

## Manger sans gluten

### Pourquoi ce mode d'alimentation peut être important pour vous

Le gluten est le nom général des protéines de réserve (prolamines) retrouvées dans le blé, l'orge et le seigle et des variantes de ces céréales comme le triticale, l'épeautre et le kamut. Une toute petite quantité de gluten peut être dangereuse si vous souffrez de la maladie coéliqua (MC) ou de la dermatite herpétiforme (DH), une forme de la MC s'attaquant à la peau. Chez les personnes atteintes de la MC, le gluten endommage le petit intestin, ce qui diminue l'absorption des éléments nutritifs. Dans le cas de la DH, le gluten cause des éruptions cutanées et des démangeaisons, et endommage aussi le petit intestin. Le seul traitement pour la MC et la DH est le régime sans gluten (RSG) et requiert l'élimination à vie des aliments contenant du blé, de l'orge, du seigle, des variantes de ces céréales et de l'avoine **commerciale**. Un RSG aidera votre petit intestin à cicatriser et fera éventuellement disparaître les symptômes incluant la diarrhée, la constipation, les douleurs abdominales, la perte de poids, la fatigue, la faible quantité de fer dans le sang et les éruptions cutanées de la DH. Ce régime réduit aussi les risques de développer de l'ostéoporose, une fertilité réduite, des lymphomes et, potentiellement, d'autres désordres auto-immunes. Même si vous n'avez pas de symptômes, vous devez suivre ce régime pour réduire les risques de complications à long terme.

**L'information présentée ici vous aidera à entreprendre un régime sans gluten.** Il est toutefois essentiel de consulter une diététiste spécialisée en la maladie coéliqua et de rechercher de l'aide dans des groupes de soutien comme l'Association canadienne de la maladie coéliqua ([www.celiac.ca](http://www.celiac.ca)).

### À propos de l'avoine

La protéine retrouvée dans l'avoine, nommée avenine, ne semble pas toxique pour les personnes souffrant de la MC. Dans le passé, l'avoine était éliminée du RSG parce que l'avoine commerciale pouvait être contaminée par du blé, de l'orge, du seigle et des variantes de ces céréales. Santé Canada et l'Association canadienne de la maladie ont émis un énoncé de position sur l'avoine, indiquant que l'avoine pure non contaminée, disponible au Canada, est sécuritaire pour les personnes souffrant de la MC lorsque consommée en quantité modérée. Seulement un petit nombre de

personnes souffrant de la MC ne tolère pas l'avoine pure non contaminée. La raison demeure inconnue. Il est recommandé de consulter votre médecin et votre diététiste avant d'introduire l'avoine pure dans votre RSG.

## La contamination croisée

Au moment de manipuler des aliments sans gluten, faites attention à la contamination de ces aliments par le gluten. Cela est vrai à la maison et lorsque vous mangez à l'extérieur. Même de très petites quantités de gluten peuvent causer des dommages à l'intestin et/ou à la peau. Vous devrez avoir votre propre grille-pain et contenant pour les condiments comme le beurre d'arachide, la margarine et la confiture. Avant de préparer un repas sans gluten, toutes les surfaces de préparation des repas, incluant la planche à découper, les ustensiles, les plats et les poêles, devront être nettoyées et exemptes de gluten. La contamination croisée peut également avoir lieu dans les bacs d'aliments en vrac, les restaurants (ex. : aliments frits cuits dans une huile utilisée pour les produits de boulangerie frits) et dans les usines de production alimentaire. L'Association canadienne de la maladie cœliaque possède de l'information sur la contamination croisée dans la Trousse du nouveau membre.

## Aliments et ingrédients contenant du gluten

Atta (farine de chapati)	Fécule de blé	Avoine, son d'avoine,
Orge (flocon, farine, perlée)	Farro (aussi connu sous le nom d'épeautre)*	farine d'avoine et avoine entière***
Bière, ale, lager	Fu**	Pâtes
Produit de boulangerie et leur farce	Farine Graham	Pain et farine de seigle
Levure de bière	Protéines de blé hydrolysées	Seitan ****
Boulghour	Kamut*	Semoule
Pain eucharistique	Malt, extrait de malt, sirop de malt, arôme de malt	Épeautre (aussi connu sous le nom de faro et dinkel)*
Couscous	Vinaigre de malt	Triticale
Croutons	Lait malté	Son de blé
Dinkel (aussi connu sous le nom d'épeautre)*	Pain azyme, oublie, matza	Farine de blé
Blé dur ambré*	Amidon de blé modifié	Germe de blé
Einkorn*		Amidon de blé
Emmer (Amidonnier)*		

- \* Types de blé
- \*\* Un produit dérivé du blé séché et contenant du gluten vendu en fines feuilles ou sous forme de gâteau rond et épais. Il est utilisé comme supplément de protéines dans certains mets asiatiques comme la soupe ou les légumes.
- \*\*\* Sauf s'ils proviennent d'avoine pure non contaminée.
- \*\*\*\* Un substitut de la viande produit à partir du gluten du blé et utilisé dans plusieurs mets végétariens.

**Source :** Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*, édition 2010 par Shelley Case, diététiste ([www.glutenfreediet.ca](http://www.glutenfreediet.ca)). Repris avec permission.

### Trouver rapidement les sources cachées de gluten

Il y a plusieurs sources cachées de gluten. **Lisez toujours l'étiquette alimentaire.** Une diététiste peut vous enseigner les sources cachées de gluten et comment lire les étiquettes alimentaires. **Le dictionnaire de poche de l'Association canadienne de la maladie coéliqua** est un excellent guide pour vous aider à identifier les aliments contenant ou non du gluten. Voici quelques **sources** cachées de gluten :

- |   |   |
|---|---|
| Bière, ale, lager   | Imitations de flocons de bacon et imitations de fruits de mer |
| Bouillon, soupes, préparations de soupe   | Médicaments (consultez votre pharmacien)                      |
| Bonbons (Smarties® au Canada), certains chocolats, certaines barres de chocolat et réglisse   | Amidon modifié (si la source n'est pas identifiée)            |
| Thés et cafés aromatisés  | Saucisses, hot dog, charcuterie                               |
| Protéines végétales hydrolysées (provenant du blé ou n'indiquant pas la source de provenance) | Sauces et marinades   |
|   | Assaisonnements   |
|   | Sauce soya  |

### Choix alimentaires pour un régime sans gluten

Groupe alimentaire	Aliments permis	Foods to Question	Foods Not Allowed
<b>Lait et substituts</b> 2 à 3 portions par jour	Lait, crème, la plupart des crèmes glacées, babeurre, yogourt nature, fromage, fromage à la crème, fromage	Yogourt aromatisé, yogourt glacé, sauce à base de fromage, tartinades de fromage, fromage râpé	Lait malté, crème glacée faite à partir d'ingrédients non permis

Fr: Manger sans gluten (Gluten Free Eating)

© 2009 L'Association canadienne de la maladie coéliqua et Les diététistes du Canada. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Groupe alimentaire	Aliments permis	Foods to Question	Foods Not Allowed
	transformé, fromage cottage	assaisonnées (aromatisé)	
<b>Produits céréaliers</b> 6 à 8 portions par jour	<b>Pains et produits de boulangerie</b> Produits faits à partir d'amarante, de féculé d'arrow root, de sarrasin, de son de maïs, de farine de maïs, de semoule de maïs ; lin, farine de légumineuses (haricots, pois chiches, Garfava™, lentilles, pois secs), farine de prosopis, millet, farine Montina™ (hyménoïde), farine de noix (amandes, noisettes, marron), farine de pommes de terre, produits à base d'avoine pure***, quinoa, riz (noir, brun, rouge, blanc, sauvage), son de riz, farine de riz (brun, glutineux, sucré, blanc), riz poli, sagou, farine de sorgho, farine de soya, farine de patate douce, tapioca (manioc), taro, tef	Produits faits à partir de farine de sarrasin	Produits faits à partir de son de blé, de farine de blé, de féculé de blé, de germe de blé, de semoule de blé, d'amidon de froment*, de farine durum, de farine de gluten, de farine Graham, d'atta, de bulghur, d'einkorn, d'emmer, de faro, de kamut, d'épeautre, d'orge, de seigle, de tritcale, de produits d'avoine <b>commerciale**</b> (ex. : son d'avoine, farine d'avoine, grains d'avoine entiers, gruau, découpée à l'ancienne)  <u>Note:</u> * Certains produits importés présentant l'allégation « sans gluten » contiennent de l'amidon de froment. ** L'avoine doit être <b>pure</b> , sans

Groupe alimentaire	Aliments permis	Foods to Question	Foods Not Allowed
			contamination croisée.
	<b>Céréales chaudes</b> Amarante soufflé, semoule de maïs, crème de sarrasin, crème de riz (brun, blanc), gruau de maïs, gruau d'avoine pure**, quinoa, flocons de riz, flocons de soya, gruau de soya	Céréales pour bébé de riz et de soya	Céréales faites à partir de blé, de seigle, de triticale, d'orge et d'avoine <b>commerciale**</b>  <i>Note:</i> ** L'avoine doit être <b>pure</b> , sans contamination croisée.
	<b>Céréales froides</b> Soufflé (amarante, sarrasin, maïs, millet, riz), croustilles de riz ou flocons de maïs (sans extrait d'orge maltée ou d'arôme d'orge maltée), flocons de riz et céréales de soya	Céréales de riz et de maïs	Céréales faites à partir d'extrait orge maltée ajouté ou d'arôme d'orge maltée
	<b>Pâtes alimentaires</b> Macaroni, spaghetti et nouilles à base d'haricots, de maïs, de lentilles, de pois secs, de pommes de terre, de quinoa, de riz, de soya et de riz sauvage	Pâtes alimentaires de sarrasin	Pâtes alimentaires faites à partir du blé, de l'amidon de froment et autres ingrédients non permis (ex.: orzo)
	<b>Riz</b> Nature (ex.: basmati, noir, brun,	Mélanges de riz assaisonnés ou	

<b>Groupe alimentaire</b>	<b>Aliments permis</b>	<b>Foods to Question</b>	<b>Foods Not Allowed</b>
	jasmin, blanc, rouge, sauvage)	aromatisés	
	<b>Divers</b> Tacos de maïs, tortilla de riz, tortilla de teff		Tacos et tortilla de farine de blé, matza, couscous, taboulé
	Craquelins de riz nature, gâteau de riz et galettes de maïs soufflé	Craquelins de riz, gâteaux de riz et galettes de maïs soufflé multigrains ou aromatisés	
	Pain eucharistique sans gluten	Pain eucharistique à faible teneur en gluten	Pain eucharistique traditionnel
<b>Viandes et substituts</b> 2 à 3 portions par jour	<b>Viande, poisson et volaille</b> Nature (frais ou surgelé)	Les charcuteries ou les viandes froides (ex.: saucisson de Bologne, salami), hot-dog, saucisses fumées, saucisses, pâtés tartinades de viande et à sandwich, galettes surgelées (viande, poulet ou poisson), jambons (prêts à cuire), pain de viande, les viandes séchés (ex.: boeuf séché robuste), la poisson assaisonnés et aromatisés dans les pochettes, produits	Poisson en conserve dans un bouillon de légumes contenant des protéines de blé hydrolysées  Dinde surgelée arrosée ou à laquelle des protéines de blé hydrolysées ont été injectées  Dinde surgelée ou dinde fraîche avec de la farce à base de pain  Les poitrines de poulet surgelé contenant du bouillon de poulet (fait à partir d'ingrédients

Groupe alimentaire	Aliments permis	Foods to Question	Foods Not Allowed
		d'imitation du poisson (ex.: surimi), substituts de la viande, allongeurs de viande	non permis)  Viande, volaille ou poisson panés dans des produits non permis
	<b>Oeufs</b> Frais, liquides, déshydratés ou en poudre	Produits d'oeufs aromatisés (liquides ou surgelés)	
	<b>Autres</b> Lentilles, pois secs, haricots (ex.: noirs, garbanzo [aussi pois chiches, besan, channa gram], blancs, pinto, soya), tofu nature	Haricots cuits, tofu aromatisé, tempeh, miso	Fu, Seitan
	Noix et graines nature (chia, lin, sesame, citrouille, tournesol)	Noix rôties à sec ou assaisonnées, graines de citrouille ou tournesol assaisonnées beurres de noix (ex.: amande, arachides)	
<b>Fruits et légumes</b> 7 à 10 portions par jour	<b>Fruits</b> Fruits frais, surgelés et en conserve, jus	Dattes, fruits servis avec une sauce	
	<b>Légumes</b> Légumes frais, surgelés et en conserve, jus	Légumes en sauce, pommes de terre frites (particulièrement si	Pommes de terre à la normande (contenant de la farine de blé)

<b>Groupe alimentaire</b>	<b>Aliments permis</b>	<b>Foods to Question</b>	<b>Foods Not Allowed</b>
		des aliments contenant du gluten sont cuits dans la même huile), des frites (toutes forms)	Légumes en pâte frits
<b>Soupes</b>	Bouillons faits maison, cubes de bouillon sans gluten, bouillons et fonds faits avec des aliments permis	Soupes en conserve, mélanges de soupe déshydratée, cubes de bouillon ou de bases de soupes	Soupes faites à partir d'ingrédients non permis, bouillons et cubes contenant des protéines de blé hydrolysées
<b>Graisses et huiles</b>	Beurre, margarine, lard, saindoux, huile végétale, vinaigrettes à salade faites à partir d'ingrédients permis	Vinaigrettes à salade, suif, vaporisateur à cuisson	Vinaigrettes à salade faites à partir d'ingrédients non permis
<b>Desserts</b>	Crèmes glacées, sorbets, garnitures fouettées, crème pâtissière, desserts à la gélatine, pouding aux oeufs, pouding au lait, gâteaux, tartes et pâtisseries faites avec ingrédients permis,	Glaçage à gâteau	Pouding au pain, crème glacée faite à partir d'ingrédients non permis (e.g les morceaux de biscuit); gâteaux, biscuits, muffins, tartes et pâtisseries faites à partir d'ingrédients non permis
	Cornets de crème glacée, gaufrettes et gaufres sans gluten		gaufres et gaufrettes faites à partir d'ingrédients non permis

<b>Groupe alimentaire</b>	<b>Aliments permis</b>	<b>Foods to Question</b>	<b>Foods Not Allowed</b>
<b>Autres aliments</b>	<p><b>Boissons</b> Thé, café moulu ou instantané (régulier ou décaféiné), cacao, boissons gazeuses,</p> <p>La plupart des boissons faites à partir de noix, de pommes de terre, de soya, de riz et non à base de produits laitiers</p>	Thés, tisanes et cafés aromatisés, substituts du café, mélange de chocolat chaud	Boissons de céréales ou maltées (ex. : Ovaltine® [chocolat malté et boissons avec d'autres arômes de malt], Postum®) ; Boissons non laitières (ex. : de noix, de pommes de terre, de soya, de riz) contenant de l'extrait d'orge maltée, des arômes d'orge maltée ou d'avoine
	<p><b>Boissons alcoolisées</b> <b>Alcool distillée :</b> Boissons alcoolisées Alcool distillée : bourbon, rhum, gin, whisky canadien, whisky écossais, vodka et liqueurs pures; vins</p> <p>Bières sans gluten ale ou lager (faites avec du riz, du sarrasin ou du sorgho)</p>	Boissons alcoolisées aromatisées (ex. : coolers ou panachés, cidres, vodka à la César)	Bière, ale ou lager (faites avec de l'orge)

<b>Groupe alimentaire</b>	<b>Aliments permis</b>	<b>Foods to Question</b>	<b>Foods Not Allowed</b>
	<p><b>Collations</b>            Mais à éclater nature, noix, fèves de soya, croustilles de pomme de terre, croustilles de maïs,             Pizza sans gluten</p>	<p>Assaisonnés (aromatisés) : noix, fèves de noix, croustilles de pommes de terre, croustilles de maïs</p>	<p>Croustilles de pommes de terre contenant des ingrédients non permis             Pizza contenant des ingrédients non permis</p>
	<p><b>Condiments / Sauces</b>            Cornichons naturels, relish, olives, ketchup, moutarde nature, poudre de moutarde pure, pâtes de tomate, fines herbes et épices pures, poivre noir, sel, vinaigres (pommes, cidre, riz, balsamique, blanc distillé, raisins, riz ou vin), sauce soya sans gluten, sauce teriyaki sans gluten, autres sauces faites à partir d'ingrédients permis</p>	<p>Mélanges assaisonnés, moutarde de spécialité, farine de moutarde, cornichons à la moutarde, salsa, pâte de cari, sauce Worcestershire</p>	<p>Sauce soya (faite avec du blé), sauce teriyaki (contenant de la sauce soya faite avec du blé), vinaigre de malt, autres sauces faites avec de la farine de blé, des protéines de blé hydrolysées et / ou d'autres aliments non permis</p>
	<p><b>Sucreries</b>            Miel, confitures, gelées, marmelades, sirop de maïs, sirop d'érable, mélasse, sucre (brun et blanc), sucre à glacer</p>	<p>Poudre de miel</p>	

Fr: Manger sans gluten (Gluten Free Eating)

© 2009 L'Association canadienne de la maladie coéliquaque et Les diététistes du Canada. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Groupe alimentaire	Aliments permis	Foods to Question	Foods Not Allowed
	ou à pâtisserie,  Réglisse et autres bonbons sans gluten; guimauves	Bonbons durs, Smarties®, chocolat, tablettes de chocolat,	Réglisse régulière, bonbons faits à partir d'ingrédients non permis incluant les tablettes de chocolat avec gaufrettes et biscuits
	<b>Autres</b> Cacao nature, chocolat à cuire pure, pépites et poudre de caroube, pépites de chocolat, glutamate monosodique (GMS), crème de tarte, bicarbonate de soude (soda à pâte), vanille, extrait de vanille pure, extrait de vanille artificiel (synthétique, imitation), vanilline, levure (déshydratée active, autolysée, à cuisson, nutritionnelle, torula), noix de coco, gomme de xanthane, gomme de guar, édulcorants artificiels	Poudre à pâte, les pois assaisonnés avec wasabi	Levure de brasseur

**Source:** Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*, édition 2010 par Shelley Case, diététiste. Repris avec permission.

## Commentaires sur les « Aliments à inspecter »

<i>Catégorie</i>	<i>Produits alimentaires</i>	<i>Commentaires</i>
<b>Lait et substituts</b>	Sauces à base de fromage et tartinades de fromage (ex. : nachos), fromage râpé assaisonnées (aromatisé)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent être épaissies à l'aide de farine de blé ou d'amidon de blé.</li> <li>• Les assaisonnements peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, farine de blé ou d'amidon de blé.</li> </ul>
	Yogourt aromatisé ou yogourt glacé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut contenir des céréales, des morceaux de biscuits ou du son de blé.</li> </ul>
<b>Produits céréaliers</b>	Farine de sarrasin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La farine de sarrasin pure est sans gluten.</li> <li>• Parfois, la farine de sarrasin est mélangée à de la farine de blé.</li> </ul>
	Céréales de riz et de maïs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir de l'orge maltée, de l'extrait d'orge maltée ou des arômes d'orge maltée.</li> </ul>
	Pâtes de sarrasin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines nouilles Soba (nouilles japonaises) contiennent de la farine de sarrasin pure, laquelle est sans gluten. Toutefois, d'autres contiennent aussi de la farine de blé.</li> </ul>
	Mélanges de riz assaisonnés ou aromatisés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les assaisonnements peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé, de l'amidon de froment ou de la sauce soya ajoutée et contenant du blé.</li> </ul>
	Galettes de riz ou de maïs, craquelins de riz multigrains ou aromatisés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les produits multigrains peuvent contenir de l'orge et/ou de l'avoine commerciale.</li> <li>• Certains peuvent contenir de la</li> </ul>

Fr: Manger sans gluten (Gluten Free Eating)

© 2009 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Catégorie	Produits alimentaires	Commentaires
		sauce soya (pouvant contenir du blé) ou des assaisonnements contenant des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.
	Tortilla de maïs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir de la farine de blé</li> </ul>
<b>Viandes et substituts</b>	Haricots cuits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certains sont épaissis avec de la farine de blé.</li> </ul>
	Imitations des produits de la mer (ex.: surimi, imitation de crabe, batons des produits de la mer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des agents de remplissage provenant de l'amidon de froment.</li> </ul>
	Noix et graines assaisonnées ou rôties à sec	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.</li> </ul>
	Beurres de noix (ex.: amande, arrachides)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines marques sont sans gluten mais certaines marques de spécialité peuvent contenir le germe de blé</li> </ul>
	Produits de viande transformée : charcuterie ou viandes froides, hot dog et saucisses, les viandes séchés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des agents de remplissage faits avec du blé.</li> <li>• Peuvent contenir des assaisonnements faits à partir de protéines de blé hydrolysées, de farine de blé ou d'amidon de froment.</li> </ul>
	Pâtés tartinades de viande et à sandwich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les produits comme pâtés peuvent contenir de la farine de blé ou les assaisonnements faits à partir de protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou d'amidon de froment.</li> </ul>
	Galettes surgelées (viande, poulet ou poisson) et pain de viande	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des agents de remplissage (de la farine de blé, d'amidon de froment,</li> </ul>

Fr: Manger sans gluten (Gluten Free Eating)

© 2009 L'Association canadienne de la maladie coeliaque et Les diététistes du Canada. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Catégorie	Produits alimentaires	Commentaires
		chapelure). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des assaisonnements faits à partir de protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou d'amidon de froment.</li> </ul>
	Jambons (prêts à cuire)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glaçure peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment</li> </ul>
	Substituts de la viande (ex. hamburger végétarien, saucisses végétariennes, rôti, pépites, protéins végétales texturées)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contiennent souvent des protéines de blé hydrolysées, du gluten de blé, de l'amidon de froment ou de l'orge maltée.</li> </ul>
<b>Légumes et fruits</b>	Dattes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les dattes peuvent être contaminées avec de la farine d'avoine commerciale, de dextrose ou de riz. La farine d'avoine et de dextrose sont les plus fréquemment utilisées.</li> </ul>
	Pommes de terre frites	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Souvent cuites dans la même huile que les produits contenant du gluten, ce qui cause une contamination croisée. Des fois les frites (toutes formes différentes) peuvent contenir de la farine de blé ou l'orge.</li> </ul>
<b>Soupes</b>	Soupes en conserve, mélanges de soupe déshydratée, bases et bouillons de soupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des nouilles ou de l'orge.</li> <li>• Les soupes crèmes sont souvent épaissies avec de la farine de blé.</li> <li>• Les assaisonnements peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.</li> </ul>

<b>Catégorie</b>	<b>Produits alimentaires</b>	<b>Commentaires</b>
<b>Huiles et graisses</b>	Vinaigrettes à salade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir de la farine de blé, du vinaigre de malt ou de la sauce soya (faite à partir du blé).</li> <li>• Les assaisonnements peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.</li> </ul>
	Vaporisateur à cuisson	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De la farine de blé ou l'amidon de froment peut y être ajoutée.</li> </ul>
<b>Desserts</b>	Glaçage à gâteau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De la farine de blé ou l'amidon de froment peut y être ajoutée</li> </ul>
<b>Sucreries</b>	Poudre de miel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette poudre commerciale est utilisés dans les glaçures, mélanges assaisonnés, mélanges secs et sauces, peuvent contenir de la farine de blé ou de l'amidon de blé.</li> </ul>
	Bonbons durs et chocolates	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des arômes d'orge maltée et/ou farine de blé</li> </ul>
	Smarties®	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produit Canadien contient de la farine de blé</li> </ul>
	Tablettes de chocolates	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des arômes d'orge maltée et/ou farine de blé</li> </ul>
<b>Collations</b>	Croustilles de pommes de terre assaisonnées (chips), tacos (maïs), noix et fèves de soya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines croustilles de pommes de terre peuvent contenir de l'amidon de froment.</li> <li>• Les mélanges d'assaisonnement peuvent contenir des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé ou de l'amidon de froment.</li> </ul>
<b>Boissons</b>	Thé, tisanes ou café aromatisés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peuvent contenir des arômes d'orge maltée. Certains cafés de spécialité peuvent contenir des</li> </ul>

Catégorie	Produits alimentaires	Commentaires
		produits semblables à des morceaux de chocolat qui contiennent des morceaux de biscuits.
	Substituts du café	<ul style="list-style-type: none"> <li>La chicorée rôtie est sans gluten. Les autres peuvent provenir du blé, du seigle, de l'orge et/ou de l'orge maltée.</li> </ul>
	Mélange de chocolat chaud	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peuvent contenir de l'orge maltée ou de l'amidon de froment.</li> </ul>
	Boissons alcoolisées aromatisées (ex.: coolers ou panachés)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peuvent contenir de l'orge maltée.</li> </ul>
<b>Other</b>	Poudre à pâte	<ul style="list-style-type: none"> <li>La plupart des marques contiennent de l'amidon de maïs, lequel est sans gluten. Toutefois, certaines marques contiennent de l'amidon de froment (blé).</li> </ul>
	Moutarde de spécialité, farine de moutarde et pâte de cari	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines marques contiennent de la farine de blé et / ou de l'amidon de blé.</li> </ul>
	Sauce Worcestershire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peuvent contenir vinaigre de malt</li> </ul>
	Salsa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines marques contiennent de la farine de blé, de l'amidon de blé ou des protéines de blé hydrolysées ou extrait de malt.</li> </ul>
	Mélanges d'assaisonnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Certaines marques contiennent de la farine de blé, de l'amidon de blé ou des protéines de blé hydrolysées comme l'agent du transporteur.</li> </ul>

**Source:** Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*, édition 2010 par Shelley Case, diététiste. Repris avec permission.

## Substitut sans gluten de la farine de blé

### Substitution pour 1 cuillère à table (15 ml) de farine de blé

1½ c. à thé	d'amidon d'arrow root	7 ml
1½ c. à thé	d'amidon de maïs	7 ml
1½ c. à thé	de farine ou d'amidon de pommes de terre	7 ml
1 c. à table	de farine de riz blanc	15 ml
1 c. à table	de farine ou d'amidon de tapioca	15 ml
1 c. à table	de farine de pois chiches	15 ml
2 c. à thé	de tapioca à cuisson rapide	10 ml
1½ c. à thé	de poudre de gélatine (sans saveur)	7 ml

### Mélange de farine sans gluten

1 tasse de ce mélange remplace 1 tasse de farine de blé dans une recette.

4 tasses	de farine de riz blanc	1000 ml
1⅓ tasse	d'amidon de pommes de terre	325 ml
1 tasse	de farine de tapioca	250 ml

Mélangez les ingrédients ensemble et conservez le mélange dans un contenant hermétique. Réfrigérez le mélange si vous souhaitez le conserver pour une longue période.

**Source :** Adapté du guide *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*, édition 2010 par Shelley Case, diététiste ([www.glutenfreediet.ca](http://www.glutenfreediet.ca)). Repris avec permission.

### Conseils pour la cuisson sans gluten

Lorsque vous commencez à cuire des produits sans gluten, fiez-vous à des recettes sans gluten déjà testées provenant d'un livre de recettes sans gluten. Parfois, il est difficile de modifier une recette régulière pour la rendre sans gluten. Vous devrez peut-être l'essayer quelques fois avec différentes farines sans gluten avant d'obtenir un résultat satisfaisant. Les nouveaux mélanges santé donnent souvent une meilleure qualité de produit.

Essayez ce mélange pour remplacer une tasse de farine de blé :

½ tasse	de farine de sorgho	125 ml
½ tasse	de farine de haricots	125 ml
2 c. à table	d'amidon de tapioca	30 ml

Vous pouvez aussi choisir de modifier la quantité de poudre à pâte, de soda à pâte (bicarbonate de soude), de levure et de sucre pour réussir à modifier une ancienne recette. Commencez avec les quantités de la recette originale et changez un ingrédient à la fois.

*Source : Auteures canadiennes Donna Washburn et Heather Butt : 150 Gluten-Free, Lactose-Free Recipes, Many with Egg-Free Variations. 2007. Repris avec permission.*

Plusieurs fabricants alimentaires produisent une grande variété de pains, pâtes, biscuits et autres produits sans gluten. Il existe aussi plusieurs livres de recettes et manuels de référence sur l'alimentation sans gluten.



## Pour aller plus loin

Association canadienne de la maladie coéliquaque  
5025 Orbitor Dr., Bldg 1 - Suite 400  
Mississauga ON L4W 4Y5  
Site Web : [www.celiac.ca](http://www.celiac.ca)  
Tél.: 1 800 363-7296

*Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie,*



## Notes

**DISTRIBUTED BY:**