



## CHAPITRE 6

# LA MALADIE CŒLIAQUE

### DÉFINITION - RAPPELS DE PHYSIOPATHOLOGIE

---

La maladie cœliaque (MC) appelée aussi « intolérance au gluten », est une entéropathie auto-immune en lien avec l'ingestion de gluten contenu dans le blé (y compris l'épeautre), et les céréales génétiquement proches du blé comme l'orge, le seigle et l'avoine et tous leurs dérivés.

Cette fraction protéique, le gluten, a été **mise en évidence en 1953 par le pédiatre W.K. Dicke.**

Le gluten est essentiellement composé de deux familles de protéines : les prolamines et les gluténines. Certaines prolamines sont résistantes aux enzymes duodéno-pancréatiques et sont alors susceptibles d'induire des lésions duodéno-jéjunales chez des personnes prédisposées. Seule l'alpha-gliadine de la famille des prolamines représente la fraction toxique du gluten alimentaire et est responsable de la MC.

La MC se manifeste par une destruction des villosités intestinales entraînant une malabsorption par diarrhée chronique retentissant sur l'état général de la personne.

Une éviction totale du gluten de l'alimentation permet une correction de la malabsorption en aidant la bonne repousse villositaire.

Longtemps considérée comme pathologie de l'enfant, la MC est désormais reconnue comme pouvant se déclarer à tout âge. Si les deux pics de fréquence d'apparition sont dans la petite enfance et à l'âge adulte entre 20 et 40 ans, des formes se révèlent tardivement après 60 ans.

Chez l'enfant : durant l'alimentation exclusive lactée, aucune manifestation n'apparaît. Lors de la diversification alimentaire et en lien avec l'immaturité digestive du bébé, les farines sont au début introduites « sans gluten », par exemple à base de riz. Puis, c'est lors de

l'introduction de farines et de céréales avec gluten recommandée actuellement en faible quantité entre 4 et 12 mois, que les symptômes apparaissent : diarrhée, malabsorption plus ou moins importante (créatorrhée, stéatorrhée, en minéraux, oligoéléments, vitamines), douleur abdominale, cassure de la courbe staturo-pondérale, apathie, anorexie pouvant entraîner selon leur sévérité, une déshydratation et une dénutrition en l'absence de prise en soin diététique.

Chez l'adulte, un tableau clinique de malabsorption avec ses conséquences sur l'organisme apparaît également. Cependant, des formes extra-digestives sont fréquentes : manifestations hématologiques, ostéoarticulaires. Des formes de MC sont totalement silencieuses.

Il existe également une intolérance au gluten d'expression cutanée. Bien souvent la MC est asymptomatique, le patient présente une dermatite herpétiforme. Un traitement cutané et une éviction du gluten alimentaire sont mis en place.

Des personnes sont allergiques au gluten, pathologie qui est bien caractérisée. Elle s'intègre dans le cadre plus large des allergies alimentaires. Les symptômes varient : de l'urticaire à l'**œdème de Quincke** auxquels peuvent s'ajouter des symptômes digestifs. L'allergie au gluten est souvent transitoire chez la majorité des enfants, mais semble plus durable chez l'adulte.

Il est à noter également que des personnes présentent une sensibilité au gluten non cœliaque. Cette sensibilité est une notion nouvelle. Les critères pour poser le diagnostic ne sont pas encore clairement établis (tests diagnostiques négatifs pour la MC et l'allergie au gluten). Ses manifestations ressemblent à celles du syndrome du côlon irritable. Des recherches et études sont faites pour tenter d'objectiver la responsabilité du gluten. Actuellement, il en ressort qu'il n'est peut être pas le seul constituant à incriminer dans l'apparition des symptômes chez ces personnes. Le rôle des mono, di et oligosaccharides pourraient aussi expliquer les symptômes digestifs.

Il est à noter qu'une alimentation sans gluten peut être également indiquée mais de façon très temporaire lors de diarrhée sans étiologie connue ou lors d'une crise aiguë de maladies chroniques inflammatoires intestinales ou après une radiothérapie de l'abdomen ayant entraîné des lésions de la muqueuse intestinale.

## PRISE EN SOIN DIÉTÉTIQUE

---

### DÉMARCHE DE SOIN DIÉTÉTIQUE

Le traitement de la maladie cœliaque est une alimentation sans gluten strict à vie, même si le patient ne présente pas de symptômes. Ce régime constitue aussi souvent le traitement dans la sensibilité au gluten non cœliaque. La prescription de ce régime sans gluten (RSG) se justifie lorsque qu'une telle pathologie est diagnostiquée

L'objectif de la démarche de soin diététique est de rétablir la muqueuse intestinale pour lutter contre la malabsorption et ses conséquences, en supprimant le gluten de l'alimentation du patient. Ce RSG permet de corriger les signes carenciels cliniques et biologiques éventuellement présents ainsi que les signes digestifs. Il limite les complications : déficits osseux, risques de cancers digestifs.

Le principe du RSG consiste en la suppression du blé, du seigle, de l'orge et de l'avoine. Cependant, l'avoine contenant moins de prolamines, serait tolérée par certains patients, mais actuellement, les cultures ne permettent pas de garantir la non-contamination par du blé cultivé dans des champs voisins à ceux d'avoine. Une prudence s'impose.

Une intolérance au lactose est parfois associée du fait de la disparition de la lactase en lien avec l'altération des villosités.

Une alimentation pauvre en fibres irritantes peut être associée de façon ponctuelle et sur une courte durée, lors de diarrhées pour éviter toute irritation supplémentaire de la muqueuse intestinale.

L'apport hydrique est à contrôler lors de diarrhées pouvant entraîner une déshydratation.

---

### **Démarche de soin diététique chez l'enfant**

---

Lors du diagnostic de la MC, le gluten est exclu. Selon la situation clinique du jeune patient, l'AET peut être augmenté suite à une perte de poids souvent rapide (malabsorption en lien avec une diarrhée). Si une dénutrition existe, l'apport protidique est à adapter en parallèle. Les protéines d'origine animale sont à privilégier. Le lactose est supprimé temporairement. Des compléments de minéraux, oligoéléments et vitamines sont en principe prescrits. La suppression du gluten permet rapidement d'améliorer le transit du patient et donc son état général. Cependant, la repousse villositaire est plus longue.

Par la suite, enlever le gluten durant l'enfance, les principes de l'équilibre nutritionnel comme pour tout enfant, peuvent se mettre en place par les parents éduqués à l'alimentation sans gluten par le diététicien. En parallèle, selon l'évolution des capacités d'apprentissage de l'enfant, une éducation thérapeutique est proposée pour réaliser ce RSG.

---

### **Démarche de soin diététique chez l'adulte**

---

Tout comme chez l'enfant, l'exclusion du gluten est poursuivie ou est à mettre en place si le diagnostic se fait à l'âge adulte.

Selon la situation clinique du patient, les bases de l'alimentation sont à adapter par le diététicien : énergie, protéines, eau, fibres, lactose...

L'équilibre nutritionnel est tout à fait possible avec l'exclusion du gluten. Cependant, lorsque le diagnostic a lieu à l'âge adulte, le changement alimentaire est parfois difficile à faire accepter. Dans tous les cas, une éducation thérapeutique nutritionnelle est à réaliser auprès du patient.

## ACTIONS MISES EN PLACE

### Régime sans gluten

Cette alimentation est bien un traitement de la MC permettant d'atteindre les objectifs. L'omniprésence des céréales contenant du gluten comme le blé dans notre alimentation, explique la difficulté que peuvent éprouver certains patients à l'éliminer totalement. Ensuite, certains patients dans le cas d'absence de symptômes, ne ressentent alors plus la nécessité de faire cette exclusion. Mais la maladie étant bien réelle, peut aboutir à des complications. Le diététicien a comme rôle alors de bien prévenir le patient de cela. L'absence de symptômes ne signifie pas une tolérance au gluten.

Des écarts involontaires peuvent aussi être constatés auprès des patients. Il s'agit alors d'erreurs en lien avec des choix de plus en plus difficiles à faire dans les multiples produits issus de l'agroalimentaire et contenant du gluten.

Ce RSG s'avère souvent difficile à suivre et contraignant. Le coût des produits sans gluten est aussi un frein à sa bonne observance dans la durée, même si une prise en charge financière constitue une aide aux patients cœliaques dont le diagnostic est prouvé.

Ainsi, l'éducation des patients est primordiale tout comme leur accompagnement pour limiter au maximum ces risques d'erreurs et/ ou d'écarts et maintenir leur motivation.

Dans un premier temps, le diététicien aborde en détail avec le patient ou les proches, la liste des aliments autorisés ou non présentés dans le tableau suivant :

Groupes d'aliments	Sans gluten	Contrôler leur composition	À exclure
<b>Produits laitiers</b>	Lait liquide, en poudre, concentré, yaourt, fromage blanc, petits suisses natures Fromages Lait dé lactosé si besoin.	Vérifier la composition des laitages aux fruits, aromatisés, flans, desserts lactés, laits gélifiés ... du commerce Fromages fondus, à tartiner	Laitages aux céréales : yaourts, fromages blancs ... Boissons lactées avec des céréales mixées
<b>Viandes, volaille, abats</b>	Tous frais, surgelés non cuisinés	Plats cuisinés industriels	Viandes cuisinées du commerce avec une sauce liée à la farine, viandes panées, cordon bleu, nuggets
<b>Charcuteries, traiteur</b>	Jambon blanc, cru, poitrine salée fumée ou non, chair à saucisse nature.	Vérifier les ingrédients et additifs pour les charcuteries : pâté, rillettes, boudin noir, boudin blanc, saucisses, saucissons	Jambonneau pané, pâté en croûte, quiche, pizza, friands, galantines, quenelles, raviolis, gnocchi, crêpes.. : toutes les préparations avec de la farine de <b>blé ou autres céréales avec du gluten</b>
<b>Produits de la pêche</b>	Frais, surgelés non cuisinés, en conserve au naturel, à l'huile, fumés	Cuisinés industriels : ingrédients à vérifier	Cuisinés du commerce, poissons panés, quenelles
<b>Œufs</b>	Tous	Cuisinés du commerce à vérifier : tortillas, omelette...	surimi, terrines, pains de poissons

<b>Céréales et dérivés, farines, féculents</b>	<p>Maïs, riz, sarrasin (blé noir), tapioca (manioc), quinoa, millet, soja, pomme de terre : sous forme de farine, fécule, crème, semoule, polenta, pop corn... selon le produit.</p> <p>Produits diététiques de substitution <b>sans gluten</b> : farine, pain, pâtes, biscuits ...</p> <p>Pommes de terre fraîches, sous vide, surgelés naturels</p> <p>Légumes secs</p> <p>Igname, fruits à pain, Patate douce</p> <p>Châtaigne, farine de châtaigne, purée de marrons au naturel</p>	<p>Pommes dauphines, pommes noisettes, duchesse, en chips, purée de pommes de terre en flocons, gratin de pommes de terre du commerce : vérifier les compositions</p>	<p><b>Blé (froment), seigle, orge, avoine et tous leurs dérivés</b> : farines, fécule, pâtes, raviolis, lasagnes ... semoule, boulgour, tous les pains, biscottes, croûtons, biscuits sucrés et salés, viennoiseries, pâtisseries salées et sucrées, pâtes à tarte, chapelure, céréales petit déjeuner, muesli, barres céréalières, pain d'épices, pain azyme ...</p> <p>Mélanges en poudre pour les gâteaux et desserts</p> <p>Cornets de glace</p> <p>Épeautre, blé de Khorasan (Kamut® est une marque déposée de blé de Khorasan)</p>
<b>Légumes</b>	<p>Frais, surgelés, en conserve au naturel</p>		<p>Préparations industrielles, potages du commerce</p>
<b>Fruits</b>	<p>Frais, surgelés en compote, en conserve, secs non farinés</p> <p>Fruits oléagineux</p>		<p>Fruits secs farinés</p>
<b>Matières grasses</b>	<p>Beurres doux et demi-sel, crème fraîche, huiles, saindoux, graisse d'oise</p>	<p>Beurres allégés, matières grasses allégées, margarines, vinaigrettes et sauces du commerce : vérifier leur composition</p>	<p>Huile de germe de blé</p>
<b>Produits sucrés</b>	<p>Sucre (saccharose), fructose, caramel, miel, confiture, gelée, cacao pur</p>	<p>Confiseries avec du papier azyme</p> <p>Confiseries, chocolats, pâtes de fruits du commerce, pâte à tartiner, chocolat etc ..</p>	<p>Glace avec cornet, biscuits, gâteaux glacés</p>
<b>Boissons</b>	<p>Eaux, café, thé, chicorée, sodas, jus de fruits, boissons aromatisées</p> <p>Boissons alcoolisées *</p>	<p>Mélanges en poudre pour boissons</p>	<p>Bières, panachés</p>
<b>Épices, aromates</b>	<p>Fines herbes, épices naturelles, sel, poivre, cornichons</p>	<p>Mélanges d'épices, moutardes, condiments, sauces, bouillons cubes à vérifier</p>	
<b>Divers</b>	<p>Levure fraîche ou sèche de boulanger</p>	<p>Levure chimique, médicaments à vérifier</p>	

\* Pour les boissons alcoolisées (interdites aux mineurs), demande d'un avis médical par le patient adulte.

Cette liste n'est pas exhaustive tant les produits alimentaires sont nombreux sur le marché. Il est important de dire au patient de ne pas consommer un produit alimentaire de composition (ingrédients) non définie.

Il est à noter que les préparations pour nourrissons et les préparations de suite sont fabriquées sans ingrédients contenant du gluten conformément à la réglementation. Aucune mention concernant le gluten n'est donc autorisée sur ces produits.

Ensuite, lors de la diversification alimentaire, des produits de l'alimentation infantile comportent la mention « sans gluten » permettant aux parents d'éviter les risques.

---

## **Les étiquettes des denrées alimentaires**

---

Le tableau présenté vous montre la complexité de la mise en pratique du RSG. De nombreuses préparations industrielles et traiteurs existent dans lesquelles du gluten peut être présent.

Ainsi, le diététicien réalise une action dans l'objectif éducatif des patients, qui est de les « rendre capables de lire des étiquettes ».

Depuis 2007, il existe une liste de substances ou produits provoquant des allergies ou intolérances à déclaration obligatoire dont fait partie le gluten. En 2011, le règlement INCO n°1169 de 2011 dans son article 21 (INformation du COnsommateur) renforce cette obligation en exigeant que ces indications doivent être mises en évidence par une impression qui le distingue clairement du reste de la liste des ingrédients, par exemple au moyen du corps de caractère, du style de caractère ou de la couleur du fond.

Ainsi, le règlement INCO, annexe II, indique aux industriels de noter de façon obligatoire les composants suivants : céréales contenant du gluten, à savoir blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées, et produits à base de ces céréales, à l'exception des :

- sirops de glucose à base de blé, y compris le dextrose
- maltodextrines à base de blé
- sirops de glucose à base d'orge;
- céréales utilisées pour la fabrication de distillats alcooliques, y compris d'alcool éthylique d'origine agricole.

Le diététicien informe également le patient d'éviter les produits sur lesquels sont notés « peut contenir du gluten » « traces de gluten possible » « fabriqué dans un atelier contenant du blé, seigle .. » Ces informations sont notées de façon volontaire par le fabricant qui se protège. Elles montrent une possible contamination croisée par du gluten avec un produit alimentaire qui lui est exempt de gluten. Une association de personnes intolérantes au gluten travaille avec les industriels pour élaborer une liste de produits exempts de gluten. Il s'agit de l'AFDIAG : Association Française Des Intolérants Au Gluten. Sur certains produits alimentaires, un logo représentant un « épi de blé barré dans un

cercle » est apparu sur des emballages. Il signifie que le produit sur lequel il est apposé est exempt de gluten. Ce logo est la propriété de l'AFDIAG sur le territoire français.



Une liste d'additifs pouvant contenir du gluten, peut également être donnée : amidon de blé, de seigle, d'orge ou d'avoine, acides aminés végétaux, gélifiants non précisés, malt, matières amylacées, protéines végétales, gruau, liant protéique, polypeptides. Cependant, le règlement INCO précise bien que ces composants s'ils sont susceptibles d'induire une allergie ou une intolérance doivent apparaître de façon identifiable (en gras, italique et ou souligné ..) dans la liste des ingrédients.

Par contre s'il est noté : amidon, amidon modifié, amidon transformé sans précision d'origine de la céréale, ils sont sans gluten.

Les additifs tels que dextrose, dextrose de blé, maltodextrine de blé, sirop de glucose de blé ont une teneur résiduelle en gluten très minime ( < 0,03% ) ce qui permet leur consommation.

### **> NB**

Pour les médicaments, depuis mai 2010, les patients peuvent les consommer en cas d'absence de la mention « amidon de blé »

---

## **Les produits diététiques sans gluten et pauvres en gluten**

---

La gamme des produits alimentaires adaptée aux intolérants au gluten s'est fortement diversifiée et développée ces dernières années. Ces produits sont de plus en plus accessibles et sont distribués de différentes manières.

Parallèlement, les progrès en terme de réglementation d'étiquetage ont amélioré la vie de ces patients.

Ainsi et de façon chronologique au niveau de la réglementation, en 2009, un règlement applicable au 1<sup>er</sup> janvier 2012, indique 2 niveaux d'étiquetage :

- Les produits étiquetés « sans gluten » ne doivent pas dépasser 20mg /kg dans l'aliment vendu au consommateur final
- Les produits étiquetés « à très faible teneur en gluten » ne doivent pas dépasser 100 mg de gluten / kg de produit remis au consommateur final.. Il s'agit de produits issus de céréales avec du gluten mais traitées.

Ensuite, comme vu précédemment, le règlement INCO de 2011 impose la déclaration obligatoire de la présence de gluten dans les produits alimentaires.

Une refonte de la législation sur les denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière est en cours. (DDAP abordés en connaissance des aliments). Les informations concernant la présence ou l'absence de gluten doivent être maintenues.

Ainsi, un règlement d'exécution UE n° 828/2014 « relatif aux exigences applicables à la fourniture d'informations aux consommateurs concernant l'absence ou la présence réduite de gluten dans les denrées alimentaires » a été rédigé.

Entré en vigueur, il s'applique à compter du 20 juillet 2016 en abrogeant le règlement de 2009.

Voici les mentions autorisées pour les informations aux consommateurs :

Article 3

1. Lorsqu'il est fait usage de mentions pour informer les consommateurs de l'absence ou de la présence réduite de gluten dans les denrées alimentaires, ces informations sont uniquement les mentions figurant en annexe et elles sont utilisées conformément aux conditions définies dans l'annexe.

2. Les informations sur les denrées alimentaires visées au paragraphe 1 peuvent être accompagnées des mentions « **Convient aux personnes souffrant d'une intolérance au gluten** » ou « **Convient aux personnes atteintes de la maladie cœliaque** ».

3. Les informations sur les denrées alimentaires visées au paragraphe 1 peuvent être accompagnées des mentions « **Spécialement formulé pour les personnes souffrant d'une intolérance au gluten** » ou « **Spécialement formulé pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque** » si la denrée alimentaire est spécialement produite, préparée et/ou traitée de manière :

- à ce que la teneur en gluten d'un ou de plusieurs ingrédients contenant du gluten soit réduite, ou
- à ce que les ingrédients contenant du gluten soient remplacés par d'autres ingrédients qui en sont naturellement exempts.

## Conditions générales

### Sans gluten

La mention « sans gluten » ne peut être apposée que si l'aliment vendu au consommateur final ne contient pas plus de 20 mg/kg de gluten.

### Très faible teneur en gluten

La mention «très faible teneur en gluten» ne peut être apposée que si l'aliment, constitué d'un ou de plusieurs ingrédients fabriqués à partir de blé, de seigle, d'orge, d'avoine ou de leurs variétés croisées et spécialement traités pour offrir une teneur réduite en gluten, ou contenant de tels ingrédients, possède une teneur en gluten qui ne dépasse pas 100 mg/kg dans l'aliment vendu au consommateur final.

### Exigences supplémentaires pour les aliments contenant de l'avoine

L'avoine contenue dans les denrées alimentaires présentées comme sans gluten ou comme possédant une très faible teneur en gluten doit avoir été spécialement produite, préparée et/ou traitée de façon à éviter une contamination par du blé, du seigle, de l'orge ou leurs variétés croisées, et sa teneur en gluten ne peut dépasser 20 mg/kg

## Gestion des repas extérieurs

Des écarts involontaires existent, ils sont à limiter au maximum. L'information des convives lors de repas hors foyer est ainsi primordiale.

Même si actuellement aucune loi ne l'oblige, un Projet d'Accueil Individualisé (PAI) peut être mis en place pour permettre à un enfant d'être accueilli dans une structure comme une crèche, une halte-garderie, une école, un collège, un lycée ou bien un centre aéré ou de loisirs ou une colonie de vacances.

Une circulaire de septembre 2003 ayant un modèle type existe pour permettre sa réalisation. Le PAI est mis au point à la demande de la famille responsable des informations médicales.

Le PAI implique différents intervenants tels que : parents, enfant même jeune, médecin de la structure, médecin de l'enfant, infirmier de la structure, responsable de la structure, personnel pédagogique et/ou encadrant de l'enfant, un représentant de la commune. Le personnel est à informer voire former. Un diététicien peut alors s'occuper du domaine alimentaire et sanitaire pour la mise en place d'un PAI (circulaire n°2003-135 du 8/9/2003 : « Enfants et adolescents atteints de troubles de santé ..)

Pour des personnes intolérantes au gluten et prenant leurs repas à l'extérieur (restauration commerciale ou collective ou à emporter), le diététicien au cours de l'ETP leur apprend

à pouvoir faire des choix. De plus, un décret en avril 2015 relatif à l'information des consommateurs sur les allergènes et les denrées alimentaires non préemballées est entré en vigueur au 1<sup>er</sup> juillet 2015.

Il « définit les modalités d'information relatives à l'utilisation dans la fabrication ou la préparation d'une denrée alimentaire, de tout ingrédient ou auxiliaire technologique ou dérivé d'une substance ou d'un produit, énuméré à l'annexe II du règlement (UE) n° 1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, provoquant des allergies ou des intolérances, et encore présent dans le produit fini, même sous une forme modifiée ».

Toutefois, en restauration collective, cette information n'est pas requise lorsqu'un dispositif permet à un consommateur d'indiquer, avant toute consommation, qu'il refuse de consommer un ou des ingrédients ou auxiliaires technologiques ou dérivés d'une substance ou d'un produit énuméré dans le règlement INCO. Pendant un délai de trois ans après la fourniture du dernier repas, le fournisseur des repas conserve le document attestant du refus manifesté par le consommateur. Par exemple, un patient informe à son entrée à l'hôpital qu'il est intolérant au gluten. Cela est noté sur son dossier pour que les menus soient établis conformément à cette intolérance ou un enfant en restauration scolaire pour lequel est mis en place un PAI au niveau alimentaire. La structure n'a pas à fournir les informations comme indiqué dans ce décret.

« On entend par 'restauration collective' au sens du présent article : l'activité de restauration hors foyer caractérisée par la fourniture de repas à une collectivité de consommateurs réguliers, liée par accord ou par contrat. »

Le diététicien peut aider à la mise en place de ce décret.

---

## **Recettes adaptées**

---

Lors des cours de techniques culinaires, il est abordé l'alimentation sans gluten vous permettant d'avoir déjà quelques idées de recettes adaptées. Ainsi la farine de blé d'un biscuit de Savoie ou roulé, d'une crème pâtissière, de crêpes est remplacée par de la fécule de maïs et/ou de pomme de terre ou une farine sans gluten; des gnocchis sont faits avec des pommes de terre. De nombreuses recettes peuvent ainsi être proposées aux patients. Toutefois, l'absence de gluten dans ces produits ne donne pas les mêmes qualités d'élasticité aux gâteaux ou pain que ceux obtenus avec de la farine de blé. Ces dernières années ont malgré tout vu une amélioration des produits alimentaires sans gluten.

Le plaisir de cuisiner et de manger est à préserver pour éviter la peur et le sentiment d'exclusion sociale. Des ateliers culinaires sont ainsi maintenant proposés pour ces patients : associations, diététiciens (secteur thérapeutique ou libéral).

## **PLACE ET RÔLE DU DIÉTÉTICIEN**

---

Le diététicien est omniprésent dans la prise en soin diététique des personnes intolérantes au gluten et de leur famille notamment pour les enfants.

Lors de l'annonce du diagnostic au patient pour mettre en place rapidement le traitement nutritionnel impératif excluant le gluten de son alimentation.

Puis, au cours de l'information nutritionnelle voire de l'ETP en collaboration avec l'équipe soignante, pour l'aider à avoir les compétences nécessaires pour gérer son alimentation. Les explications fournies doivent être adaptées, claires et détaillées.

Enfin, lors des moments difficiles de la vie rendant compliqué le suivi du RSG, le diététicien est présent pour soutenir et motiver le patient et sa famille si besoin.



## Entraînement

*Corrigés en fin d'ouvrage*

Une crèche accueille Julie, 2 ans et demi, atteinte d'une maladie cœliaque dans le cadre de la mise en place d'un PAI (projet d'accueil individualisé). Jusque là, les parents apportaient les repas de Julie à la crèche. La directrice de la crèche demande à la diététicienne de proposer des déclinaisons des menus pour vérifier leur faisabilité en cuisine. Le pain pour les déjeuners et les biscuits pour le goûter seront toujours fournis par les parents.

**À partir de la semaine de menus présentée ci-dessous, proposer des adaptations et précisions envisageables pour Julie en les justifiant.**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Carottes et pommes râpées au jus de citron	Sardine/citron	Concombres sauce yaourt	Tarte aux 3 fromages	Macédoine vinaigrette
Émincé de dinde à la crème	Rôti de bœuf au jus	Filet de hoki vapeur	Poulet rôti au jus	Macaroni bolognaise au thon
Torti	Purée pomme de terre et pois cassés	Ratatouille	Chou fleur	-
Fromage à tartiner	Yaourt nature sucré	Camembert	Petit suisse nature sucré	Gouda
Cubes de poire au sirop	Salade de fruits frais	Gâteau roulé maison à la confiture de fraise	Poire	Clémentines