

# **Mon enfant mange sans gluten**



Cécile Gleize

Préface de Catherine Bourron-Normand

# **Mon enfant mange sans gluten**

**Les réponses aux idées reçues  
qui agitent notre quotidien**

**DUNOD**

Avec la collaboration de  
Catherine Bourron-Normand

Conception graphique de la couverture :  
Nicolas Wiel & Florie Bauduin

Illustrations de couverture :  
© Shutterstock / kondratya, Chotikan Prathumwan,  
Nadezda Barkova, mentalmind

Mise en pages :  
PCA

© Dunod, 2023  
11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-084717-4

# Préface

**E**n tant que diététicienne, spécialisée en pédiatrie, le régime sans gluten fait partie de mon quotidien. Je travaille à la fois avec les gastro-entérologues, les pédiatres et les familles. Actuellement, les produits sans gluten sont de plus en plus nombreux, avec des qualités gustatives améliorées. Ce qui est un vrai bénéfice pour les patients qui ont la nécessité de faire un régime d'éviction strict. Mais en parallèle, il y a une fraction de la population qui s'est mise à manger moins de gluten, ce qui crée de la confusion sur la nécessité de ce régime. Ainsi, si elles ne sont pas suffisamment accompagnées par le médecin et la diététicienne, certaines familles se sentiront démunies et culpabilisées lors de la mise en place du régime sans gluten, seul traitement actuel de ces pathologies.

Ainsi, lorsque Cécile Gleize m'a contacté pour son projet de livre autour du régime sans gluten chez l'enfant en lien avec une maladie nécessitant une éviction du gluten, j'ai trouvé son projet très intéressant. Son idée était de donner des pistes de réflexion aux parents en balayant le quotidien de la famille autour de questions variées comme le régime alimentaire, le quotidien en famille, la vie à l'école, ou comment gérer sa vie professionnelle de parent. L'intérêt de ce livre est à la fois l'expérience de Cécile avec la mise en place de son média d'information en ligne autour du gluten, et le travail réalisé

pour ce livre autour d'échanges approfondis avec différents professionnels et la réalisation de nombreux entretiens avec des familles.

Tout au long de la lecture, chacun pourra s'enrichir de l'expérience des patients qui ont accepté de témoigner, de la lecture d'articles scientifiques et d'articles autour de professionnels, dans le domaine de la pâtisserie par exemple.

*Catherine Bourron-Normand*  
*Diététicienne spécialisée en pédiatrie*

# Table des matières

<i>Avant-propos</i>	
C'est l'histoire d'une fille qui ne digérait pas.....	15
 <i>Prologue</i>	
Tout le monde en parle, mais qui sait vraiment ce qu'est le gluten?.....	19
 <i>Introduction</i>	
Au secours, comment vais-je y arriver?! .....	29
 1. On ne va plus rien pouvoir manger!.....	35
Quelles sont les céréales et farines naturellement sans gluten? .....	36
Pain, pizza, burger, pâtes... à nous la version sans gluten!.....	37
<i>Une offre qui s'est bien développée au cours         de ces dix dernières années .....</i>	38
<i>Les produits sans gluten sont-ils plus sains         ou plus mauvais que ceux avec gluten? .....</i>	39
<i>Se fait-on forcément avoir sur les prix?.....</i>	39
Comment savoir si un produit est sans gluten?.....	40
<i>Un logo pour repérer les produits gluten free         en un coup d'œil.....</i>	40

<i>La réglementation européenne permet de débusquer facilement le gluten sur les étiquettes!.....</i>	42
<i>Les ingrédients qui nous font souvent douter au sujet du gluten .....</i>	43
<i>Les applications mobiles qui permettent de repérer les produits sans gluten .....</i>	46
Quand un enfant doit manger sans gluten, peut-on continuer à en consommer à la maison? .....	46
<i>Qu'est-ce que les traces de gluten et les contaminations croisées?.....</i>	47
<i>Les traces de gluten pour un enfant allergique au blé ....</i>	48
<i>Les traces de gluten pour enfant cœliaque (intolérance au gluten).....</i>	52
<i>Les traces de gluten pour un enfant hypersensible au gluten, un enfant qui souffre d'une autre pathologie digestive ou auto-immune ou qui doit arrêter/réduire le gluten pour d'autres raisons.....</i>	56
<i>En dehors des produits, où peut-on trouver ces traces de gluten dans la cuisine?.....</i>	59
Où se trouve le gluten?.....	61
<i>Les pièges où le gluten peut se cacher dans les produits transformés .....</i>	62
<i>Et en dehors de la cuisine?.....</i>	66
2. Selon Mamie, « avant, personne n'avait de problème avec le gluten ; avec le temps, ça passera » .....	69
Cœliaques depuis l'Antiquité!.....	70
<i>L'intolérance au gluten, une maladie décrite dès le I<sup>er</sup> siècle av. J.-C. ....</i>	70
<i>Une compréhension partielle de la maladie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.....</i>	70
<i>Une famine permet enfin de comprendre le rôle du gluten dans les années 1940-1950!.....</i>	71
<i>Une maladie héréditaire souvent ignorée.....</i>	72

<i>Comment réagir quand on s'entend dire     que son enfant va guérir? .....</i>	74
Les autres pathologies liées au gluten sont-elles le produit de nos sociétés modernes? .....	79
<i>Les problèmes de digestion, un tabou     dont on ne (re)parle ouvertement que depuis peu .....</i>	80
<i>Des maladies favorisées par les pratiques     de l'industrie agroalimentaire? .....</i>	84
<i>Des maladies favorisées plus largement     par notre mode de vie moderne? .....</i>	87
<i>Des maladies qu'on assumerait mieux parce que     nous serions devenus plus individualistes? .....</i>	89
<i>Des malades désormais connectés et désireux     de partager leurs expériences .....</i>	91
3. D'après Tonton, « le régime sans gluten, c'est n'importe quoi » .....	93
Des gens comme Tonton, vous allez en croiser .....	93
Quelles stratégies adopter dans ces cas-là? .....	95
Tonton voudrait-il des symptômes de votre enfant? ..	97
<i>Les symptômes digestifs .....</i>	97
<i>Les symptômes respiratoires et cutanés .....</i>	100
<i>Tous les autres symptômes .....</i>	100
<i>Un suivi nécessaire pour certains sans gluten .....</i>	103
4. Mon enfant sera exclu partout où il ira .....	109
Pourquoi un enfant sans gluten pourrait-il être exclu? .....	109
Expliquer, rassurer, répéter! .....	111
Faire en sorte que son enfant sans gluten soit bien intégré à la cantine .....	112
<i>Mettre en place le PAI .....</i>	112
<i>Pourquoi la cantine est-elle un casse-tête         pour les sans gluten? .....</i>	114

<i>De l'importance de se sentir écouté.e et/ou en phase avec ce qui est proposé.....</i>	115
<i>Faire en sorte que l'enfant puisse manger avec ses ami.es à la cantine .....</i>	117
<i>Prévoir une solution de secours.....</i>	118
<i>Être à l'écoute des incidents rapportés par l'enfant .....</i>	119
<i>Identifier et former les nouveaux à la cantine.....</i>	121
Un enfant sans gluten bien intégré en classe.....	122
<i>Faut-il informer le prof du régime sans gluten de son enfant?.....</i>	122
<i>Quels sont les moments à risque pour les sans gluten en classe?.....</i>	123
<i>Faut-il sensibiliser la classe au régime sans gluten?.....</i>	126
Objectif anniversaire sans gluten chez les ami.es!.....	128
Débusquer les potentielles situations d'exclusion en famille .....	131
Être pris en compte au restaurant .....	133
5. Sans gluten, c'est forcément sans saveur, ni goût.....	137
Sans, c'est forcément moins bien qu'avec!.....	137
Tous les produits sans gluten ne se valent pas!.....	138
Les conseils des pros du sans gluten pour retrouver du plaisir .....	139
6. Le régime sans gluten rend les enfants anorexiques, diabétiques ou obèses.....	151
Un régime, des régimes et des anorexiques?.....	152
<i>Sans le mot régime, les choses seraient-elles plus simples?.....</i>	152
<i>Manger sans gluten fait-il maigrir?.....</i>	154
Le régime sans gluten peut-il favoriser le diabète? .....	155
<i>Quel diabète le régime sans gluten favoriserait-il?.....</i>	155
<i>Quel est le problème avec le diabète de type I?.....</i>	156

Peut-on devenir obèse à cause du régime sans gluten? .....	157
<i>Obésité? De quoi parle-t-on au juste?.....</i>	157
<i>Le régime sans gluten favorise-t-il la prise de poids?....</i>	158
<i>Qu'est-ce que le diabète de type II?.....</i>	159
<i>Les produits sans gluten sont-ils des bombes hyperglycémiques?.....</i>	162
<i>Un enfant diabétique de type II peut-il suivre un régime sans gluten? .....</i>	163
 7. Je vais devoir quitter mon boulot pour m'occuper à plein temps de mon enfant.....	165
Ont-ils dû s'arrêter de travailler?.....	165
Organisé, tu seras et anticiper toujours, tu devras .....	167
Quelle nouvelle organisation à la maison?.....	168
<i>Sans gluten rime avec préparer tous les repas .....</i>	168
<i>Changer sa façon de faire les courses et stocker.....</i>	171
Organiser ses sorties avec un enfant <i>gluten free</i> .....	173
<i>Toujours avoir un goûter, une solution de secours avec soi .....</i>	173
<i>Toujours tout vérifier par soi-même.....</i>	174
<i>Appeler à l'avance pour préparer le terrain au resto ou chez des amis.....</i>	179
Y aller progressivement et ne pas mettre la barre trop haut .....	180
<i>Certaines démarches administratives pourront attendre... ..</i>	181
<i>Retrouver sa zone de confort à la maison avant d'envisager les sorties!.....</i>	182
<i>Prévoir les vacances en fonction des destinations gluten free friendly .....</i>	183
Parler de ses difficultés à un tiers de confiance .....	183

8. Il faut vivre à Paris pour se permettre d'être sans gluten et dire adieu aux restos! .....	187
Des sans gluten partout en France?! .....	188
<i>Des messages venant de sans gluten partout     en France</i> .....	188
<i>Le baromètre, révélateur de la réalité des sans gluten     en région</i> .....	189
<i>Comment explique-t-on la présence de sans gluten     partout en France?</i> .....	190
Pourquoi est-ce si compliqué pour les sans gluten d'aller au restaurant? .....	191
<i>Le ras-le-bol des sans gluten qui ne se sentent pas     pris en compte</i> .....	191
<i>Une réglementation qui aide les sans gluten     au restaurant... mais encore trop peu appliquée     en France</i> .....	192
<i>Pourquoi n'existe-t-il pas de label certifiant les lieux     sans gluten en France?</i> .....	195
Où peut-on manger sans gluten quand on ne vit pas à Paris? .....	198
<i>Top des régions où manger sans gluten en France!</i> .....	199
<i>Moins de restos et de boulangeries mais plus de choix     en rayon pour les gluten free!</i> .....	200
<i>De nombreuses adresses sans gluten répertoriées     sur <a href="http://www.because-gus.com">www.because-gus.com</a></i> .....	201
<i>Si aucun lieu ne se trouve près de chez vous,     la solution c'est la livraison!</i> .....	203
9. Les enfants sont incapables de gérer un régime sans gluten .....	205
Objectif autonomie: est-ce envisageable pour un.e petit.e <i>gluten free</i> ? .....	205

Comment expliquer sa pathologie à son enfant? .....	206
<i>Faut-il qu'un professionnel de santé s'en charge? .....</i>	206
<i>Comment expliquer soi-même sa pathologie</i>	
<i>à son enfant... si on est perdu? .....</i>	207
<i>Témoignages de parents qui ont expliqué</i>	
<i>sa pathologie à leur enfant .....</i>	208
Apprendre le régime sans gluten à son enfant .....	211
<i>Les règles de base pour les petits gluten free .....</i>	211
<i>Lui apprendre à dire qu'il ou elle est sans gluten .....</i>	213
<i>Lui apprendre ce qu'il ou elle peut</i>	
<i>ou ne peut pas manger .....</i>	214
Gérer les peurs et les frustrations de son enfant	
par rapport à son régime .....	217
<i>Être à l'écoute des peurs et rassurer son enfant .....</i>	217
<i>Quand le régime sans gluten est frustrant</i>	
<i>pour les enfants .....</i>	219
10. Le sans gluten est un mode de vie plus sain	
que tout le monde devrait adopter! .....	223
Qui a dit que manger sans gluten	
était forcément plus sain? .....	224
<i>Les sans gluten pensent-ils que leurs produits</i>	
<i>sont plus sains que ceux avec gluten? .....</i>	224
<i>D'où vient cette idée comme quoi le sans gluten</i>	
<i>serait plus sain? .....</i>	224
Est-ce qu'on devrait tous arrêter le gluten,	
même quand on le digère bien? .....	226
<i>Sommes-nous faits pour digérer le blé? .....</i>	226
<i>Le blé est-il un mauvais aliment? .....</i>	228
<i>Est-ce que le blé a été trop transformé</i>	
<i>et seules les variétés anciennes seraient digestes? .....</i>	229

Que risque-t-on si on se passe de gluten sans raison médicale? .....	236
<i>Peut-on devenir intolérant.e au gluten</i> <i>si on arrête totalement d'en consommer? .....</i>	236
<i>Peut-on ne plus digérer le gluten</i> <i>si on arrête totalement d'en consommer? .....</i>	237
 <i>Conclusion</i>	
Que retenir de ce livre? .....	239
 Remerciements .....	241
 <i>Annexes</i>	
Idées de menus et de recettes .....	243
L'équilibre alimentaire de votre enfant, de la maternelle au collège .....	243
Des idées de petit-déjeuner sans gluten .....	244
Des idées de goûter sans gluten .....	244
Semainier pour un enfant à la maternelle.....	245
Semainier pour un enfant à l'école primaire.....	246
Semainier pour un enfant au collège ou plus grand	247
Dix recettes faciles.....	248
 Glossaire.....	261
 Notes .....	263

# Avant-propos

## C'est l'histoire d'une fille qui ne digérait pas

**J**e m'appelle Cécile Gleize et j'ai commencé à manger sans gluten en février 2013. Avant ça, je ne digérais rien, *vraiment* rien.

Depuis l'enfance, j'ai toujours eu des problèmes de digestion. Ça a commencé par des ballonnements. Puis les maux de ventre sont apparus après les repas. À l'adolescence, j'ai commencé à produire des gaz hypertoxiques en continu et à m'endormir en cours après la pause déjeuner... Mon transit est devenu très capricieux, alternant entre diarrhées et constipation, sans que je ne comprenne trop pourquoi, ni comment. Enfin, à la fin de mes études, les reflux gastriques sont venus empoisonner mon quotidien, en plus du reste.

À mon entrée dans la vie active, je ne digérais plus rien. J'avais très peur que cela se sente, se voie ou s'entende, car on est tous censés savoir se retenir – et lorsque ce n'est pas le cas, c'est la honte assurée. Chaque jour, je contenais tout ce qui voulait sortir de mon corps à mon insu pour ne pas être mise au ban de la société. Une charge mentale énorme à gérer

et dont je ne pouvais parler qu'à ma famille. Mes parents m'avaient d'ailleurs expliqué qu'il suffisait d'éviter le pain, un aliment qu'on ne digérait pas bien chez nous. Mais j'étais bien sûr incapable de m'en passer, tellement j'adorais ça !

Quand digérer est devenu un tel calvaire, j'évitais de manger du pain à certains moments stratégiques : avant une réunion importante, avant une soirée avec des amis, avant un cours de sport... Mais les gaz, les maux de ventre, la fatigue après le déjeuner et les reflux gastriques ne disparaissaient pas pour autant. J'ai alors bricolé et arrêté tout ce qui pouvait être difficile à digérer : les légumineuses, mais aussi les fruits, les légumes... Il va de soi que mon régime à base de petits-beurre et de pâtes, ce qui devait être simple à digérer, fut un échec. Mes problèmes de digestion ne portaient pas !

### **Le jour où j'ai enfin digéré comme tout le monde**

Quelques jours avant un rendez-vous chez un énième gastro-entérologue, je me suis souvenue d'une discussion que j'avais eue avec un ami d'ami. Ce dernier m'avait parlé de sa cousine qui ne digérait rien quand elle était petite et que le régime sans gluten avait sauvée. Il avait évoqué une maladie dont elle souffrait, son régime à vie, et j'avais vite décroché, ne me sentant pas vraiment concernée...

Il était bien sûr question de gluten. Après quelques recherches sur cette protéine et les problèmes de digestion associés, j'ai découvert des articles évoquant mes symptômes, ce qui m'a intriguée. Le jour de mon rendez-vous, j'ai donc demandé à mon gastro si le gluten pouvait être le problème. *« Arrêtez d'en consommer quelques jours et vous verrez bien... »* m'a-t-il conseillé sans grande conviction.

Le soir même, j'ai pris mon tout premier repas sans gluten. Au réveil, je sentais déjà que j'avais moins de gaz et de reflux gastriques. Après deux jours sans gluten, je digérais enfin normalement, ce qui pour moi était une révolution !

## **Du site en ligne au livre papier**

Comme la majorité des sans gluten, j'ai donc arrêté le gluten complètement par hasard. Et quand j'ai cherché à en savoir plus sur ce qui m'arrivait, j'ai eu beaucoup de mal à trouver des informations fiables. Est-ce que j'étais vraiment malade? Si oui, de quoi? Quels tests devais-je faire? Étais-je la seule concernée? Où trouver des pâtes, du pain ou même des restos sans gluten?

Sans réponses, j'ai créé mon propre site d'information en ligne [www.because-gus.com](http://www.because-gus.com). L'aventure a commencé en janvier 2015. Depuis, des centaines de milliers de personnes consultent mon site chaque mois et les questions que mes lecteur.rices me posent font souvent l'objet de nouveaux articles en ligne: peut-on manger sans gluten en prison? Où trouver une pizza sans gluten? Y a-t-il du gluten dans la charcuterie... À force d'interroger des médecins, spécialistes, chercheur.es, chef.fes sur le sujet, j'ai acquis pas mal de connaissances sur le sans gluten!

Pourquoi alors écrire ce livre? Tout simplement parce que de nombreux parents qui lisaient Because Gus me l'ont demandé! Qu'est-ce que ce livre pouvait leur apporter de plus qu'un article? Des réponses précises et détaillées à toutes leurs questions réunies dans un même livre qu'ils n'auraient plus qu'à offrir à leurs proches, au personnel scolaire, à leurs amis... qui les interrogent sur le régime sans gluten de leur enfant!

Comme le site Because Gus, cet ouvrage a donc pour but de dédramatiser le régime sans gluten, de déconstruire ou interroger toutes les idées reçues sur le sujet et enfin de simplifier la chose pour les parents. Car comme je l'explique dans le prologue, passer au sans gluten du jour au lendemain est un sacré défi!

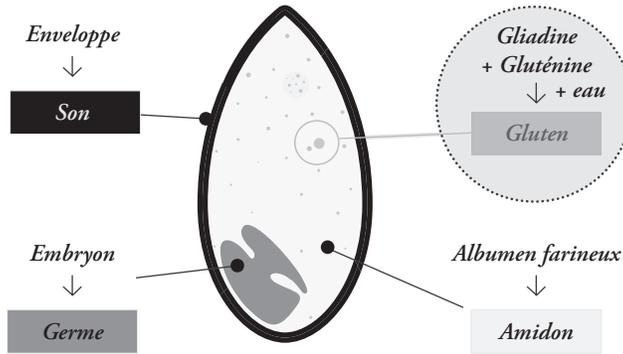


# Prologue

Tout le monde en parle,  
mais qui sait vraiment  
ce qu'est le gluten ?

**S**coop! Le gluten n'existe pas tel quel dans la nature. Comment ça? Prenons un grain de blé. Si on l'écrase et qu'on le mélange à de l'eau, on obtient du gluten. Pour rentrer dans les détails, c'est plus précisément deux protéines présentes dans le grain de blé, la gliadine et la gluténine, qui, en entrant en contact avec l'eau, vont former le gluten (*voir schéma suivant*).

On peut donc former du gluten en mâchant un grain de blé, ou tout simplement en mélangeant de la farine de blé à de l'eau... comme quand on fait du pain! Mais le blé n'est pas la seule céréale à partir de laquelle on peut faire du gluten. Pour des raisons pratiques, on simplifiera en disant que ces céréales « contiennent » du gluten.



La formation du gluten.

### ON LE TROUVE OÙ, CE GLUTEN ?

Plusieurs autres céréales « contiennent » donc du gluten. C'est le cas du seigle, de l'orge, de l'épeautre, du petit-épeautre, du frik, aussi appelé freekeh, et du triticale, céréale née du croisement du blé avec le seigle au XIX<sup>e</sup> siècle. Généralement, on utilise l'acronyme **SABOT** pour se souvenir des céréales qui « contiennent » du gluten :

**S**eigle / **A**voine / **B**lé / **O**рге / **T**riticale

Pourquoi n'a-t-on pas cité l'avoine précédemment ? Car ce n'est pas la céréale qui en soit « contient » du gluten. C'est parce qu'un.e agriculteur.ice va utiliser la même machine pour récolter le blé et l'avoine et que des grains de blé pourront se cacher dans les sacs d'avoine, qu'il peut y avoir des traces de gluten dans cette avoine. Il en va de même si c'est la même machine qui est utilisée pour mettre les deux céréales en sachets ou si les paquets de farine sont stockés ensemble... C'est pour cela que l'avoine est considérée comme « contenant » du gluten, du fait des possibles contaminations croisées.

Cependant, il existe des filières qui ne font que de l'avoine et garantissent ainsi une avoine 100 % sans gluten. Toutefois, 32 % des sans gluten digèrent mal cette céréale d'après les résultats du baromètre sur les sans gluten réalisé par Because Gus en 2022. D'après le Professeur Andreas Nydegger, médecin-chef, responsable de l'unité de gastro-entérologie, hépatologie et nutrition pédiatrique du centre hospitalier universitaire vaudois de Lausanne, en Suisse, le problème ne viendrait pas de l'avoine en particulier mais des céréales. « *Ce sont des FODMAP [Fermentiscibles, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols]<sup>1</sup>, des sucres fermentescibles qui lorsqu'on les digère provoquent de nombreux ballonnements et troubles digestifs chez les personnes souffrant du colon ou de l'intestin irritable. Les cœliaques tout comme les non-cœliaques peuvent en souffrir et cela pourrait expliquer pourquoi 30 % des sans gluten ne digèrent pas l'avoine, puisque c'est la prévalence de ce syndrome chez les sans gluten.* » Pourquoi le riz n'est-il pas aussi mal digéré? « *Bien que le riz soit aussi une céréale, ce dernier ne sera pas cité comme posant un problème pour la digestion pour les sans gluten, car contrairement à l'avoine, il ne provoque pas de ballonnements, il perturbe le transit uniquement en constipant.* »

### **Pourquoi dit-on qu'il y a du gluten partout?**

Il n'y a pas que dans les céréales qu'on trouve du gluten et c'est pour cela qu'on entend dire que le régime sans gluten est compliqué.

Bien sûr, quand on est sans gluten, il faut bannir tout ce qui est à base de blé. Le pain, les pâtes, mais aussi les pizzas, les burgers... Et il faut désormais les trouver en version sans gluten! Depuis plusieurs années, il existe de plus en plus d'alternatives dans les rayons des supermarchés, des épiceries ou des magasins bio, ce qui simplifie la vie des *gluten free*. Nous y reviendrons plus en détail au chapitre 1.