

*"Je viens d'apprendre que je suis intolérant au gluten. Je suis privé de plein de bonnes choses, comment me faire plaisir en mangeant sans gluten?"*



## Problématique

L'intolérance au gluten, ou maladie cœliaque, est source de changements des habitudes alimentaires au quotidien. Comment pouvez-vous accompagner vos patients qui peuvent être perdus face à cette nouvelle situation ?

## Vos conseils, en pratique

Il est important de **vérifier le diagnostic\*** grâce à une prise de sang pour évaluer les taux d'anticorps spécifiques. Si le test sanguin est positif, une biopsie intestinale doit être réalisée pour confirmation.

**Une fois le diagnostic établi, informez vos patients** que la seule façon de traiter la maladie cœliaque est d'adopter **un régime alimentaire sans gluten à vie.**

**Donnez-leur des repères** pour les aider à adopter les bons réflexes et mieux accepter cette maladie :



**Exclure tous les produits** contenant du blé (froment), de l'épeautre, de l'orge, du kamut, du seigle et de l'avoine ; et donc les pâtes, pâtes à tarte ou à pizza, pains, gâteaux, biscuits, viennoiseries...



**À la place,** consommer du riz, du maïs, du quinoa, des pommes de terre...



**Lire systématiquement les étiquettes :** les céréales contenant du gluten (blé, orge, seigle ou avoine), comme tous les allergènes à déclaration obligatoire, y sont toujours mentionnées.



**Ne pas utiliser les mêmes ustensiles** de cuisine pour préparer des repas avec et sans gluten.



## Bon à savoir

**En Europe,** on estime qu'1 personne sur 100 peut développer cette maladie.

**En France,** seulement 10 à 20% des cas seraient aujourd'hui diagnostiqués.

**La maladie cœliaque** est une maladie auto-immune. Elle endommage la paroi de l'intestin grêle et entraîne ainsi une malabsorption des nutriments.

Source : AFDIAG



## C'est essentiel aussi...

De bien s'informer et bien s'entourer. Vous et vos patients pouvez obtenir plus de détails sur l'intolérance au gluten par l'**Association Française Des Intolérants Au Gluten (AFDIAG)** [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)



AFDIAG  
[www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)



Nestlé

## Comment faire en pratique ?

Il est possible de réaliser des menus **diversifiés** qui restent **gourmands** sans gluten. De nombreux produits sans gluten, par nature, peuvent remplacer les aliments interdits.

### Exemples

**AVEC  
GLUTEN**



30 g de  
crevettes  
panées

150 g de lasagnes maison  
+ 50 g de salade  
+ vinaigrette



70 g de pain  
+ 40 g de  
camembert

2 crêpes  
de froment



**SANS  
GLUTEN**



30 g de crevettes  
+ 10 g de  
mayonnaise  
maison

150 g de hachis  
parmentier maison  
+ 50 g de salade  
+ vinaigrette



70 g de pain  
sans gluten  
+ 40 g de camembert

1 muffin à base  
de farine de riz



### Autres astuces



- Pour accompagner les viandes et poissons, pensez aux **légumes secs**, telles que les lentilles, les haricots secs, les pois chiches... (attention, ils peuvent contenir quelques grains de blé qu'il faut alors trier)
- Privilégier les yaourts nature et ajouter vous-même des **fruits coupés**, de la **confiture** ou du **miel** pour les sucrer.
- La fécule de pomme de terre ou l'amidon de maïs, la farine de châtaigne ou de sarrasin permettent souvent de réaliser de très bonnes recettes sucrées et salées.

**À essayer pour ne pas se priver !\*\***

Il est possible d'acheter des produits sans gluten dans les grandes surfaces (le plus souvent au rayon diététique), les magasins de produits diététiques, bio ou spécialisés, les pharmacies, par correspondance ou sur Internet.

En savoir plus ?

Rendez-vous sur  
[www.nutripro.nestle.fr](http://www.nutripro.nestle.fr)  
09 70 80 97 80



\*\* Bien vérifier sur l'étiquetage que le produit ne contient aucun terme « blé », « orge », « seigle » ou « avoine ». En effet, une contamination est possible lors de la transformation du produit.