

MANGER AU RESTAURANT SANS RISQUE EN AYANT LA MALADIE CŒLIAQUE?

L'ALIG (Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten) est une association sans but lucratif qui compte plus de 300 membres au Luxembourg et qui a comme objectif l'amélioration de la qualité de vie de toutes les personnes touchées par la maladie cœliaque.

Or les personnes atteintes d'une affection en lien avec le gluten mettent-ils leur santé en danger en mangeant à l'extérieur? Encore trop souvent, comme c'est aussi le cas pour les personnes souffrant d'une allergie alimentaire, elles se sentent exclues et elles ont peur de manger au restaurant.

Quand une personne cœliaque fait ses courses, elle trouve de nombreux produits sans gluten avec un logo «épi barré» certifié. Ce logo est garant de sécurité et de contrôle et donne confiance aux patients. Qu'en est-il au moment

d'une sortie restaurant ou lors de l'achat d'un repas sur le pouce au déjeuner?

Dans certains pays voisins un label existe pour signaler qu'on peut choisir le plat sans gluten sans risque pour sa santé. Comment peut-on avoir la certitude de ne pas ingérer du gluten au Luxembourg quand on sort au restaurant ?

Le gluten se retrouve dans de nombreux aliments

Le gluten est naturellement contenu dans le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge et dans tous leurs dérivés.

On en trouve donc par exemple dans le pain, les pâtes, les gâteaux ou encore dans les pizzas. Souvent le gluten est présent sous forme cachée. Tout aliment qui contient de la farine d'une des céréales listées ci-dessus, contient du gluten. Même les quantités minimales peuvent avoir un



effet néfaste sur la muqueuse intestinale des personnes concernées.

La contamination présente également un risque. En cas d'erreur, il ne suffit pas d'enlever les croûtons de la salade. Un récipient de cuisine dans lequel il y avait de la farine de blé ne peut pas être réutilisé pour la maïzena sans avoir été nettoyé au préalable.

Les idées fausses du personnel des restaurants

Une étude récente en Allemagne montre qu'il y a encore des lacunes au sujet des intolérances et allergies parmi le personnel de la restauration. Par exemple la plupart du personnel pense qu'il n'y a pas de mal

quand une personne intolérante ou allergique mange de temps en temps un peu d'aliments causant l'intolérance ou l'allergie. Ou que le fait de cuire ou frire un aliment fait disparaître la substance causant l'intolérance ou l'allergie.

Depuis l'obligation de déclarer les 14 ingrédients alimentaires provoquant des allergies ou intolérances en 2014, nos membres repèrent régulièrement des erreurs sur la carte de menus dans l'énumération des allergènes dans les plats. Cependant il n'y aucune loi qui ne force le restaurateur à divulguer la liste des ingrédients d'un plat ni qu'il est tenu à offrir un plat sans gluten. Aucune





loi ne parle de la contamination éventuelle.

Le rôle du client au restaurant

En premier lieu, c'est la responsabilité des personnes concernées d'expliquer que pour des raisons médicales, il leur faut un plat sans gluten. Pour être pris au sérieux et pour éviter de longues explications il vaut mieux réserver à l'avance et annoncer en même temps qu'on est cœliaque.

Il s'agit d'enquêter, si en cuisine, on utilise des produits ou des plats préparés industriellement, comme les sauces prêtes à l'emploi contenant du gluten. Dans ce cas il n'y a pas toujours moyen de servir un équivalent.

On pose la question au serveur, si on a une idée de ce qu'est la maladie cœliaque et si on peut demander au cuisinier ce qu'il propose comme plats sans gluten. La clé est de poser les bonnes questions, par exemple une question ouverte comme, «vos pâtes sans gluten sont faites de quoi?» ou «comment vous évitez-vous que la pizza sans gluten soit contaminée?».

Le contact de l'ALIG avec les restaurants

Depuis l'édition du premier guide restaurant de l'ALIG en 2014, de nombreux contacts ont été établis avec des restaurants à travers tout le pays. Il s'agit d'une part de restaurants qui

ne connaissaient jusqu'à présent pas du tout la maladie cœliaque et d'autre part d'établissements qui ont déjà une certaine expérience en la matière.

Dans le but d'aider les restaurants dans l'élaboration des menus et plats sans gluten, l'ALIG propose les services gratuits suivants:

- offrir une formation spécialisée avec une diététicienne pour le personnel du restaurant. La formation inclut entre autres l'information sur la maladie cœliaque, sur le régime sans gluten et sur les produits sans gluten ainsi que sur la manipulation d'aliments.
- conseiller le restaurant dans l'adaptation du menu / cahier de charges / carte d'allergènes au niveau des plats sans gluten.
- inclure l'établissement dans la liste de restaurants offrant des plats sans gluten qui collaborent avec l'ALIG.

Pour se diriger vers un niveau de sécurité optimal dans l'élaboration

des menus et plats sans gluten le restaurant doit aussi s'engager à:

- suivre soigneusement les recommandations fournies par l'association au cours de cette formation.
- former le personnel nouvellement embauché dans la préparation et la manipulation des plats sans gluten.
- distribuer toute la documentation par écrit à tout le personnel du restaurant, notamment au chef d'achats, chef de cuisine, cuisiniers, collaborateurs, chefs de salle et serveurs.

L'association n'est pas en mesure de prendre à charge le contrôle de toutes ces actions. Elle n'est pas qualifiée d'attribuer un logo ou label, mais elle fait de son mieux pour instruire le personnel. Notamment cette année elle s'engage à réviser la formule de cette formation pour que les membres soient pris en charge quand ils mangent à l'extérieur.



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter:

ALIG a.s.b.l.

Association Luxembourgeoise
des Intolérants au Gluten

110, avenue Gaston Diderich

L-1420 LUXEMBOURG

Tél.: 26 38 33 83 · contact@alig.lu

www.alig.lu