

FICHE D'INFORMATIONS

Intolérance au gluten / maladie cœliaque

L'essentiel en bref

Attention à la liste d'ingrédients!

Si un produit contient des ingrédients à base de gluten, ces derniers doivent être déclarés et la céréale contenant du gluten clairement mentionnée (blé, épeautre, seigle, orge, avoine, etc.). Les ingrédients contenant du gluten ne doivent pas être «cachés»!

Vérifier les informations sur la présence de traces!

Si le produit est susceptible de contenir des traces d'allergène du fait de mélanges involontaires liés à sa production, la présence possible de gluten doit être signalée («Peut contenir du gluten» ou «Peut contenir des traces de gluten») à la fin de la liste des ingrédients.

Les produits portant le label de qualité aha! et l'indication «sans gluten» conviennent spécialement aux personnes allergiques.

Contenu

1.	Informations générales.....	3
1.1	Qui devrait se passer de gluten?	3
1.2	Qu'est-ce que la maladie cœliaque?	3
1.3	Qu'est-ce que le gluten?	3
1.4	L'alimentation sans gluten.....	4
1.5	Dispositions légales	4
2.	Produits adaptés en cas de maladie cœliaque	9
2.1	Produits Migros portant le label de qualité aha!	9
2.2	Produits de marques externes	10
2.3	Assortiment complet / disponibilité.....	10
3.	Adresses utiles	11
3.1	Contact avec le service spécialisé en nutrition	11
3.2	Contact IG Zöliakie.....	11
3.3	Contact aha! Centre d'Allergie Suisse	12
4.	Remarques.....	12
4.1	Fiche d'informations	12
4.2	Sources	12

1. Informations générales

1.1 Qui devrait se passer de gluten?

Un régime sans gluten est le traitement des personnes atteintes de maladie cœliaque (également appelée sprue). La dermatite herpétiforme ou maladie de Dühring-Brocq, une affection auto-immune, est souvent associée à la maladie cœliaque. Cette maladie chronique de la peau, qui provoque de fortes démangeaisons, répond également bien à un régime sans gluten. Chez les personnes sensibles au gluten mais ne souffrant pas de la maladie cœliaque, les symptômes peuvent également diminuer avec une alimentation sans gluten.

1.2 Qu'est-ce que la maladie cœliaque?

La surface de la muqueuse d'un intestin grêle sain présente une multitude de protubérances (= villosités intestinales). Elle ressemble à un tapis à poils longs. Ces villosités permettent d'agrandir la surface de l'intestin et ainsi d'absorber un maximum de nutriments.

Le contact de la muqueuse intestinale avec du gluten déclenche une réponse immunitaire chez les personnes cœliaques. Le corps produit des anticorps dits anti-transglutaminase et libère des substances qui agressent la muqueuse intestinale, ce qui entraîne une inflammation chronique et une destruction ou atrophie des villosités intestinales. L'intestin grêle ressemble alors à un tuyau d'arrosage. Si les villosités intestinales sont abîmées ou détruites, la surface en est fortement réduite, tout comme la quantité de nutriments assimilée. Les déficits en nutriments peuvent entraîner au fil du temps un certain nombre de troubles carenciels.

Ceux-ci peuvent prendre des formes très variées. Chez les adultes, ce sont typiquement une carence en fer et des troubles gastro-intestinaux, chez les enfants on observe principalement un retard de croissance et de développement. De nos jours, on diagnostique toutefois de plus en plus de cas de maladie cœliaque peu symptomatiques. En cas de suspicion de maladie, le médecin peut procéder à des analyses sanguines (tests d'anticorps). Pour confirmer le diagnostic, il faut par ailleurs procéder à une biopsie (prélèvement de tissu) de l'intestin grêle. Mais pour que les résultats des tests soient pertinents, le régime sans gluten ne doit être entamé qu'après ces analyses médicales et l'établissement d'un diagnostic clair.

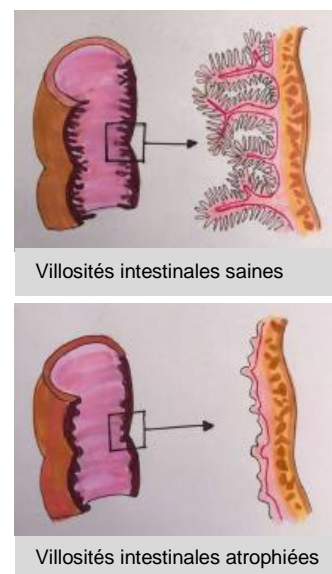
En Suisse, on estime que 1% environ de la population est touchée par la maladie cœliaque. [1]

En dépit d'efforts de recherche intensifs, les causes de cette maladie n'ont pas encore été clairement établies. Les prédispositions héréditaires jouent un rôle important. Mais d'autres facteurs, comme des infections, peuvent aussi jouer un rôle de déclencheur.

Le traitement consiste à renoncer à vie à consommer du gluten. Même pour les cas peu symptomatiques, ce régime sans gluten est très important, car il permet non seulement de soigner les symptômes, mais il diminue aussi le risque de séquelles ultérieures.

1.3 Qu'est-ce que le gluten?

Gluten est un terme générique désignant certaines protéines présentes dans diverses céréales, à savoir notamment le blé, l'épeautre, l'orge, le seigle et l'avoine et les céréales plus anciennes que sont le kamut, l'épeautre vert, l'engrain et l'amidonniér. Les croisements comme le triticale (blé et seigle) contiennent eux aussi du gluten. L'avoine constitue un cas particulier. Des études récentes ont démontré qu'une



grande partie des personnes cœliaques tolèrent l'avoine produite spécialement et non contaminée par du blé, du seigle, de l'orge, etc., et que peu d'entre elles réagissent à l'avénine contenue dans l'avoine. [1]

On parle aussi du gluten comme d'une colle végétale. En raison de ses diverses caractéristiques, il est souvent utilisé comme adjuvant par l'industrie alimentaire. Ainsi, le gluten peut par exemple servir d'émulsifiant, de fixateur d'arômes, de liant pour l'eau ou d'agent stabilisateur. Lors de la fabrication du pain, en particulier, le gluten absorbe l'eau et devient une masse solide et extensible. On peut ainsi former une miche qui ne perd pas sa forme à la cuisson.

1.4 L'alimentation sans gluten

Pour éliminer le gluten de son alimentation, il faut éviter les céréales mentionnées précédemment et tous les produits qui en sont dérivés comme le pain, les pâtisseries, les pâtes, les flocons, la chapelure, les sauces à base de farine, etc. De nombreux produits finis contiennent aussi du gluten sous une forme ou une autre. Il est donc important que les personnes cœliaques analysent sérieusement tout produit fini qu'elles désirent consommer. La liste des ingrédients imprimée sur les emballages des produits est à ce titre un outil précieux.

Le maïs, le riz, les pommes de terre, le millet, le sarrasin, le soja, etc., sont naturellement exempts de gluten et constituent donc une alternative aux céréales contenant du gluten. Les produits non transformés faisant partie de l'alimentation de base tels que le lait, les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs, les légumes, les fruits, les huiles et le sucre conviennent également.

Les produits spéciaux sans gluten constituent aussi une alternative intéressante à certains produits contenant normalement du gluten, comme la farine, le pain, les pâtes, etc. (voir point 2.1)

1.5 Dispositions légales

1.5.1 Obligation de déclarer les ingrédients contenant du gluten

La législation sur les denrées alimentaires (ou plus précisément l'art. 11 de l'ordonnance du 16 décembre 2016 du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires RS 817.022.16) stipule que les **principaux ingrédients allergènes**, au nombre desquels figurent également les céréales contenant du gluten, à savoir **le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge et l'avoine**- ainsi que leurs dérivés – **doivent toujours être déclarés!**

Afin de savoir si un produit contient du gluten, sous quelque forme que ce soit, il suffit de se référer à la liste **de ses ingrédients**. Les ingrédients contenant du gluten ne doivent pas être «cachés»! Au contraire; depuis le 01.01.2016, les ingrédients allergènes doivent être mis en évidence dans la liste des ingrédients, par exemple en caractères gras ou en majuscules (ex.: amidon de **blé**, farine de **BLÉ**)

Attention: le terme à repérer dans la liste des ingrédients n'est pas «gluten», mais les mots blé, froment, seigle, orge, avoine, épeautre, etc.

Consultez aussi à cet effet le tableau ci-dessous ainsi que les explications du point 1.5.2.

<u>AUTORISÉS (liste non exhaustive)</u>	<u>INTERDITS</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Riz, riz sauvage - Millet - Sarrasin - Maïs - Quinoa, amarante - Avoine sans gluten * - Pommes de terre - Tapioca, manioc, sagou - Soja, farine de soja, tofu - Légumineuses (pois, haricots, lentilles, etc.) - Châtaignes, farine de châtaignes - Épices - Mélanges d'épices, extraits d'épices - Préparations à base d'épices ** - Condiments ** - Condiments en poudre, mélanges de condiments ** - Sauce soja ** - Curry ** - Tous les additifs (numéros E), y compris les gélifiants et épaississants!** - Maltodextrine - Sucre de malt, maltose - Maltitol - Isomalt - Glucose/dextrose - Sirop de glucose - Fibres alimentaires végétales: inuline, oligofructose, fructo-oligosaccharides 	<ul style="list-style-type: none"> - Blé - Seigle - Orge - Épeautre - Avoine * - Épeautre vert - Engrain - Amidonnier - Blé Khorasan (kamut) - Triticale ... et tous les produits et ingrédients dérivés

* Selon les recommandations suisses actuelles, la plupart des personnes concernées peuvent inclure de petites quantités d'avoine dans leur alimentation. La seule qui convient toutefois est une avoine produite spécialement, qui n'a pas été contaminée par du blé, de l'épeautre, du seigle ou de l'orge. Au début, il est recommandé de limiter la consommation à une portion par jour et d'augmenter la quantité progressivement. Une introduction contrôlée sous supervision médicale est conseillée. [2]

** La présence d'ingrédients contenant du gluten est visible (ex. condiment en poudre (avec **blé**), amidon modifié (contient **blé**)).

1.5.2 Questions fréquentes concernant les déclarations

Épices, mélanges d'épices et extraits d'épices:

La législation sur les denrées alimentaires (et plus précisément les art. 94 à 103 de l'ordonnance du DFI sur les denrées alimentaires d'origine végétale, les champignons et le sel comestible du 16 décembre 2016, RS 817.022.17) stipule que:

- *Les épices sont des parties de végétaux, telles que racines, rhizomes, oignons, écorces, feuilles, herbes aromatiques, fleurs, fruits, graines ou des parties de ceux-ci, séchées, possédant une saveur et une odeur fortes, qui sont ajoutées aux denrées alimentaires pour leur conférer une certaine sapidité.*
- *Les mélanges d'épices sont des mélanges constitués exclusivement d'épices.*
- *Les extraits d'épices sont des extraits obtenus à partir d'épices par des procédés physiques, y compris la distillation.*

⇒ Les épices, mélanges d'épices et extraits d'épices pour lesquels la présence d'ingrédients contenant du gluten n'est pas mentionnée spécifiquement sont **exempts de gluten**.

Préparations d'épices:

La législation sur les denrées alimentaires stipule que:

- *Les préparations d'épices sont des mélanges d'une ou de plusieurs épices ou de fines herbes et d'autres ingrédients, tels qu'huiles, matières grasses, sucres, amidons, extraits de levure ou sel comestible, qui peuvent leur être ajoutés pour leur conférer une certaine sapidité, les aromatiser ou en faciliter l'utilisation.*

⇒ Si une préparation d'épices contient de l'amidon de blé (ou tout autre amidon contenant du gluten), il doit en être fait **mention** (p. ex. «Préparation d'épices (avec amidon **de blé**)»).

Curry:

La législation sur les denrées alimentaires stipule que:

- *Le curry est un mélange d'épices, telles que curcuma, ajouté également comme ingrédient colorant, poivre, paprika, gingembre, coriandre, cardamome, girofle et cannelle. L'adjonction d'autres ingrédients destinés à conférer au produit une certaine sapidité ou à l'aromatiser tels qu'amidon, sucres ou sel comestible est admise.*

⇒ Si un curry contient de l'amidon de blé (ou tout autre amidon contenant du gluten), il doit en être fait **mention** (p. ex. «Curry (avec amidon **de blé**)»).

Sauce soja:

La législation sur les denrées alimentaires stipule que:

- *La sauce au soja est une sauce semblable à un condiment, obtenue par hydrolyse enzymatique et en partie par hydrolyse acide, principalement à partir de fèves de soja et de farine de soja dégraissée. L'adjonction d'ingrédients tels que sel comestible ou sucres est admise pour lui conférer une certaine sapidité.*

Une sauce soja fabriquée exclusivement à partir de fèves de soja ne contient pas de gluten. En plus des fèves de soja, des céréales (blé) contenant du gluten sont souvent aussi utilisées comme substance de base pour la fabrication de la sauce soja. Pendant la fabrication, le gluten est cependant largement dégradé et donc inactivé. Des traces de gluten restent toutefois possibles.

⇒ Si du blé est utilisé durant la fabrication d'une sauce soja, il doit en être fait **mention** (p. ex. «Sauce au soja (avec **blé**)»).

Condiments:

La législation sur les denrées alimentaires stipule que:

- *Le condiment est un produit liquide, pâteux ou solide dérivé de substances albuminoïdes, destiné à conférer aux aliments une certaine sapidité. L'adjonction d'ingrédients tels qu'extraits de viande, levure, champignons, épices, légumes ou sucres pour lui conférer une saveur particulière est admise.*

Le gluten (froment) peut aussi servir de substance de base ou «substance albuminoïde». Habituellement, la fabrication se fait par acidolyse (dégradation des substances albuminoïdes à l'aide d'un acide fort), ce qui entraîne une dégradation complète et donc une inactivation du gluten

⇒ Le condiment, mentionné comme ingrédient et sans autre mention d'ingrédients contenant du gluten, est donc considéré comme **exempt de gluten**.

Exception: les condiments en bouteille destinés à l'usage domestique (ex. Mirador) peuvent aussi avoir été fabriqués par hydrolyse enzymatique ou à partir de sauce soja. Ils peuvent **contenir des traces de gluten**, car l'hydrolyse enzymatique ne garantit pas la dégradation complète des protéines.

⇒ Si du blé est utilisé durant la fabrication d'un condiment, il doit en être fait **mention** (p. ex. «Sauce au soja (avec **blé**)»).

Condiment en poudre, mélanges de condiments:

La législation sur les denrées alimentaires stipule que:

- *Le condiment en poudre est un produit solide, miscible aux aliments, à base de sel comestible. L'adjonction d'ingrédients, tels que levure, légumes, champignons et épices, de même que d'ingrédients destinés à faciliter le saupoudrage, tels qu'amidon ou matières grasses, est admise.*
- *Un mélange de condiments est constitué d'un condiment en poudre qui contient au moins 10% masse d'épices, de fines herbes ou de leurs mélanges.*

⇒ Si un condiment en poudre ou un mélange de condiments contient de l'amidon de blé (ou tout autre amidon contenant du gluten), il doit en être fait **mention** (p. ex. «Condiment en poudre (avec amidon **de blé**)»).

1.5.3 Définition de «Sans gluten»

La législation sur les denrées alimentaires (OIDAI) prescrit qu'une denrée alimentaire peut être déclarée «sans gluten» si sa teneur en gluten est de 20 mg/kg au maximum. Si une denrée alimentaire qui porte la mention «sans gluten» contient de l'avoine, cette dernière doit avoir été spécialement fabriquée, préparée et ou transformée de façon à éviter une contamination par du blé, du seigle, de l'orge ou leurs variétés croisées. Sa teneur en gluten ne doit pas dépasser 20 mg/kg

1.5.4 «Peut contenir du gluten»

Pour de nombreux produits industriels, les traces de gluten ne peuvent jamais être totalement exclues même si celui-ci n'entre pas dans la composition des produits en question. Lors de la récolte, du transport ou du stockage des matières premières, dans l'usine de production ou encore dans les installations de production, il existe toujours un risque de mélange involontaire avec d'autres substances et donc de contamination («carry over»).

Ce genre de contamination a toujours existé dans de nombreux domaines de la fabrication traditionnelle et moderne des denrées alimentaires et ne peut souvent pas être évitée. Parmi les produits particulièrement «délicats» à ce point de vue, on trouve les céréales, les produits de minoterie (tels que polenta de maïs ou flocons de millet), les biscuits, les soupes et sauces déshydratées.

Selon la législation sur les denrées alimentaires, les risques de contamination involontaire avec des produits contenant du gluten doivent être signalés au cas où la teneur en gluten dépasse ou risque de dépasser 200 mg par kilogramme ou par litre de la denrée alimentaire prête à consommer. Une mention adéquate (par exemple «peut contenir du gluten» ou «peut contenir des traces de gluten») doit alors figurer à la fin de la liste des ingrédients.

Le fabricant doit cependant pouvoir prouver que toutes les mesures ont été prises dans le cadre des bonnes pratiques de fabrication pour éviter ou minimiser autant que possible les contaminations involontaires. Une telle mention peut également figurer sur les produits dans lesquels la teneur en gluten due aux contaminations est inférieure à 200 mg par kilogramme ou par litre de la denrée alimentaire prête à consommer, mais elle n'est dans ce cas pas obligatoire.

L'énoncé ne permet donc pas de faire la différence entre un avertissement obligatoire et un avertissement volontaire.

En résumé, concernant les traces de gluten, la situation est la suivante:

- Dans les produits sans ingrédients contenant du gluten (selon la liste des ingrédients) et ne portant pas de notice d'avertissement, on peut s'attendre à une absence de gluten ou à une teneur en gluten inférieure à 200 mg par kilogramme ou par litre de la denrée alimentaire prête à consommer.
- Dans les produits portant une notice d'avertissement du genre «peut contenir du gluten», la teneur en gluten se situe au-dessous *ou* au-dessus de 200 mg par kilogramme ou par litre de la denrée alimentaire prête à consommer.
- Dans les produits spéciaux sans gluten (produits portant la notice «exempt de gluten», produits portant l'épi barré, produits sans gluten avec le label de qualité aha!), la teneur en gluten est inférieure à 20mg/kg.

Par principe, il n'existe jamais de garantie absolue d'absence de gluten.

2. Produits adaptés en cas de maladie cœliaque

2.1 Produits Migros portant le label de qualité aha!

Les produits exempts de gluten portant le label de qualité aha! conviennent particulièrement bien aux personnes cœliaques.

Ces produits portent le logo vert aha! au recto de l'emballage ou sa variante en noir et blanc au verso.



geprüft durch / vérifié par Service Allergie Suisse



Le label aha! est accordé par le Service Allergie Suisse SA et distingue des produits et des services fabriqués, étiquetés et distribués en tenant particulièrement compte de la problématique des allergies et des intolérances. Il repose sur des directives strictes qui découlent des exigences légales. Les produits de ce genre font l'objet d'un processus de certification rigoureux en trois étapes, mené par des organismes indépendants. Des spécialistes du monde médical et des institutions de renom sont chargés des recommandations et du respect de ces directives strictes. Vous trouverez d'autres informations sur aha! Centre d'Allergie Suisse et le label de qualité aha! sur www.aha.ch et www.service-allergie.ch.

Les produits aha! sont optimisés par rapport à un ou plusieurs déclencheurs d'allergies ou autres intolérances. La bande jaune à côté du logo aha! indique clairement de quel(s) déclencheur(s) il s'agit. Lisez donc attentivement les informations figurant sur l'emballage et faites votre choix en fonction de vos restrictions et de vos besoins individuels.

Notez que seuls les produits portant, en plus du logo aha!, la mention «sans gluten» ou «sans gluten, avec avoine» s'adressent aux personnes souffrant de maladie cœliaque.

Les produits portant le label de qualité aha! concernant la caractéristique «sans gluten», présentent une teneur résiduelle en gluten maximale de 20 mg/kg, conformément aux prescriptions légales (voir point 1.5.3).



Les produits portant le label de qualité aha! concernant la caractéristique «**sans gluten, avec avoine**» contiennent de l'avoine produite spécialement qui **n'a pas** été contaminée par des céréales contenant du gluten comme le blé, le seigle, etc. Voir paragraphe 1.3



Selon les recommandations suisses actuelles, la plupart des personnes concernées peuvent inclure de petites quantités d'avoine dans leur alimentation. La seule qui convient toutefois est une avoine produite spécialement, qui n'a pas été contaminée par du blé, de l'épeautre, du seigle ou de l'orge. Au début, il est recommandé de limiter la consommation à une portion par jour et d'augmenter la quantité progressivement. Une introduction contrôlée sous supervision médicale est conseillée.

Migros confie la certification de tous les produits pour allergiques de ses propres marques ainsi que ceux d'Alnatura/Alnavit à Service Allergie Suisse. Un aperçu de l'assortiment certifié aha! est disponible ici:

<https://www.service-allergie.ch/fr/produits#/index>

→ Filtre: fabricant/détaillant → Migros

2.2 Produits de marques externes

Migros propose également des produits sans gluten de marques externes, ce qui permet d'offrir un plus grand choix. Ces produits portent la mention «sans gluten» ou «Glutenfree».

2.3 Assortiment complet / disponibilité

L'assortiment sans gluten est constamment étoffé. Veuillez noter que tous les produits ne sont pas disponibles dans tous les magasins Migros et les coopératives. La disponibilité des produits dans les différents magasins peut être consultée dans la boutique en ligne Migros:

<https://www.migros.ch/fr/health/sans-gluten> → **Choisir le produit** → **Vérifier la disponibilité dans les magasins.**

Les produits peuvent en outre presque tous être commandés en ligne sur <https://www.migros.ch/fr>

Migros ne tient pas de liste complète de tous les produits qui conviennent à une alimentation sans gluten. Nous estimons qu'une telle liste ne serait pas judicieuse, car elle pourrait notamment donner un faux sentiment de sécurité. Par nos informations sur une alimentation sans gluten, nous voulons plutôt **contribuer à l'effort personnel**. Il est essentiel d'étudier en détail la liste des ingrédients sur nos emballages pour identifier ceux qui contiennent du gluten. Cette démarche est certes relativement pénible et prend un certain temps au départ., mais nous sommes convaincus qu'au final les personnes concernées s'en porteront mieux.

3. Adresses utiles

3.1 Contact avec le service spécialisé en nutrition

Le service spécialisé en nutrition se tient à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions :

Fédération des coopératives Migros
Service spécialisé en nutrition
Case postale
8031 Zurich

Vous pouvez nous joindre via la **M-Infoline**, soit par téléphone (0800 84 0848), soit par le formulaire de contact : <https://help.migros.ch/fr.html>

3.2 Contact IG Zöliakie

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 7b
6210 Sursee

Tél. 061 271 62 17
E-mail: info@zoeliakie.ch
www.zoeliakie.ch

Association Romande de la Coeliakie (ARC)
Rue Louis-Favre 76
2017 Boudry

Tél. 079 352 04 30
E-mail: info@coeliakie.ch
www.coeliakie.ch

Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana
Via Campagna 25 L
6503 Bellinzona

Tél. 079 614 07 79
E-mail: info@celiachia.ch
www.celiachia.ch

3.3 Contact aha! Centre d'Allergie Suisse

En cas de questions générales sur les allergies ou les intolérances, vous pouvez vous adresser à aha! Centre d'Allergie Suisse.

aha! Centre d'Allergie Suisse
Scheibenstrasse 20
3014 Berne

Adresse postale:
Case postale
3000 Berne 22

aha!infoline: 031 359 90 50 (du lundi au jeudi de 08 h 30 à 12 h 30)

E-mail: info@aha.ch

www.aha.ch

4. Remarques

4.1 Fiche d'informations

Vous trouverez toujours la version la plus récente de notre fiche d'informations sur le site Internet Migros:

impuls.migros.ch/aha

Elle peut être téléchargée au format PDF.

La maladie cœliaque et l'intolérance au lactose (intolérance au sucre de lait) présentent des symptômes comparables et se rencontrent parfois simultanément. C'est pourquoi nous vous envoyons volontiers sur demande notre fiche d'informations «Intolérance au lactose (au sucre de lait)». Ou vous pouvez la trouver en suivant le lien indiqué ci-dessus.

4.2 Sources

- [1] Braegger CP, Rogler G, Kiss CM, Furlano RI, Daeniker Roth C, Dimas A, et al. Zöliakie und Ernährung in der Schweiz – eine Standortbestimmung, Stellungnahme und Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) 2010. Bern: Eidgenössische Ernährungskommission (EEK), 2010.
- [2] PD Dr. Jonas Zeitz, Diana Studerus: «L'avoine dans l'alimentation sans gluten», recommandation de l'IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, état juin 2022