

**Docteur Philippe NAVARRO**

Gastro-entérologue

[www.docteurnavarro.info](http://www.docteurnavarro.info)

## **REGIME SANS GLUTEN**

Le régime sans gluten constitue le traitement exclusif de la maladie coeliaque et la réponse à ce traitement fait partie de la définition même de la maladie.

La gliadine constituant de la farine est toxique chez certaines personnes prédisposées, elle entraîne une atrophie de la muqueuse digestive donnant des troubles de l'absorption avec anémie et diarrhée. Ces lésions sont complètement régressives sous régime strict.

Le régime cependant est difficile à faire, il s'agit d'un véritable déficit pour le malade, les diététiciennes et les médecins dans la mesure où le gluten de blé est présent dans de très nombreux aliments, produits et préparations culinaires. En effet si sa présence est évidente dans les aliments à base de pains et de pâtes, de nombreux produits issus de l'industrie agroalimentaire (plats cuisinés, entremets, glaces, chocolat, sauces) peuvent aussi en contenir. Il faut donc apprendre à lire les étiquettes des produits alimentaires pour détecter ou suspecter des traces de gluten.

L'aide d'une diététicienne est capitale ainsi que les conseils prodigués sur le site de l'Association des intolérants au gluten (AVGAG). Ce site actualisé donne des renseignements précieux ainsi que la liste des produits commercialisés autorisés ou interdits.

Si le régime est bien observé : la réponse clinique est souvent rapide en quelques jours ou quelques semaines. La récupération de la muqueuse elle-même est beaucoup plus lente et il faut souvent 6 mois à 1 an avant d'observer une repousse de la muqueuse intestinale sur des biopsies au décours d'une endoscopie.

Le régime sans gluten entraîne un surcoût à la consommation du fait de la spécificité des produits préparés. Une partie de ce surcoût est pris en charge par l'assurance maladie après acceptation de la prise en charge à 100% et demande spécifique auprès de la caisse.

Nous ne reverrons ci-dessous que les règles essentielles à respecter pour servir de base à un 1<sup>er</sup> régime. Il ne faut pas s'en contenter : Il faut se faire aider d'une diététicienne et s'inscrire à l'Association des intolérants au gluten.

## Produits génériques Autorisés / interdits

Cette liste est insuffisante pour suivre correctement son régime, contactez-nous pour vous procurer les documents nécessaires.

[www.afdiag.org](http://www.afdiag.org)

Type d'aliments	autorisés	interdits
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	"Lait frais, lait frais pasteurisé, stérilisé UHT (entier, demi écrémé, écrémé) Lait en poudre Lait concentré, sucré ou non. Yaourts, fromage blanc, petits suisses naturels. Fromages appellation contrôlée. "	"Yaourts aux céréales, petits suisses aux céréales, fromage frais aux céréales. Lait aromatisé. Certaines préparations industrielles à base de lait : flans, crèmes, laits gélifiés (vérifier auprès du fabricant) Certains fromages à moisissures et fromages à tartiner. Le Fol Epi."
<b>CEREALES ET FARINES</b>	"Maïs, riz, soja, sarrasin, manioc, sésame, quinoa, et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, féculé, crème semoule. Féculé de pomme de terre. Marrons au naturel. Galettes de riz (contenant exclusivement du riz, avec ou sans maïs, sans adjonction d'autres céréales). "	"Blé (froment, kamut, épeautre), orge, avoine, seigle et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, semoule, flocons. Riz sauvage. Pâtes, raviolis, gnocchis, pain (tous types), biscottes, viennoiseries. Chapelure, pain d'épices, beignets. Toute la pâtisserie commerciale (biscuits salés ou sucrés), pain azyne, hosties. "
<b>VIANDES ET VOLAILLES</b>	"Fraîches naturelles. Surgelées au naturel. Conserves au naturel. Steaks hachés ""pur bœuf""."	"Panées ou en croûte. Préparations à base de viandes hachées industrielles. "

<b>CHARCUTERIE</b>	Jambon blanc, cru. Bacon, épaule cuite. Jambonneau non pané. Poitrine salée, fumée ou non. Confits, foie gras au naturel (sans toasts). Chair à saucisses nature. Saucisses de Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard (appellation contrôlée). Andouille, andouillette, rillettes (appellation contrôlée).	"Jambonneau pané. Boudin noir industriel, boudin blanc industriel. Pâté en croûte, friands, quiches, bouchées à la reine, pizzas. Farce charcutière industrielle. Purée, mousse et crème de foie industrielles. Certains pâtés industriels. Quenelles industrielles. Raviolis, gnocchis."
<b>POISSONS</b>	"Frais, salés, fumés. Surgelés au naturel. En conserves : au naturel, à l'huile au vin blanc. Crustacés et mollusques au naturel. Œufs de poisson."	"Poissons farinés ou panés. Quenelles industrielles. Bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer. Surimi."
<b>ŒUFS</b>	tous autorisés	
<b>MATIERES GRASSES</b>	Beurre, crème fraîche, végétaline, huile, lard, saindoux, graisse d'oie.	Certaines préparations allégées contenant des liants.
<b>LEGUMES</b>	"Frais, secs, surgelés au naturel. Conserves au naturel. Pommes de terre fraîches, précuites, sous vide. Chips (pur pommes de terre, non aromatisées)"	"Préparation industrielles à contrôler. Vérifier l'enrobage des pommes noisettes, des chips et frites précuites. Pommes Dauphines. Pour les fritures, ne pas utiliser les mêmes bains que pour des produits panés ou les beignets. Les conserves cuisinées."

<p><b>FRUITS</b></p>	<p>"Frais, surgelés au naturel. Oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisettes, amandes, cacahuètes, noix...) Secs, au sirop, en conserve au naturel. Fruits confits en vrac. Compotes (pur fruit, pur sucre)."</p>	<p>"Oléagineux grillées à sec. Figues sèches et pâtes de fruits en vrac (présence fréquente d'enrobage de farine pour éviter l'amalgame) "</p>
<p><b>SUCRE, PRODUITS SUCRES</b></p>	<p>"Sucre de betterave, de canne. Gelées (pur sucre, pur fruit), miel, caramel liquide. Confitures pur sucre, pur fruit (sans épaississants). Cacao pur."</p>	<p>"Certains nougats et dragées. Attention au sucre glace (vérifier s'il ne contient pas d'amidon de blé pour éviter l'amalgame). Vérifier la composition du chocolat en poudre ou en tablettes."</p>
<p><b>DESSERTS</b></p>	<p>"Sorbets. Compotes. Salades de fruits. Crème caramel (lait + œufs + sucre) Crèmes à base de fleur de maïs, de crème de riz, de féculé de pomme de terre, de gélatine. Mousse au chocolat (cacao, œufs, beurre, sucre) éviter les préparations industrielles en poudre."</p>	<p>"Pâtes à tartes. Tous les gâteaux. Desserts glacés contenant une pâtisserie (ex. : omelette norvégienne) Cornets de glace. Certaines crèmes glacées sans pâtisserie (attention aux additifs)."</p>
<p><b>AMUSE GUEULE</b></p>	<p>"Oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisettes, amandes, cacahuètes, noix...), olives. Chips (pur pommes de terre)."</p>	<p>Biscuits salés. Oléagineux grillés à sec.</p>
<p><b>BOISSONS</b></p>	<p>"Toutes sauf bière et panaché. Café, thé, chicorée, infusions, café lyophilisé, jus de fruits, sodas, vin, alcools."</p>	<p>"Bière, panaché. Certaines poudres pour boissons."</p>

<b>CONDIMENTS</b>	"Fines herbes, épices pures. Poivre en grains. Cornichons. Sel."	"Eviter les mélanges d'épices moulues (peuvent contenir de l'amidon ou de la farine de blé pour éviter l'amalgame) Vérifier la composition des moutardes. Certains Curry, sauce soja, Savora. "
-------------------	---	---

copyright [www.afdiag.org](http://www.afdiag.org) - tous droits réservés

-----