



LE GLUTEN, C'EST QUOI ?

- Le gluten se trouve dans certaines céréales et est toxique pour la personne cœliaque !
- « **SABOT** » aide à mémoriser ces céréales qui contiennent du gluten et qui sont à éviter :

Seigle · Avoine régulière · Blé · Orge · Triticale

QUOI MANGER ?

1) Aliments **frais** sans gluten

Ces aliments **frais** ne contiennent **pas de céréales toxiques** et sont sécuritaires

- Fruits et légumes frais
- Lait nature et œufs
- Fines herbes fraîches
- Poissons* et fruits de mer*
- Viandes* et volaille*
- Huiles (sauf huile de germe de blé)

* Choisir les versions natures, non panées, non épicées et non marinées



2) Produits avec les mots **SANS GLUTEN** sur l'étiquette

- Ces produits sont **sécuritaires** !
- Certains produits doivent **absolument** avoir les **mots SANS GLUTEN** sur l'étiquette pour s'assurer qu'ils ne soient pas contaminés :
 - Farines
 - Produits de boulangerie
 - Barres tendres
 - Semoules, amidons et féculés
 - Légumineuses
 - Céréales à déjeuner chaudes et froides
 - Grains
 - Noix et graines
 - Sauces

QUOI ÉVITER ?

Tout produit **qui contient** un des mots « **SABOT** » dans :

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



Pour plus de détails sur la lecture des étiquettes, nous vous invitons à vous référer à l'aide-mémoire sur la lecture des étiquettes de Cœliaque Québec.

ATTENTION À LA CONTAMINATION



■ Un aliment sans gluten devient non sécuritaire lorsqu'il entre en contact avec :

- un **aliment** qui contient du gluten
- un **équipement de cuisine** qui a été en contact avec le gluten

Même une toute petite miette de pain peut contaminer l'aliment sans gluten !



■ Comment réduire la contamination à la maison ?

1. Toujours se laver les mains avec de l'**eau chaude savonneuse** avant la préparation d'aliments sans gluten.
2. Nettoyer tout équipement qui sera utilisé pour la cuisson d'aliments sans gluten avec de l'**eau chaude savonneuse** :

Bols à mélanger	Contenants	Chaudrons
Tasses à mesurer	Ustensiles	Vaisselle

3. Pour les **équipements qui se nettoient mal**, il est préférable de s'en procurer des neufs et de les dédier aux **aliments sans gluten seulement** :

Grille-pain	Équipements de pâtisserie (ex.: tamis)
Passoire pour pâtes	Planches et ustensiles de bois

4. S'assurer que les **comptoirs de cuisine** soient propres en tout temps.
5. Attention à la préparation des **pâtes sans gluten**. Il est important d'utiliser une **eau de cuisson différente** ainsi que des **ustensiles propres** pour servir.

Pour plus de détails, nous vous invitons à participer à la formation « Alimentation sans gluten » de Cœliaque Québec : www.coeliaque.quebec/evenements

Si vous doutez, pensez à moi :

SABOT

Seigle

Avoine régulière

Blé

Orge

Triticale



Cœliaque Québec

514.529.8806

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

info@coeliaque.quebec

www.coeliaque.quebec