

ÉTAPE 1

Retrouve-t-on les mots **SANS GLUTEN** quelque part sur l'étiquette ?

OUI

Le produit est sécuritaire



NON

Passez à

ÉTAPE 2



Attention

On doit se méfier des inscriptions suivantes, car elles ne garantissent pas l'absence de gluten issu d'une contamination :

- « Fait avec des ingrédients qui ne contiennent pas de gluten »
- « Ingrédients naturellement sans gluten »
- « Sans gluten ajouté »
- « Sans blé »
- « Biologique » ne veut pas dire « sans gluten »

ÉTAPE 2

Retrouve-t-on un de ces logos officiels quelque part sur l'étiquette ?



OUI

Le produit est sécuritaire



NON

Passez à

ÉTAPE 3



Attention

On doit se méfier des autres logos s'ils ne contiennent pas les mots **SANS GLUTEN**, car ils ne garantissent pas l'absence de gluten. Voici des exemples :



SANS GLUTEN OU LOGO OFFICIEL = SÉCURITAIRE

ÉTAPE 3

Aucune mention SANS GLUTEN, aucun logo officiel ?

Dans ce cas, il est nécessaire de vérifier la liste d'ingrédients pour voir si elle contient du gluten.

■ RAPPEL « **SABOT** » aide à mémoriser ces céréales qui contiennent du gluten et qui sont à éviter :

Seigle · Avoine régulière · Blé · Orge · Triticale

A Vérification

S'il y a **Seigle, Avoine, Blé, Orge, Triticale** dans :

- la liste d'ingrédients
- la mention « Contient » après la liste d'ingrédients
- la mention « Peut contenir » après la liste d'ingrédients

OUI

Évitez le produit



NON

Passez à la question B

B Quand contacter le fabricant ?

La mention « Peut contenir » en lien avec la contamination croisée **est facultative** et est sous la responsabilité des compagnies alimentaires. Il est recommandé de contacter le fabricant de produits ayant une **longue liste d'ingrédients** qui ne sont **pas identifiés SANS GLUTEN**. Seul le fabricant peut nous informer sur la contamination du produit.

En cas de doute, il est possible de choisir un autre produit en repassant par les étapes 1 à 3.

Pour plus de détails, participez à la formation « Alimentation sans gluten » de Coëliaque Québec : www.coeliaque.quebec/evenements

Si vous doutez, pensez à moi :

SABOT

Seigle

Avoine régulière

Blé

Orge

Triticale



Coëliaque Québec

514.529.8806

1235, rue Gay-Lussac
Boucherville (Québec)
J4B 7K1

info@coeliaque.quebec

www.coeliaque.quebec