



Contaminations croisées

Le guide pratique pour les éviter au quotidien

alexanaturel.com • Maladie cœliaque & vie sans gluten

C'est quoi exactement ?

Une contamination croisée = un aliment SG en contact avec du gluten — via une surface, un ustensile ou les mains.

Même une miette peut déclencher une réaction.

SG = sans gluten

Au restaurant

- **Appelle à l'avance**, évite les rushs
 - **Précise : allergie**, pas préférence
 - **Demande** : poêle propre, gants changés
 - **Friteuses partagées** : toujours éviter
 - **Méfie-toi** : sauces, marinades, bouillons
 - **App Find me Gluten Free** : restos certifiés
 - **Réserve** en mentionnant maladie cœliaque
- Ce n'est pas un caprice. C'est une maladie.**

Dans ta cuisine

- **Grille-pain dédié** (ou pochettes SG)
- **Planche à découper réservée SG**
- **Cuillères de bois séparées** (absorbent)
- **Passoire dédiée** pour pâtes SG
- **Poêles & chaudrons séparés** idéalement
- **Éponges rincées** entre usages
- **Ordre de cuisson** : SG toujours en premier
- **Farines** : ne pas ouvrir en même temps
- ✓ **Micro-ondes dédié** ✓ sécuritaire
- ✓ **Four traditionnel** ✓ ok avec grille propre
- ✗ **Four à convection** ✗ circulation d'air = risque

Chez les autres & en famille

- **Apporte ton air fryer** ou ta poêle dédiée
- **Propose d'apporter** ton plat SG
- **Explique calmement** avant l'invitation
- **Repas de fête** : arrive avec ton plat SG
- **Grille-pain** : le tien ou des pochettes
- **Beurre & confitures** : pots séparés pour toi
- **Rince-toi les mains** avant de manger

À l'épicerie

- **Certifié SG** sur l'emballage = plus sûr
- « **Peut contenir** » = risque réel, à éviter
- **Vrac** : contamination probable, éviter
- **Charcuteries** : vérifier les additifs
- **Sauces & assaisonnements** : lire toujours
- **App Fig ou Spoonful** : scan codes-barres

En déplacement

- **Collation SG** toujours dans ton sac
- **Barres, noix, fruits** : zéro risque
- **Hôtels** : signale ta condition à l'arrivée
- **Avion** : commande repas SG à l'avance
- **Voyage** : repère épiceries SG en amont

Gluten caché — noms à repérer

- ! Amidon de blé / épeautre / kamut
- ! Malt d'orge, extrait de malt
- ! Protéine de blé hydrolysée
- ! Triticale, seigle, éinkorn
- ! Sirop d'orge, vinaigre de malt

À retenir

Même une miette de gluten suffit.

Ta vigilance n'est pas excessive — elle est nécessaire.
Et ça devient des réflexes.