

## Manger sans gluten

Le gluten est le nom général des protéines de réserve (glutélines et prolamines) retrouvées dans le blé, l'orge et le seigle et des variantes de ces céréales comme le triticale, l'épeautre et le kamut. Si vous avez l'une ou l'autres de ces maladies auto-immunes: la maladie cœliaque (MC) ou la dermatite herpétiforme (DH), une forme de la MC s'attaquant à la peau, une toute petite quantité de gluten est dangereuse. Chez les personnes atteintes de la MC, le gluten endommage le petit intestin, ce qui diminue l'absorption des éléments nutritifs, tels que les vitamines et les minéraux. Dans le cas de la DH, le gluten cause des éruptions cutanées et des démangeaisons, et endommage aussi le petit intestin.

Le seul traitement efficace pour la MC et la DH est le régime sans gluten (RSG) et requiert l'élimination à vie des aliments contenant du blé, de l'orge, du seigle, des variantes de ces céréales et d'avoine commerciale régulière non gluten libre.

Un RSG aidera votre petit intestin à cicatriser et fera éventuellement disparaître les signes et symptômes qui peut inclure tout ou partie:

- la diarrhée
- la constipation
- les douleurs abdominales/ ballonnements/gaz
- la perte de poids
- la fatigue chronique/faiblesse
- la faible quantité de fer dans le sang
- crampes musculaires
- douleur osseuse et articulaire

Pour obtenir une liste plus complète des symptômes, consultez le site Web de l'Association canadienne de la maladie cœliaque:

<https://www.celiac.ca/healthcare-professionals/diagnosis/>

Ce régime réduit aussi les risques de développer de l'ostéoporose, une fertilité réduite, des lymphomes et, potentiellement, d'autres troubles auto-immuns. Même si vous n'avez pas de symptômes, en continuant avec un régime strict sans gluten, il réduira votre risque de complications à long terme.

### Pour adopter un régime sans gluten.

Il est toutefois essentiel de consulter une diététiste spécialisée en la maladie cœliaque qui peut vous aider à vous adapter au mode de vie sans gluten, y compris les aspects sociaux et émotionnels. Une diététiste sera également en mesure de vous aider à déterminer vos préoccupations d'ordre

nutritionnel ainsi que certains aspects pratiques d'un régime sans gluten et à trouver des solutions. En voici quelques exemples : comment lire les étiquettes, la contamination croisée et que faire quand vous mangez à l'extérieur.

Faire des choix alimentaires sains et avoir une alimentation équilibrée est tout aussi important que d'éviter le gluten. Une alimentation sans gluten équilibrée comprend assez d'éléments nutritifs essentiels comme les fibres alimentaires, le fer et les vitamines B qui sont difficiles à obtenir lorsque vous éliminez les produits qui contiennent du blé. Demandez à votre médecin de vous envoyer voir une diététiste professionnelle.

Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien comme l'Association canadienne de la maladie cœliaque ([www.celiac.ca](http://www.celiac.ca)).

### **L'histoire sur l'avoine**

La protéine retrouvée dans l'avoine, nommée avénine, ne semble pas dommageable pour les personnes souffrant de la MC. Dans le passé, l'avoine était éliminée du RSG parce que l'avoine commerciale régulier pouvait être contaminée par du blé, de l'orge, du seigle et des variantes de ces céréales.

Santé Canada et l'Association canadienne de la maladie ont émis un énoncé de position sur l'avoine, indiquant que l'avoine pure non contaminée (l'avoine sans gluten) est sécuritaire pour les personnes souffrant de la MC. Seulement un petit nombre de personnes souffrant de la MC ne tolère pas l'avoine pure non contaminée. La raison demeure inconnue. Il est recommandé de consulter votre médecin et votre diététiste avant d'introduire l'avoine sans gluten dans votre RSG.

Pour plus d'informations sur l'avoine, voir les **Ressources supplémentaires**.

### **La contamination croisée**

Au moment de manipuler des aliments sans gluten, faites attention à la contamination croisée avec des ingrédients et des aliments contenant du gluten. Cela est vrai à la maison et lorsque vous mangez à l'extérieur. Même de très petites quantités de gluten peuvent causer des dommages à l'intestin et/ou à la peau.

Vous devrez avoir votre propre grille-pain et contenant pour les condiments comme le beurre d'arachide, la margarine et la confiture. Avant de préparer

un repas sans gluten, toutes les surfaces de préparation des repas, incluant la planche à découper, les ustensiles, les plats et les poêles, devront être nettoyées et exemptes de gluten.

La contamination croisée peut également avoir lieu dans les bacs d'aliments en vrac, les restaurants (ex. aliments frits cuits dans une huile utilisée pour les produits de boulangerie frits) et dans les usines de production alimentaire.

**Note :** Il est recommandé de choisir des grains, des farines et des céréales clairement marquées sans gluten car elles présentent un risque élevé de contamination croisée. Idéalement, choisissez des légumineuses (haricots secs, pois et lentilles) marquées sans gluten. Si vous utilisez des légumineuses qui ne sont pas marquées sans gluten, il est essentiel de bien vérifier qu'il n'y a pas de corps étrangers. Mettez les légumineuses sur une plaque à biscuits et recherchez les cailloux et les grains de céréale qui doivent être enlevés. Rincez-les abondamment avant de les faire cuire.

L'Association canadienne de la maladie cœliaque a plus d'information sur la contamination croisée: <https://www.celiac.ca/living-gluten-free/newly-diagnosed/>

### **Comment lire les étiquettes**

Il est essentiel de lire les étiquettes des aliments pour s'assurer que vous suivez un régime sans gluten. Les listes des ingrédients et des contaminants possibles vous aideront à choisir des options sûres sans gluten. Une diététiste professionnelle peut vous apprendre à reconnaître les sources de gluten et ce qu'il faut rechercher lorsque vous lisez les étiquettes des aliments. Pour obtenir des exemples, voyez la liste ci-dessous et la colonne **Des aliments à la question** dans le tableau Régime sans gluten par groupe alimentaire à partir de la page 5.

Vous trouverez de plus amples informations sur la lecture des étiquettes des aliments dans le document intitulé *Label Reading and Shopping Tips* par Shelley Case, diététiste professionnelle : <https://shelleycase.com/gluten-free-information/> ou en regardant le webinaire de l'Association canadienne de la maladie cœliaque « Est-ce sans danger pour moi? » <https://youtu.be/QyJwBhiwQG0>.

## Aliments et ingrédients contenant du gluten

Atta (farine de chapati)	(Amidonnier)*	Pain azyne, matza
Orge (flocon, farine, perlée)	Farina® (céréale)	Amidon de blé modifié
Bière, ale, lager (fabriqué à partir d'orge, de blé et / ou de seigle)	Fécule de blé Farro (aussi connu sous le nom de dinkel ou d'épeautre)*	Avoine, son d'avoine, farine d'avoine et gruau d'avoine entier ***
Produit de boulangerie et leur farce	Freekeh (jeunes grains de blé vert rôtis)	Pâtes
Levure de bière	Fu**	Pain et farine de seigle
Boulghour	Farine Graham	Seitan ****
Couscous	Protéines de blé hydrolysées	Semoule
Dextrine	Kamut*	Épeautre (aussi connu sous le nom de dinkel farro ou faro)*
Dinkel (aussi connu comme farro, faro ou d'épeautre)*	Malt, extrait de malt, sirop de malt, arôme de malt	Triticale
Blé dur ambré*	Orge maltée et farine d'orge maltée	Son de blé
Einkorn*	Vinaigre de malt	Farine de blé
Emmer	Lait malté	Germe de blé
		Gluten de blé
		Amidon de blé

\* Types de blé

\*\* Un mets asiatique populaire dérivé du blé séché et contenant du gluten vendu en fines feuilles ou sous forme de gâteau rond et épais. Il est utilisé dans certains plats végétariens, les soupes et les desserts.

\*\*\* Sauf s'ils proviennent d'avoine pure, non contaminée et étiqueté sans gluten.

\*\*\*\* Un substitut de la viande produit à partir du gluten du blé, assaisonnements et autres ingrédients. On l'appelle parfois la «viande de blé». Il est utilisé dans plusieurs mets végétariens.

**Source:** Adapté du:

«*Gluten Free: A Definitive Resource Guide*», édition 2016 par Shelley Case, diététiste ([www.shelleycase.com](http://www.shelleycase.com)). Repris avec permission.

**Le dictionnaire de poche de l'Association canadienne de la maladie coeliaque** est un excellent guide pour vous aider à identifier si un aliment est sans gluten ou non. Vous en recevrez un exemplaire inclus dans la trousse des nouveaux membres si vous adhérez à l'Association canadienne de la maladie coeliaque ou vous pouvez en acheter un exemplaire à : <https://www.celiac.ca/living-gluten-free/gluten-free-shop/>

Voici quelques **sources** cachées de gluten:

- Bouillon, soupes, préparations de soupe
- Burgers, pain de viande
- Bonbons (certains chocolats, barres de chocolat et réglisse)
- Cafés et thés aromatisés
- Des morceaux d'imitation du bacon
- Imitations de fruits de mer
- Médicaments (consultez votre pharmacien)
- Saucisses, hot dog, charcuterie
- Sauces et marinades
- Assaisonnements
- Sauce soya

### **Cuisson sans gluten**

Lorsque vous commencez à cuire des produits sans gluten, fiez-vous à des recettes sans gluten provenant d'un livre de recettes sans gluten. Souvent, il est difficile de modifier une recette régulière pour la rendre sans gluten. Vous devrez peut-être l'essayer quelques fois avec différentes farines sans gluten avant d'obtenir un résultat satisfaisant.

Voir **Ressources supplémentaires** pour les suggestions de livres de recettes.

## Régime sans gluten par groupe alimentaire

Groupe Alimentaire	Aliments permis	Aliments au sujet desquels il faut se poser des questions	Aliments à éviter
<b>Lait et substituts</b>	Lait, babeurre, crème, crème sure, crème fouettée, la plupart des crèmes glacées, yogourts, et yogourts glacés		Lait malté, yogourt garni de mélange céréaliier emballé, crème glacée et yogourts glacés faite à partir d'ingrédients non permis (ex. brownies, pâte à biscuits ou miettes de biscuits, gâteaux à la crème glacée)
	Fromage cottage, fromage à la crème (nature), fromage dur (ex. cheddar, mozzarella, parmesan, suisse), fromage doux (ex. Brie, fromage bleu, Gorgonzola, Roquefort, Stilton), fromage fondu, aliments transformés au fromage	Trempeuse au fromage à la crème ou crème sure, sauce à base de fromage, tartinades de fromage, fromage râpé assaisonné/aromatise ou mélanges de fromage	Fromages de spécialité à base de bière d'orge
<b>Substituts non laitiers</b>	La plupart des boissons non à base de produits laitiers (ex. de lin, de chanvre, de pommes de terre, de quinoa, de riz, de soya); fromage et fromage à la crème à base de soja, yogourts faites avec de noix de coco ou de soya, crèmes glacées faites avec boissons non à base de produits laitiers		Les boissons qui ne sont pas à base de produits laitiers (ex. de lin, de chanvre, de noix, d'avoine*, de pommes de terre, de quinoa, de riz, de soya) contenant de l'orge maltée, des arômes d'orge malté, l'extrait d'orge maltée * L'avoine utilisée dans ces boissons n'est généralement pas sans gluten

	(ex. de noix de cajou, de noix de coco, de riz, de soya)		
<b>Produits, céréaliers, farines et amidons</b>	Amarante, fécule d'arrowroot, sarrasin, son de maïs, farine de maïs, de semoule de maïs, d'amidon de maïs, lin, kañiwa, farine de mesquite, millet, farine de noix (amandes, cajou, marron, noisettes, grenoble), avoine sans gluten (farine, grains entiers, flocons/ gruau d'avoine, avoine découpée à l'ancienne); farine de pommes de terre, amidon de pommes de terre, farine de légumineuses (haricots, garbanzo/pois chiches, Garfava™, lentilles, pois secs), quinoa, riz (noir, brun, vert, violet, rouge, blanc), son de riz, farine de riz (brun, glutineux, sucré, blanc), riz poli, sagou, farine de sorgho, farine de soya, farine de patate douce, tapioca (manioc), taro (dasheen/ eddo), teff, riz sauvage	Farine de sarrasin Produits faits à partir de farine de sarrasin Avoine (son, farine, grains entiers, flocons/ gruau d'avoine, avoine découpée)	Atta, orge, bulghur, farine graham, triticale, blé (tous les types, y compris durum, einkorn, emmer, farro/ fardo, kamut, épeautre), freekeh, semoule de blé, son de blé, céréale Farina®, farine de blé, de fécule de blé, germe de blé, gluten de blé, amidon de blé*, farine de seigle * La plupart des amidons de blé contiennent de fortes teneurs de protéines de gluten. Cependant, certains produits sans gluten peuvent contenir de l'amidon de blé spécialement traité



	<p><b>Céréales Chaudes</b>                  Amarante, gruau de sarrasin (crème de sarrasin), gruau de maïs, semoule de maïs, crème de riz (brun, blanc), gruau de hominy (maïs), gruau de millet, flocons d'avoine/gruau d'avoine, avoine découpée à l'ancienne, quinoa, flocons de quinoa, flocons de riz, flocons de soya, gruau de soya</p>		<p>Céréales chaudes et céréales pour bébé faites à partir de blé, de seigle, de triticale, d'orge et/ou d'avoine</p>
	<p><b>Céréales Froides</b>                  Graines sans gluten soufflé (ex. amarante, sarrasin, maïs, millet, riz, sorgho), flocons de maïs sans gluten, flocons de riz croustillant sans gluten, granola sans gluten (avec ou sans des flocons d'avoine sans gluten, flocons de riz, céréales de soya et d'autres céréales fait à partir des ingrédients autorisés</p>		<p>Céréales froides faites à partir de blé, de seigle, de triticale, d'orge et/ou d'avoine                  Céréales faites à partir d'orge maltée, d'extrait orge maltée ou d'arôme d'orge maltée</p>
	<p><b>Pâtes alimentaires</b>                  Macaroni, nouilles, spaghetti et d'autres formes de pâtes à base d'haricots, de maïs, de lentilles, de pois secs, de pommes de terre, de quinoa, de riz, de</p>	<p>Pâtes alimentaires de sarrasin</p>	<p>Pâtes alimentaires (ex. «chow mein» nouilles, orzo, udon) faites à partir du blé et/ou d'autres ingrédients non permis</p>



	soya et de riz sauvage		
	<b>Riz</b> Riz nature (ex.: noir, brun, verte, violet, rouge, blanc) riz sauvage	Mélanges de riz assaisonnés ou aromatisés, riz pilafs	
	<b>Divers</b> Tortilla/sandwichs roulés sans gluten, pâte /croûte de pizza sans gluten, croûtons sans gluten	Tacos de maïs, tortillas/sandwichs roulés de maïs, polenta croûtons	Tacos/tortillas/ sandwichs roulés, pâte /croûte de pizza faites à partir de les ingrédients non permis; tabouli/taboulé
	Hosties /galette eucharistique sans gluten; pain azyne, matzoh/matzo/ matzah sans gluten	Hosties/galette eucharistique à faible teneur en gluten	Hosties/galettes eucharistique traditionnel; pain azyne, matzoh/ matzo/matzah faites à partir de farine de blé
<b>Viandes et substituts</b>	<b>Viande, poisson, volaille et fruit de mer</b> Nature (frais, surgelé ou en conserve) viande, volaille, poisson, fruit de mer; viande, volaille, poisson, fruit de mer panée avec du pain sans gluten	Les charcuteries ou les viandes froides (ex.: bologne, jambon, salami, saucisses de Francfort/weiners, saucisses; pâtés tartinades de viande et à sandwich, Galettes (viande, poisson, poulet ou dinde), pain de viande, jambons (prêts à cuire), les viandes séchées (ex.: bœuf séché robuste) Des morceaux d'imitation du bacon D'imitation du	Viande, volaille, poisson, fruit de mer panée avec des ingrédients non permis; les poitrines de poulet surgelé contenant du bouillon de poulet (fait à partir d'ingrédients non permis); dinde surgelée arrosée ou à laquelle des protéines de blé hydrolysées ont été injectées; dinde surgelée ou dinde fraîche avec de la farce à base de pain Poisson en conserve dans un bouillon de légumes contenant des protéines de blé hydrolysées

		crabe ou du homard (ex.: surimi), la poisson assaisonnés et aromatisés dans les pochettes	
	<p><b>Œufs</b>          Œufs entiers nature (frais, surgelés, liquides ou en poudre; omelettes nature, œufs brouillés)</p> <p>Blancs d'œufs nature (surgelés, liquides ou en poudre)</p>	Produits d'œufs assaisonnés ou aromatisés (liquides ou surgelés) déshydratés	Omelettes et œufs brouillés faites avec des ingrédients non permis
	<p><b>Légumineuses</b>          Haricots (ex.: noirs, rouges, pinto blancs), pois chiches /garbanzo, lentilles, pois secs, soya</p>	Haricots en conserve en sauce	
	<p><b>Noix et graines</b>          Noix et graines nature ou salées (chia, lin, chanvre, citrouille, sésame, tournesol)</p>	Noix assaisonnées ou rôties à sec, graines de citrouille et tournesol assaisonnées; beurres de noix ou grains (ex.: amande, noisette, arachides, sésame, tournesol)	
	<p><b>Substituts de la viande</b>          Tofu nature</p>	<p>Tofu aromatisé, tempeh, protéine de soya texturée (PST)          protéine végétale texturée (PVT)</p> <p>Substituts de la viande (ex.: galettes, saucisses)</p>	<p>Fu, Seitan</p> <p>Substituts de la viande à base gluten de blé et des ingrédients non permis</p>

<b>Fruits et légumes</b>	<b>Fruits</b> Fruits et jus nature (frais, surgelés et en conserve)	Dattes, fruits servis avec une sauce; smoothies avec de l'herbe d'orges ou de blé	
	<b>Légumes</b> Légumes et jus nature (frais, surgelés et en conserve)	Pommes de terre frites ou pointes de pomme de terre avec des assaisonnements ou fillers  Légumes en sauce	Pommes de terre frites (en particulier si des aliments contenant du gluten sont cuits dans la même huile)  Pommes de terre à la normande (contenant de la farine de blé)  Légumes en pâte frites
<b>Soupes</b>	Cubes de bouillon sans gluten, bases de soupe séchées, bouillons préparés, soupes à la crème et fonds Bouillons et fonds faits maison avec des aliments permis	Bouillons préparés soupes en conserve, mélanges de soupe déshydratée, bases de soupe séchées, mélanges de soupe et cubes de bouillon	Bouillons, soupes et fonds faits à partir d'ingrédients non permis; mélanges de soupe déshydratée, mélanges de soupe et cubes de bouillon contenant des protéines de blé hydrolysées, amidon de blé et/ou farine de blé
<b>En-cas</b>	Craquelins nature de noix, riz ou d'autre céréales sans gluten, galettes nature de riz ou maïs soufflé, maïs à éclater nature, croustilles de pomme de terre, fèves de soya, croustilles de maïs	Assaisonnées (aromatisés): des craquelins, galettes de riz, galettes de maïs; maïs à éclater, fèves de soya, croustilles de pomme de terre, croustilles de maïs; les pois assaisonnés avec wasabi	Croustilles de pomme de terre faites avec farine de blé, amidon de blé et/ou vinaigre de malt

<b>Desserts</b>	Gâteaux, biscuits, muffins, tartes et pâtisseries faites avec ingrédients permis; pouding au pain sans gluten, gâteaux sans farine sans gluten; cornets de crème glacée, gaufrettes et gaufres sans gluten	Gâteaux sans farine	Pouding au pain, gâteaux, biscuits, muffins, tartes et pâtisseries, cornets de crème glacée, gaufrettes et gaufres faites avec ingrédients non permis
	Pouding aux œufs, desserts à la gélatine, pouding au lait, sorbets	Crème brûlée	
<b>Sucres</b>	Nectar/sirop d'agave, sirop de maïs, miel, confitures, gelées, marmelades, sirop d'érable, mélasse	Poudre de miel	
	Sucre brun, sucre de noix de coco, sucre à pâtisserie / sucre à glacer, sucre turbinado, sucre blanc	Glaçage à gâteau, sauces/garnitures sucrées	
<b>Bonbons et autres sucreries</b>	Bonbons de chocolat et tablettes de chocolat faits à partir d'ingrédients non permis; réglisse sans gluten; guimauves, garnitures fouettées	Bonbons chocolat, tablettes de chocolat, bonbons dur, Smarties®	Réglisse et bonbons faits à partir d'ingrédients non permis
<b>Boissons</b>	Cacao, café (instantané ou moulu) café (régulier ou décaféiné), boissons gazeuses, thé, les eaux aromatisées	Substituts du café, cafés aromatisés, thés et tisanes aromatisés, mélange de chocolat chaud	Substituts du café faits à partir d'ingrédients non permis (ex.: Postum®); boissons maltées (ex.: Ovaltine®) [chocolat malté et boissons avec d'autres arômes de malt]

<b>Boissons alcoolisées</b>	Alcool distillé (ex.: bourbon, rhum, gin, liqueurs pures, whisky canadien, whisky écossais, vodka); bières sans gluten, vins	Boissons alcoolisées prémélangées de spécialité (ex.: coolers ou panachés, cidres, boisson de vodka à la César); saké (vin de riz)	Bière, faites avec de l'orge, du blé et/ou seigle)
<b>Les graisses</b>	Beurre, margarine, lard, saindoux, huile végétale, mayonnaise, vinaigrettes à salade faites à partir d'ingrédients permis	Vinaigrettes à salade, suif, vaporisateur à cuisine et cuisson	Vinaigrettes à salade faites à partir d'ingrédients non permis
<b>Condiments / Sauces</b>	Fines herbes, poivre noir, sel et épices pures	Assaisonnements, mélanges d'assaisonnés  Pâte de cari	
	Ketchup, moutarde (nature, préparée), poudre de moutarde (pure), olives, cornichons (dans d'eau salée claire), relish, pâtes de tomate  Vinaigres (pommes, cidre, balsamique, blanc distillé, riz, vin rouge, vin blanc)	Moutarde (spécialité préparée) farine de moutarde préparée, cornichons à la moutarde  Vinaigre de riz	Vinaigre de malt, miso (faites avec de l'orge et/ou de blé)
	Sauce barbecue sans gluten, miso sans gluten, sauce soya sans gluten, sauce tamari soya sans gluten, sauce teriyaki sans gluten, autres sauces faites à partir d'ingrédients permis	Sauces barbecue, sauces de cuisson, sauce Worcestershire	Sauce soya, tamari soya ou shoyu soya (faite avec du blé), sauce teriyaki (contenant de la sauce soya faite avec du blé); autres sauces faites avec des protéines de blé hydrolysées, de la farine de blé et / ou amidon de blé

<b>Divers</b>	Chocolat à cuire (pure), pépites et poudre de caroube, pépites de chocolat, cacao nature, noix de coco		
	Bicarbonate de soude (soda à pâte), crème de tarte, glutamate monosodique (GMS), vanille (pure), extrait de vanille (artificiel (synthétique /imitation), extrait de vanille (pure), saveur naturelle de vanille	Poudre à pâte, koji  L'herbe d'orges ou de blé	Tempura
	Gomme de guar gomme de xanthane, écales de psyllium		
	Levure (déshydratée active, autolysée, à cuisson, nutritionnelle, torula)	Levure autolysée, extrait de levure autolysée, extrait de levure	Levure de brasseur

**Source du tableau :**

*Gluten Free: The Definitive Resource Guide*, édition 2016 par Shelley Case, diététiste.  
[www.shelleycase.com](http://www.shelleycase.com). Reproduit avec permission.

**Note :** Dans cette publication, le tableau ci-dessus comprend des notes en bas de page supplémentaires et d'autres tableaux qui expliquent en détail pourquoi certains ingrédients/aliments sont répertoriés dans les trois catégories. Le présent document ne comprend pas cette information.



## Pour aller plus loin

### À propos de l'avoine

- Canadian Celiac Association Position Statement on Consumption of Oats: <https://www.celiac.ca/oats-statement/>
- Shelley Case RD – Do Oats Contain Gluten?: <https://shelleycase.com/oats-contain-gluten/>
- Tricia Thompson RD - Gluten Free Watchdog Position Statement on Oats: <https://www.glutenfreewatchdog.org/news/gluten-free-watchdog-updated-position-statement-on-oats/>

### Livres de cuisine

Sources fiables:

- Carol Fenster Cooks: <http://www.carolfenstercooks.com>
- Best Bread Recipes: <http://www.bestbreadrecipes.com>

### Association canadienne de la maladie coéliquaue

5025 Orbitor Dr., Bldg 1 - Suite 400

Mississauga ON L4W 4Y5

Site Web : [www.celiac.ca](http://www.celiac.ca)

Tél.: 1 800 363-7296

Email: [info@celiac.ca](mailto:info@celiac.ca)



## Notes

---

---

---

### Distributed By :