



A Holiday guide for coeliacs

Guide vacances Internet anglais

Products

In France, as in other European countries, you can buy any product as soon as there is no wheat (= “blé”), rye (= “seigle”), barley (= “orge”) or oats (= “avoine”), in it. Those cereals have to be labelled on prepacked food, no matter the quantity. If there is starch (or modified starch...) in them, it is gluten free starch. Any starch from the forbidden cereals, like wheat starch (= “amidon de blé”), has to be labelled with its origin’s name.

Most of the brands make gluten-free ‘sliced breads, pastas, noodles, biscuits, flour, cakes’... (= “pain tranché, pâtes, nouilles, biscuits, farines, gâteaux”).

Shops

You can find the list of gluten free producers/distributors and you can order gluten-free products beside [gluten free distributors](http://www.afdiag.fr/dietetique/produits-sans-gluten/) <http://www.afdiag.fr/dietetique/produits-sans-gluten/>. Be careful the distributors can sell also non GF products.

The gluten-free products (=“produits sans gluten”) can be found in :

- dietetic food stores (= “magasins de produits diététiques et de régime”).
- most of the supermarkets with their own trademark: ‘Auchan’, ‘Carrefour’, ‘Casino’, ‘Leclerc’, ‘Monoprix’... In those supermarkets you can also find trademarks like ‘Allergo’, ‘Gerblé’, ‘Schär’...
- on Internet, [on most of the producers’ site](http://www.afdiag.fr/dietetique/produits-sans-gluten/) <http://www.afdiag.fr/dietetique/produits-sans-gluten/>

Restaurants

In restaurants in general, you can ask for grilled meat and plain vegetable. You can show to the ‘Chef’ the copy of our membership card, he should understand the problem of coeliac disease.



We have also a list of **restaurants** which can offer at least one **gluten-free** dish. They have a sticker in the window. They all have a referent person who has received the AFDIAG documentation. It is better to advise the restaurant by calling in advance, and also when you arrive, let them know who you are. You can ask the list of the validated restaurants to the [secretariat](http://www.afdiag.fr/rejoignez-nous/contacts/) <http://www.afdiag.fr/rejoignez-nous/contacts/>

In **Mc Donald’s** you cannot find yet in France gluten-free buns, but the meat is pure beef, the salads without “croustons” are safe, so are: the different sauces, the normal French fries and the one called “potatoes”, and the ice creams. All the sandwiches and the chicken nuggets contain gluten. In some of the **Mc Donald’s** restaurants, you should be able to get the meat alone, without bread, but you must explain that it is for a real medical reason.

In **Disneyland** : phone the +33 (0)825 300 500. In certain restaurants of Disneyland, they serve a gluten-free meal (on a tray).

For all the different meals, AFDIAG may in no circumstances be held liable for any error.

Anyway, if you need any explanation during your trip you can always try to call our society.

For a matter of great urgency :

Christel Turcat Robert-(33 6 45 28 30 83) christel_turcat@yahoo.com or Jean-François Valla (33 6 08 83 96 67) jf.valla@axianfrance.fr, can answer you; if not, just leave a message and they can try to call you back

- Going on holiday abroad can be a source of anxiety when your diet is restricted.
- The easy answer for coeliacs has been to take as many products with you as you will need.
- This often results in your suitcase being full of specialist foods which can cause real problems, especially if you are going on holiday for several weeks.
- Dietary Products' range of gluten-free breads, versatile mixes, pasta and delicious cakes and biscuits are now becoming increasingly available abroad.
- So no longer do you need to struggle with transporting your food for your whole trip - instead you can just shop locally.

Helpful hints

Here are a few suggestions which may help avoid holiday problems.

- Contact your travel agent and/or airline well in advance to check whether it is possible to request a gluten-free meal.
- Always carry a few 'emergency rations' just in your hand luggage in case of unexpected delays etc, when travelling.
- If you are staying in a hotel write in advance to the manager explaining your requirements. When you are there, ask to meet the chef and sort out the details of your diet.
- When eating out choose simple foods such as grilled meat/fish, potatoes or rice and vegetables or salad. It is generally best to avoid sauces.
- Again, when shopping it is safest to buy simple foods such as local fruit and vegetables, fish or meat.
- Pack some basic foods to give you time to find a local supplier.

Have a problem-free holiday, eat well !

Useful phrases

- I am a celiac. This means I become ill if I eat anything containing wheat, oats, barley or rye flour.
- Does this product contain wheat, oats, barley or rye ?
- Please could you tell me if this dish contain any wheat flour ?
- Do you thicken the sauce with wheat flour or with corn flour ?
- Without sauce please.
- I have to eat special bread. Can you toast this bread for me please ?
- Do you sell gluten-free foods ?
- I would like to buy some gluten-free foods.
- Wheat starch / Fresh bread / Chemists.

- Partir en vacances à l'étranger peut être une source d'inquiétude si vous suivez un régime restrictif.
- La solution la plus simple pour les intolérants au gluten était, jusqu'à présent, d'emporter autant de produits que vous en aviez besoin.
- Ce qui revenait à remplir votre valise de produits diététiques. Ceci est loin d'être pratique, surtout si vous partez pour plusieurs semaines.
- La gamme de produits sans gluten: pains, farines, pâtes, biscuits est de plus en plus souvent disponible à l'étranger.
- Finis donc les transports fastidieux de vos Produits pour la totalité de votre séjour, vous pouvez les acheter sur place.

Conseils pratiques

Quelques suggestions afin d'éviter tout problème en vacances.

- Contactez votre agence de voyage ou votre compagnie aérienne, afin de savoir si un repas sans gluten peut être servi pendant votre voyage.
- Ayez toujours dans votre bagage à main, quelques produits qui pourront s'avérer utiles en cas de retard imprévu.
- Si votre séjour se déroule à l'hôtel, écrivez à l'avance au directeur afin de lui expliquer vos besoins. Une fois sur place, demandez à voir le chef de cuisine et expliquez-lui votre régime.
- Si vous devez manger à l'extérieur, choisissez des plats simples tels que viande ou poisson grillé, pommes de terre ou riz, légumes ou salade. Il est généralement préférable d'éviter les sauces.
- De même, lorsque vous faites des achats, il est plus sûr d'acheter des produits simples tels que des fruits ou des légumes, du poisson ou de la viande.
- Prévoyez d'emporter quelques produits de base, afin de vous laisser le temps de vous en procurer sur place.

Bonnes vacances sans problème, bon appétit !

Phrases-clefs

- Je suis intolérant au gluten. C'est-à-dire que je suis malade si je mange une préparation contenant de la farine de blé, d'avoine, d'orge ou de seigle.
- Ce produit contient-il du blé, de l'avoine, de l'orge ou du seigle ?
- Pourriez-vous m'indiquer si la farine de blé entre dans la composition de ce plat ?
- Avez-vous lié cette sauce avec de la farine de blé ou avec de la farine de maïs ?
- Sans sauce, s'il vous plaît.
- Je dois manger un pain spécial. Pouvez-vous faire griller ce pain s'il vous plaît ?
- Vendez-vous des produits sans gluten ?
- J'aimerais acheter des produits sans gluten.
- Amidon de blé / Pain frais / Pharmacies.

COPY OF OUR MEMBERSHIP CARD

ATTENTION !!!

Le possesseur de cette carte est une personne souffrant de la MALADIE CŒLIAQUE.

LE SEUL TRAITEMENT DE LA MALADIE COELIAQUE consiste à suivre un régime STRICT SANS GLUTEN.

LE RÉGIME SANS GLUTEN

En tant qu'intolérant au gluten, JE NE DOIS PAS MANGER d'aliment contenant du BLÉ (ou FROMENT, KAMUT, ÉPEAUTRE), du TRITICALE, de l'ORGE, de l'AVOINE, du SEIGLE car ils contiennent TOUS du GLUTEN.

Même une infime quantité de ces derniers me rendrait malade.

ALIMENTS INTERDITS

Les farines de blé, orge, avoine, seigle et leurs dérivés, ainsi que les pains, croissants, brioches, gâteaux, tartes, biscuits, pizzas, quiches, nouilles et pâtes diverses,

certaines soupes, les sauces et les crèmes faites à base de farine de blé, les biscuits apéritifs, la chapelure, ...

SOURCES CACHÉES DU GLUTEN

Amidon de blé, amidon de blé modifié, extrait de malt, malt. Ces ingrédients peuvent se trouver dans certains bouillons cubes, soupes déshydratées, fonds de sauces, charcuterie, épices, sauce soja, assaisonnements.

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS

Vérifiez la nature de l'excipient.

ALIMENTS SANS DANGER

Viandes et poissons natures, grillés ou bouillis, fruits, légumes, œufs, ainsi que les riz, maïs, soja, sarrasin, tapioca et produits à base de pomme de terre.

Pouvez m'aider à choisir dans le menu un repas sans gluten ?

Vos conseils me sont nécessaires.

Association Française Des Intolérants Au Gluten (AFDIAG)

1 rue des Gâtines - 75020 PARIS - FRANCE

tel: 01 56 08 08 22

email : afdiag@gmail.com / site : www.afdiag.fr

EXPLANATIONS OF CŒLIAC DISEASE IN DIFFERENT LANGUAGES

- **FRANÇAIS:** "Pour des raisons médicales, il m'est interdit de manger des produits contenant du froment (blé), du seigle, de l'orge ou de l'avoine, donc également ce qui est pané ou lié avec de la farine. Le maïs, le riz, les pommes de terre, les légumes, les viandes, etc. ... me sont permis, ainsi que les soupes et les sauces liées avec de l'amidon (de maïs) ou avec de la fécule de pomme de terre."
- **ANGLAIS:** "For medical reasons, I am not allowed to eat any products made of wheat, rye, barley, or oat and nothing breaded or thickened with flour. I may eat maize, rice, potatoes, vegetables, meat, etc ... as well as soups and gravies thickened with starch of maize or potato flour."
- **ALLEMAND:** "Ich darf aus medizinischen Gründen keine Produkte aus Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer essen, also auch nichts Paniertes oder Mehl-Gebundenes. Mais, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch usw. sind erlaubt, auch Suppen und Saucen, die mit Speisestärke oder Kartoffelmehl gebunden sind".
- **ESPAGNOL:** "Por orden médica me esta prohibido ingerir alimentos que deriven de trigo, avena, cebada y centeno por lo tanto nada que sea apanado o espesado con harina. Maiz, arroz, patatas, verduras, carne, etc. estan permitidos en mi dicta, asi también sopas y salsas espesadas con maicena o harina de patatas."
- **ITALIEN:** "Per ragioni medicali mi è vietato di mangiare prodotti fatti di grano, di segale, d'orzo o d'avena dunque niente che sia preparato con farina o panato. Sono permessi maïs, riso, patate, legumi, carne, etc ... e anche minestre e salse legati ai amido."