiquettes, A.F.D.I.A.G.)	Incompatibles
Laits, produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> - entier, demi-écrémé, écrémé, liquide, concentré, frais, pasteurisé, en poudre, stérilisé UHT - lait de chèvre et brebis - lait fermenté nature - préparations à base de soja nature 	<ul style="list-style-type: none"> - laits parfumés - préparations à base de soja parfumé 	
Dérivés du lait	<ul style="list-style-type: none"> - yaourts, suisses « nature » et aromatisés - fromage blanc « nature » et aromatisé - fromages : pâte molle, pâte cuite, fermentés... 	<ul style="list-style-type: none"> - yaourts aux fruits - yaourts au soja - desserts frais lactés - fromages à tartiner - fromages à moisissures 	<ul style="list-style-type: none"> - desserts lactés à base de céréales et muesli - fromages panés
Viandes	<ul style="list-style-type: none"> - fraîches - surgelées au naturel - conserves au naturel 	<ul style="list-style-type: none"> - cuisinées : du traiteur, surgelées ou en conserve - viandes hachées 	<ul style="list-style-type: none"> - quenelles - viandes panées, en croûte
Charcuteries	<ul style="list-style-type: none"> - jambonneau non pané, bacon - poitrine salée fumée ou non - lardons - industrielles : rillettes de canard, d'oie, confit de foie gras au naturel 	<ul style="list-style-type: none"> - jambon blanc (ou épaule) de porc, jambon cru - pâtés et galantines - chorizo, cervelas, salami - farce charcutière - boudin noir et blanc - purée et mousse de foie gras - saucissons, saucisses séchées - autres rillettes - charcuteries de volailles - autres charcuteries 	<ul style="list-style-type: none"> - jambonneau pané - pâté en croûte, friand, quiche, bouchée à la reine - charcuteries panées
Produits de la mer	<ul style="list-style-type: none"> - poissons frais, salés, fumés - tous les poissons surgelés au naturel - poissons en conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc - crustacés, mollusques « nature » - tous les œufs de poisson 	<ul style="list-style-type: none"> - surimi - poissons, mollusques ou crustacés cuisinés (du traiteur, commerce ou surgelés) - beurre de poisson et de crustacés, tarama 	<ul style="list-style-type: none"> - poissons panés, fumés et panés - quenelles - bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer
Œufs	<ul style="list-style-type: none"> - tous autorisés 	<ul style="list-style-type: none"> - omelette du commerce - œufs en gelée 	
Céréales et dérivés, légumineuses et pommes de terre	<ul style="list-style-type: none"> - pommes de terre : fraîches, précuites, sous vide - fécule de pommes de terre - riz et ses dérivés, crème de riz, semoule de riz - farine, pain, biscottes, biscuits, viennoiseries, pâtes, et autres spécialités SANS GLUTEN - légumes secs : frais, en conserve au naturel, surgelés au naturel, farine de 	<ul style="list-style-type: none"> - pommes de terre cuisinées du commerce, en boîte ou surgelées - pommes dauphines - pommes noisettes, frites (surgelées) - ragoût et gratin de pommes de terre - autres préparations à base de pommes de terre (traiteur, surgelées ou en conserve) - chips, purée en flocons - galettes du commerce et des crêperies à base de riz, millet et sarrasin - céréales soufflées à base de maïs, de riz (pétales de maïs, riz soufflé...) 	<ul style="list-style-type: none"> - blé (froment) et ses dérivés : farine, fécule de blé, gnocchis, semoule, couscous, pâtes alimentaires, cannelloni, ravioli, pain ordinaire, complet au son, pains fantaisies (au lait, aux raisins, aux noix, au chocolat, viennois...), tous les produits de boulangerie, pain de mie, biscottes, pain grillé, croûtons etc.

	<ul style="list-style-type: none"> légumes secs (pure) - soja et farine de soja (pure) - châtaignes et leurs farines (pures) - maïs et dérivés : féculé de maïs, flan de maïs, semoule, grains - sarrasin (blé noir) et farine pure, galettes pures faites maison - millet et dérivés : semoule - manioc et dérivés : tapioca, tapiocaline, crème de tapioca, sorgho - arrow-root (dictame) - igname - patate douce - topinambour - fruits à pain - quinoa 		<ul style="list-style-type: none"> gâteaux secs sucrés, gâteaux salés (biscuits apéritif), pâtisseries, préparations pour pâtisserie, chapelure, pain azyme, pâtes surgelées ou en boîte pour tarte, galettes du commerce et des crêperies à base de blé - orge et ses dérivés : farine, orge perlée, orge mondée, malt - seigle et ses dérivés : farine, pain, pain d'épices - céréales soufflées contenant des céréales incompatibles (muesli, blé soufflé...) - épeautre, kamut[®], triticales - avoine* et ses dérivés : flocons, céréales...
Légumes	- tous les légumes verts : frais, surgelés nature, en conserve nature	- légumes verts cuisinés : du traiteur, en conserve ou surgelés - potage et soupe en sachet ou en boîte	
Fruits frais	- tous autorisés : frais, en conserve nature, surgelés nature	- fruits confits - figes sèches en vrac - desserts à base de fruits	
Fruits oléagineux	- noix, noisettes, cacahuètes, amandes, pistaches, sésame : frais ou grillés « nature » - olives, avocat	- fruits oléagineux autres que « nature » - mélange de fruits secs	
Corps gras	- beurre, huile, crème fraîche, saindoux, suif, graisse d'oise	- matières grasses allégées - margarine - sauces	
Sucres et produits sucrés	- sucre de betterave, de canne (blanc et roux), caramel liquide - miel, confiture et gelées pur fruit, pur sucre - cacao pur - sorbets de fruits	- sucre glace, sucre vanillé - crèmes de marrons, pâtes de fruits - dragées - nougats - bonbons, chewing-gums - poudres instantanées pour petits-déjeuners - pâtes à tartiner - pâtes d'amandes - autres chocolats et friandises - desserts glacés - préparations industrielles en poudre pour desserts lactés (crème, flan, entremets) - entremets en boîte - décorations pour gâteaux - autres produits sucrés	- cornets de glace
Boissons	- eau du robinet - eaux minérales ou de source - jus de fruits, sodas aux fruits, sirops de fruits, limonade, tonic, soda au cola... - vins, alcools (apéritifs, digestifs) y compris les alcools à base de céréales	- bière - panaché - boissons déshydratées	

	(whisky, vodka, gin)		
Divers	- condiments nature - fines herbes - épices pures sans mélange - levure de boulanger - thé, café, chicorée, infusions, café lyophilisé, mélange café-chicorée	- condiments préparés - aides-culinaires (bouillon de légumes déshydratés, fond de sauce...) - moutarde - levure chimique - autres épices	- hosties

Les patients doivent apprendre à lire les étiquettes

AUTORISÉS (ne contiennent pas de gluten)	INTERDITS (contiennent du gluten)
acidifiants agar-agar alginates amidon (sans autre précision) amidon modifié amidon transformé antioxygènes arômes arôme de malt bêta-carotène carraghénanes collagène colorants conservateurs dextrans, dextrose émulsifiants exhausteurs de goût extrait de levure extrait de malt extrait d'algues farine de guar et de caroube fécule de pommes de terre ferments lactiques fructose gélatine alimentaire glucose et sirop de glucose glutamate gomme arabique gomme de guar gomme de xanthane gomme d'acacia graisse animale graisse végétale inuline, lécithine maltodextrines oligofructose pectine polyols polydextrose quinoa sarrasin ou blé noir, stabilisants	amidon de blé amidon issu des céréales interdites acides aminés végétaux assaisonnement (sans autre précision) avoine blé ou froment épeautre (blé ancestral) fécule de blé fécule (sans autre précision) gélifiants non précisés kamut® (blé ancestral) malt matières amylacées orge pain azyne (farine de blé non levée) polypeptides protéines végétales seigle triticale (hybride de blé et de seigle) gruau liant protéinique

Les différentes adresses utiles aux patients

ASSOCIATION FRANÇAISE DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN (A.F.D.I.A.G.)

15, rue d'Hauteville - 75010 PARIS (métro Bonne Nouvelle)
Tél. : 01 56 08 08 22 - Fax : 01 56 08 08 42 - Site Internet : www.afdiag.org

VALPIFORM-ALLERGOSHOP

(vente par correspondance)
1, square du Docteur Laborit
Zac Mereière 1
60200 COMPIÈGNE
Tél. : 03 44 97 20 20
Fax : 03 44 86 87 89
Site Internet : www.valpiform.com
www.allergoshop.fr
E-mail : valpiform@wanadoo.fr

DOCTEUR SCHAR DIÉTÉTIQUE S.r.l.

(vente en magasin ou en pharmacie)
WINKELAU 9
39014 postal (BZ) Italy
No gratuit d'information (8h-12h30) :
France : 0800 91 72 13
Suisse : 0800 837 107
Site Internet : www.schaer.com
E-mail : info@schaer.com

PARALLERG

(vente en magasins, par correspondance ou Internet)
2, rue Bonnefoi
BP 93170
69406 LYON Cedex 03
Tél. : 08 20 20 13 54
Fax : 04 72 61 17 10
Site Internet : www.parallerg.com

LABEL VIE

(vente par correspondance)
Zone Industrielle
8 1450 LE GARRIC
Tél. : 05 63 36 36 36
Site Internet : www.labelviesansgluten.com
E-mail : labelviesansgluten@wanadoo.com

AUX BISCUITS D'ANTOINE

5, Petite Rue
89310 ÉTIVEY
Tél. : 03 86 55 71 73
Fax : 03 86 55 98 52
Site Internet : www.biscuits-antoine.com
E-mail : contact@biscuits-antoine.com

ALLERGORA

(vente par correspondance)
Tél. : 03 21 24 91 88
Site Internet : www.allergoora.fr

DISTRIBORG PLENIDAY

(vente en magasin)
Pour connaître les points de vente
Tél. : 04 72 67 10 60

NATURE ET COMPAGNIE

Fabricant de produits frais sans gluten
(vente en magasins et par correspondance)
7, rue des Potiers
44330 VALLET
Tél. : 02 40 40 48 30
Fax : 02 40 85 08 42
Site Internet : www.natureetcompagnie.fr

LA BOUTIQUE DIÉT'ÉTHIQUE

(vente en magasins par correspondance ou Internet)
Site Internet : www.sans-allergene.com
E-mail : contact@sans-allergene.com

SOREDA-DIET : PRODUITS GLUTABYE

(vente par correspondance)
2 impasse des Crêts
CRAN-GEVIER
74960 ANNECY
Tél. : 04 50 57 73 99
Site Internet : www.glutabye.com
E-mail : info@glutabye.com

MAISON POETTO

(vente par correspondance et dépositaire)
2, boulevard Georges Clémenceau
13004 MARSEILLE
Tél. : 04 91 49 03 77
Fax : 04 91 49 78 58
Site Internet : www.maisonpoetto.com
E-mail : maisonpoetto@wanadoo.fr

NATAMA

(vente par correspondance)
Clarelia
9, parc Club du Millénaire
1025, avenue Henri Becquerel
34000 MONTPELLIER
N° Indigo : 0 820 402 502 (0,12 € TTC/min)
Site Internet : www.natama.fr
E-mail : natama.info@clarelia.com

GOURMET SANS-GÊNE*(vente Internet)*

Tél. : 09 79 36 36 92

Site Internet : www.gourmetsansgene.com**CERTAINS SUPERMARCHÉS** sont dépositaires de produits sans gluten**PHARMACIE CENTRALE DES HÔPITAUX**

7, rue du Fer à Moulin

75005 PARIS

Tél. : 01 46 69 13 13

LIVRES

<p>« 230 recettes spéciales pour allergiques au gluten » Pénélope Lefers Duparc - éditions Jacques Grauchet 98, rue de Vaugirard 75006 Paris</p>	<p>« Cuisine facile sans gluten » <i>maison d'édition Buchet/Castel</i> 18, rue de Condé 75006 Paris</p>
--	--

Cette fiche va aider vos patients à s'éduquer au régime sans gluten, à dépister sa présence dans les aliments et à trouver des produits dans les magasins spécialisés et sur Internet. Elle a été élaborée par les membres du CREGG en partenariat avec l'équipe des diététiciennes de l'hôpital Lariboisière et le Laboratoire Aptalis Pharma.