

Régime alimentaire en cas de maladie cœliaque : Guide pratique pour manger sans gluten au Canada

1 CÉRÉALES À ÉVITER : OSAB + T



Orge



Seigle



Avoine



Blé



Triticale

*L'avoine est naturellement sans gluten, mais peut être contaminée lors de sa culture ou de sa transformation.

2 VÉRIFIEZ L'ÉTIQUETTE

Recherchez la mention « sans gluten »

Choisissez des produits clairement étiquetés sans gluten lorsque nécessaire.

Consultez la liste des ingrédients

Rechercher du blé, de l'orge, du seigle, du triticale, du malt et de la levure de bière

Lisez la mention « Contient »

Ça peut aider à identifier les sources de gluten, comme le blé

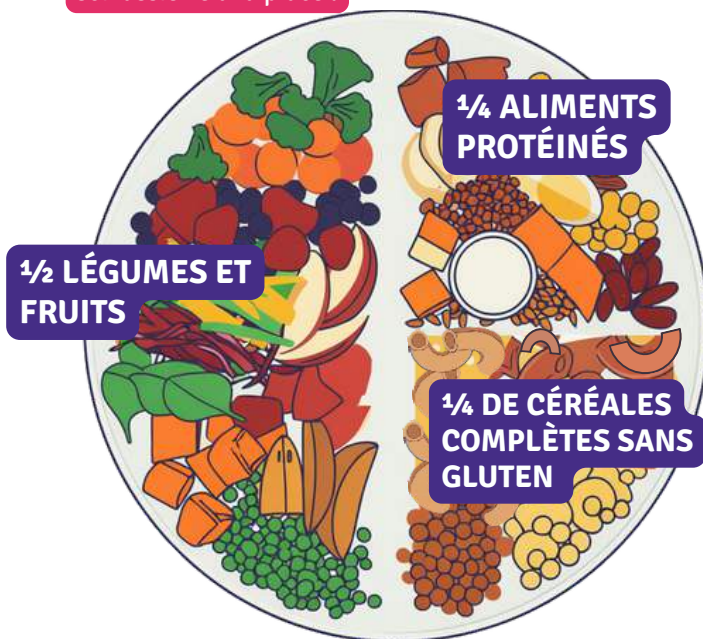
Les logos de certification peuvent être utiles, mais ne sont pas obligatoires.

Les logos inspirent confiance, mais tous les produits sans gluten n'en ont pas

Utilisez un dictionnaire de poche ou une application. Utile pour les ingrédients inconnus, mais vérifiez toujours l'étiquette.

3 COMPOSEZ VOTRE ASSIETTE

Adopter une alimentation sans gluten ne se limite pas à savoir quoi éviter. Il s'agit aussi de savoir quoi mettre dans son assiette à la place !



*Version adaptée du Guide alimentaire canadien



Un régime sans gluten ne signifie pas sans céréales !

4 PRÉVENIR LA CONTAMINATION CROISÉE

Utilisez des articles de cuisine spécialisés



Conserver les aliments séparément



Nettoyez soigneusement les ustensiles de cuisine



Lorsque vous mangez au restaurant ou assistez à des réunions sociales, informez vos hôtes de vos besoins à l'avance ou proposez d'apporter un plat que vous savez sans danger.

5 UNE ASSISTANCE EST DISPONIBLE

Un régime sans gluten peut sembler difficile à suivre, mais vous n'êtes pas seul(e). Vos professionnels de la santé et la communauté cœliaque peuvent vous aider.

