



S&P Laboratories

Venelle de Sart, 8 - 1300 Wavre - Belgique
Tel : +32 (0)10 245772 - Fax : +32 (0)10 246676
E-mail : info@labosp.com
Web : www.labosp.com

Régime sans gluten et sans caséine: aperçu des aliments

Voici une classification partielle des aliments permis et à éviter lors d'un régime sans gluten et sans caséine ainsi que ceux auxquels certains autistes et TED montrent une intolérance selon les observations des parents et des chercheurs du DAN! (Defeat Autism Now!). Même si un aliment préparé se trouve dans la liste des " permis ", vérifiez TOUJOURS la liste des ingrédients, certaines marques pouvant inclure des produits contenant du gluten ou de la caséine. Dans le doute, entrez en contact avec le fabricant ou abstenez-vous. **Les items en italique sont à surveiller car il y a possibilité de contamination ou d'intolérance.**

Soupes et potages	
ALIMENTS PERMIS Bouillons maison, soupes aux légumes, au riz, potages sans pâtes alimentaires ni orge, toujours faits de bouillons sans gluten. Les crèmes épaissies avec des féculles ou des farines permises.	ALIMENTS À ÉVITER La majorité des préparations pour bouillons ou consommés : cubes, poudres ou concentrés. Soupe contenant des pâtes alimentaires, de l'orge, des produits de blé ou d'autres ingrédients à éviter. La majorité des potages commerciaux. Les crèmes épaissies avec du lait ou de la crème.
Viandes et substituts	
ALIMENTS PERMIS Toutes les viandes, volailles, gibiers, tous les poissons : frais, surgelés, préparés sans chapelure ni farine, ni d'autres ingrédients à éviter, crustacés, mollusques et <i>poissons en conserve</i> (attention aux additifs non permis). Œufs sous toutes leurs formes, sauf les soufflés et certaines omelettes faits avec de la farine de blé ou d'autres ingrédients à éviter (attention à la poudre à pâte ajoutée parfois dans les restaurants). Beurre d'arachide naturel (<i>Kraft</i> est aussi permis), amandes et graines naturelles.	ALIMENTS À ÉVITER Croquettes, pains et pâtés de viande, de volaille ou de poisson, produits panés, farcis, en croûte ou servis avec des aliments à éviter, viande en conserve, plats cuisinés à base de viande, surimi ou simili poisson (goberge à saveur d'autres poissons), charcuteries, cretons, saucisses et saucisses fumées. Soufflés faits avec de la farine de blé ou d'autres ingrédients à éviter. Amandes, arachides et noix rôties à sec au Tamarin (Tamari), à saveur de barbecue ou contenant des ingrédients à éviter.



S&P Laboratories

Venelle de Sart, 8 - 1300 Wavre - Belgique
Tel : +32 (0)10 245772 - Fax : +32 (0)10 246676
E-mail : info@labosp.com
Web : www.labosp.com

Fèves au lard (bines) maison et de marque <i>Libby's</i> , légumineuses fraîches et en conserve, tofu nature et aux herbes.	
Légumes	
ALIMENTS PERMIS Tous les légumes frais, cuits, congelés, séchés, en conserve et leur jus, courges, igname (yam).	ALIMENTS À ÉVITER Légumes servis avec une sauce épaissie avec de la farine de blé, du lait, de la crème ou autres ingrédients à éviter, légumes panés, pommes de terre frites dans une huile contaminée par du gluten, pommes de terre assaisonnées.
Fruits	
ALIMENTS PERMIS Tous les fruits frais, congelés, en conserve, séchés (sans sulfites) et leur jus sauf <i>les oranges, les pommes et les raisins</i> . Attention aux jus des fruits en conserve, ils pourraient avoir été contaminés.	ALIMENTS À ÉVITER Fruits enrobés de sucre à glacer.
Pain, produits céréaliers et dérivés	
ALIMENTS PERMIS Pains, biscuits, craquelins, muffins, pâtes à pizza, pâtes alimentaires, crêpes, gaufres, etc. faits avec les farines et féculles permises : Riz , arrow-root, tapioca, pomme de terre, patates douces, farine de légumineuses (<i>soja, pois chiches, etc.</i>) <i>Maïs, sarrasin, amarante, soja, quinoa, sorgho (sorghum/gros mil)</i> , <i>kacha (kasha/kache - si fait avec des grains de sarrasin purs rôtis car peut contenir du beurre et/ou du lait)</i> , leur féculle, et leur farine.	ALIMENTS À ÉVITER Pains, biscuits, craquelins, muffins, pâtes à pizza, pâtes alimentaires, crêpes, gaufres, etc. faits avec les farines et féculles à éviter : Avoine, blé, durum, épeautre, kamut, bulghur, couscous, froment, orge, seigle, seitan, triticale, millet (petit mil), tef, Semoule de maïs (polenta). Farines et féculles dérivées des céréales à éviter. Farine de gluten, farine de malt, farine Graham, farine à base d'amidon de blé. Chapelure, croûtons, flocons d'avoine, germe de blé, extrait ou arôme de malt, malt, semoule et son de blé, son



S&P Laboratories

Venelle de Sart, 8 - 1300 Wavre - Belgique
Tel : +32 (0)10 245772 - Fax : +32 (0)10 246676
E-mail : info@labosp.com
Web : www.labosp.com

<p>Galettes de riz nature, tortillas de maïs NON MOULU sur pierre, son de riz.</p> <p>Céréales à déjeuner : chaudes ou prêtées à servir à base de riz ou de maïs et céréales pour nourrissons sans extrait, arôme ou sirop de malt.</p>	<p>d'avoine.</p> <p>Biscuits Arrow-root (contiennent du blé)</p> <p>Autres céréales à déjeuner, céréales pour nourrissons contenant du gluten, du malt, etc.</p> <p>Miso (pâte de soja fermentée avec de l'orge, du riz ou d'autres grains)</p>
Matières grasses	
<p>ALIMENTS PERMIS</p> <p>Huiles végétales (de préférence l'huile d'olive de première pression).</p>	<p>ALIMENTS À ÉVITER</p> <p>Huile de germe de blé, sauce à salade, vinaigrettes commerciales, mayonnaises commerciales, beurre, margarine et graisse végétale (tous les gras hydrogénés)</p>
Lait et produits laitiers	
<p>ALIMENTS PERMIS</p> <p>Aucun</p> <p>Substitut : lait et fromage de soja, de riz ou de pommes de terres.</p> <p>Attention : certaines boissons de riz utilisent des enzymes d'orge dans le processus de fabrication et sont donc à éviter</p>	<p>ALIMENTS À ÉVITER</p> <p>TOUS LES PRODUITS LAITIERS, PEU IMPORTE L'ANIMAL (VACHE, CHÈVRE, BREBIS, ETC.):</p> <p>Lait 3,25%, 2%, 1%, écrémé ou en poudre, concentré, évaporé ou stérilisé (UHT). Lait de beurre, yogourt, laits frappés, tous les fromages, crème, crème fouetté, crème glacée, yogourt glacé, crème sûre, Minigo, Yop, Quark, Ricotta, etc.</p> <p>Lait malté, boissons lactées à base de poudre de chocolat, trempettes à base de fromage, fondue parmesan, lactose, lactoglobuline, lactulose, lactosérum, petit-lait, caséine de présure</p>



S&P Laboratories

Venelle de Sart, 8 - 1300 Wavre - Belgique
Tel : +32 (0)10 245772 - Fax : +32 (0)10 246676
E-mail : info@labosp.com
Web : www.labosp.com

Boissons	
ALIMENTS PERMIS Thé et mélange à thé glacé, café (en grains, moulu ou instantané) pur à 100%, infusions et tisanes non aromatisées, eaux embouteillées, boissons gazeuses blanches, certaines marques de chocolat chaud. Vin, cidre, gin, rhum blanc, la vodka de pomme de terre.	ALIMENTS À ÉVITER Certains cafés aromatisés, café non pur, boissons et substituts de café à base de céréales, boissons gazeuses de couleur (cola, orange, ect), liqueur de malt, bière et ale, certaines boissons alcoolisées importées. le scotch, whisky, vodka d'autres source que pomme de terre
Desserts	
ALIMENTS PERMIS Desserts préparés avec les féculles et les farines permises, sorbets, gelées aux fruits, desserts au tapioca, meringues et mousse aux fruits, garnitures à tartes et fruits épaissis avec les féculles et farines permises.	ALIMENTS À ÉVITER Desserts préparés avec les féculles et les farines à éviter, desserts au lait ou à la crème, garnitures à tartes commerciales, glaçage à gâteaux commerciaux, cornets à crème glacée.
Sucre et confiseries	
ALIMENTS PERMIS Sucre blanc, cassonade, mélasse, confiture, gelée et sirops purs, <i>tartinades</i> , pâte d'amande. Sucre à glacer (sucre en poudre) sans amidon de blé, chocolat pur, bonbons clairs, caramels (attention, certaines marques contiennent du gluten), <i>guimauve (marshmallow &endash; certaines marques seulement)</i> , sucettes glacées (popsicles, fudgesicles) sauf au chocolat et aux produits laitiers.	ALIMENTS À ÉVITER Sucre à glacer (sucre en poudre) contenant de l'amidon de blé, sirop de malt, chocolat et tablettes de chocolat, bonbons à la gelée, jujubes, menthes, réglisse et autres bonbons contenant du gluten, gomme à mâcher, sucettes glacées (popsicles, fudgesicles) au chocolat et aux produits laitiers, sirop de riz (à moins d'être spécifié sans gluten, le sirop contient des enzymes d'orge), dextrine, dextrose, colorant au caramel



S&P Laboratories

Venelle de Sart, 8 - 1300 Wavre - Belgique
Tel : +32 (0)10 245772 - Fax : +32 (0)10 246676
E-mail : info@labosp.com
Web : www.labosp.com

Condiments	
<p>ALIMENTS PERMIS</p> <p>Sel, poivre en grains, épices " pures ", fines herbes fraîches et séchées sans gluten, assaisonnement, Marinades, olives.</p> <p>Vinaigres : de bois, de riz, de vin, de cidre, balsamique, maïs, pomme de terre.</p> <p><i>Moutarde préparée ou sèche (attention, certaines marques contiennent des farines non permises), sauces épaissies avec les féculles et farines permises, sauce Tabasco, sauce Worcestershire, épaississant pour sauce, sauce soja sans blé, sauce Tamarin (Tamari) sans blé.</i></p>	<p>ALIMENTS À ÉVITER</p> <p>Vinaigre de malt et vinaigres aromatisés, certaines épices mélangées (poudre de chili, de cari, paprika, poivre de Cayenne ou imitation), poivres moulus, sauces commerciales, sauces épaissies avec les féculles et farines à éviter, préparations pour farces, herbe de blé, blé germé, glutamate monosodique, ketchup, relish.</p>
Divers	
<p>ALIMENTS PERMIS</p> <p>Extraits et essences de fruits, sirop de fruits, poudre de caroube, poudre de cacao sans gluten, noix de coco (sans sulfites), bicarbonate de sodium, levure sans gluten, levure Lallemand, croustilles (chips) régulières seulement et sans gluten, maïs éclaté nature ou avec sel, <i>lécithine de soya</i>, poudre à pâte Magic, crème de tartre, aliments en pot pour bébés, certaines formules nutritives du commerce pour alimentation entérale.</p>	<p>ALIMENTS À ÉVITER</p> <p>Certaines croustilles assaisonnées, bretzels, certains arômes, levures et poudres à pâte avec gluten, roulés aux fruits, lécithine de source inconnue, hosties, produits sans gluten à base de féculle de blé (non accepté au Canada et aux Etats-Unis mais permis encore dans certains pays), colorant à café</p> <p>Succédanés du sucre : Nutra-Suc (Nutrasweet), Égal (Equal), Aspartame</p>



S&P Laboratories

Venelle de Sart, 8 - 1300 Wavre - Belgique
Tel : +32 (0)10 245772 - Fax : +32 (0)10 246676
E-mail : info@labosp.com
Web : www.labosp.com

Ingrédients indicateurs de gluten ou de caséine dans les produits commerciaux

Protéines végétales hydrolysées,

Mono et diglycérides, féculle alimentaire modifiée, féculle gélifiée, Féculle modifiée, lactosérum (tout les lactoséums contiennent de la caséine, vinaigre blanc de grain, amidon de maïs modifié, maltodextrine, toutes les formes de caséate, phosphate de lactalbumine, saveur artificielle de beurre, gras de beurre, dérivés du lait, présure,

Sources cachées communes de gluten ou de caséine

-Pommes de terres congelées (les tapis roulants en usine sont souvent saupoudrés de farine pour empêcher les pommes de terre de coller)

-Raisins en vrac (encore une fois, on pratique beaucoup le saupoudrage)

-Les sauces

-Le thon en boîte (contient parfois de la caséine)

-La pâte de tomate

-La levure préemballée (certaines levures sont produites sur une base de blé)

-Le sucre en poudre (peut contenir de la farine ou de la féculle de maïs)

-La chair de crabe d'imitation

-Les saveurs et couleurs naturelles et artificielles

-Les épices moulues commerciales

-Les vitamines

-Les médicaments (en vente libre et sous prescription : agent de remplissage, voir liste des compagnies pharmaceutiques n'utilisant pas de gluten)

-Les bonbons

-La gomme à mâcher

-Les condiments

-La colle d'enveloppe

-Les timbres-poste



- La pâte à modeler (Playdoh)
- La colle blanche (ex : Lepage)
- Nourriture en flocons pour poissons tropicaux
- La nourriture cuite sur le grill au restaurant (contamination croisée)
- Certaines marques de papier de riz
- La nourriture frite au restaurant (contamination croisée)
- Lotions, crèmes et cosmétiques
- Pâte dentifrice et rince-bouche
- Osties

Notes générales

- On ne peut mettre assez d'emphase sur le fait qu'il fait TOUJOURS lire les étiquettes des aliments préparés.
- La mention *Parve* ou *Pareve*, deux types d'aliments Kasher vous assure de l'absence de caséine dans un aliment.
- Les termes amidons et féculles sont synonymes.
- Certains produits sont disponibles dans les centres alimentaires spécialisés, les boutiques d'aliments naturels et dans certaines épiceries. Cependant, les produits sans gluten pourraient avoir été contaminés lors de la préparation, dans les procédés de transformation ou de manipulation. Toujours bien lire les étiquettes et en cas de doute, il vaut mieux s'abstenir.
- Les boissons alcoolisées distillées et les vinaigres à base de céréales de grains peuvent contenir des traces de gluten
- Bien qu'il soit reconnu que les céréales : Seigle – Avoine – Blé (épeautre et kamut) – Orge – Triticale et leurs dérivés doivent être totalement exclues du régime sans gluten, les risques de contamination des autres céréales s'avèrent toujours présents, ce qui ajoute un nouveau volet pour une observation complète du régime. Il ne faut pas oublier qu'en Amérique, la tolérance zéro est de rigueur, de sorte qu'il est préférable de ne consommer que des farines et des produits alimentaires certifiés sans gluten portant le sigle distinctif mondialement reconnu. Même lorsqu'ils sont certifiés sans gluten, ces produits constituent tout de même un danger potentiel. À l'heure actuelle, les tests de dosage de la gliadine sont peu précis et il est difficile de savoir avec certitude si le produit a été contaminé ou non en cours de production. Par mesure de sécurité, il est donc conseillé de consommer les aliments contenant des céréales sans gluten de façon très modérée.
- Beaucoup de parents souhaitent de plus éviter de consommer des OGM. Il faut savoir que plusieurs des céréales sans gluten offertes en remplacement de celles qui en contiennent peuvent potentiellement contenir des OGM. on retrouve au Canada des cultures



S&P Laboratories

Venelle de Sart, 8 - 1300 Wavre - Belgique
Tel : +32 (0)10 245772 - Fax : +32 (0)10 246676
E-mail : info@labosp.com
Web : www.labosp.com

transgéniques comprenant les espèces suivantes: le maïs, le soja, les pommes de terre, les tomates, l'huile de canola, le lin, la courge, le coton, le blé et la betterave à sucre. Comme le gouvernement canadien n'oblige pas encore les fabricants à étiqueter les produits transgéniques, Greenpeace tient à jour une liste des compagnies qui incluent et excluent les OGM de leurs aliments préparés. On peut se rendre sur leur site (www.greenpeace.ca) pour la consulter en ligne ou encore la télécharger.

- Portez grande attention aux alertes alimentaires publicisées. Certaines compagnies bio-alimentaires avertissent ainsi leurs consommateurs de produits contenant par erreur de la caséine, du gluten ou un autre ingrédient potentiellement allergène.
- N'oubliez pas bien sûr de tenir compte des autres allergies et intolérance de votre enfant. Si votre enfant réagit étrangement à un aliment de la liste par une crise d'hyperactivité, de fou rire, une dilatation des pupilles, des troubles de sommeil, troubles gastro-intestinaux ou autres, retirez l'aliment suspect. Chaque enfant est différent.

Références

Lewis, Lisa., Special Diets for Special Kids, Arlington, 1998.

Ordre professionnel des Diététistes du Québec, Régime sans gluten : révision 1999, 1999.
www.GFCFdiet.com/unacceptable.htm

FQMC, La Maladie coeliaque et le régime sans gluten : manuel d'information, 2eme édition, 2002.