

Que faire en cas d'allergie alimentaire ?

Lors de l'annonce d'une allergie alimentaire pour nous ou pour un de nos proches le monde s'écroule autour de nous, du moins au départ. C'est ce que bon nombre des lecteurs de cuisine saine m'ont raconté. Je vous propose une petite synthèse de 10 conseils quand vous découvrez une allergie alimentaire quelque qu'elle soit. Si vous avez d'autres astuces n'hésitez pas à les partager dans les commentaires !

Alors que faire ?

En cas d'allergies alimentaires

Mes 10 conseils & astuces

Cuisine-saine.fr

Bien sûr ces conseils n'engagent que moi et sont le fruit de l'expérience que j'ai pu avoir via le blog, [mes cours de cuisine](#) et mes différentes rencontres avec des allergiques. Bien sûr chacun gère son allergie à sa façon, mais voici quelques idées pour vous aider.

Ne pas paniquer, ne pas déprimer

Je pense à tous les gens qui m'ont raconté quand leur médecin leur a dit "plus de gluten", un monde s'écroule ! Pour beaucoup c'est la base de l'alimentation : pain, pâte, quiche, viennoiserie... C'est sûr une réforme alimentaire s'impose, mais "manger sans" ça veut dire souvent découvrir autres choses, des nouvelles saveurs. Je vous assure on peut être allergique et gourmand, un peu d'organisation s'impose tout bonnement. Non ce n'est pas la fin du monde, profitez-en pour adopter une alimentation saine.

Positivez

Ne pensez pas à tout ce que vous ne pourrez plus manger mais concentrez-vous ce que vous pouvez encore manger. C'est bien connu c'est quand on se focalise sur la perte on n'avance pas, trouvez encore les bonnes choses qui vous font plaisir et concentrez-vous dessus. Vous ne tarderez pas à trouver de nouvelles recettes de votre gâteau préféré sans allergène.

Lisez les étiquettes

Fastidieux au départ, mais nécessaire. Il va vous falloir décrypter vos aliments habituels. Si vous achetez beaucoup de produits cuisinés, il va falloir sélectionner ceux que vous pouvez encore consommer sans risque. Une bonne chose serait, si possible, de passer au fait maison dans la foulée. Vous serez sûrs des ingrédients et vous mangerez sans doute moins gras et moins salé. Votre santé n'en sera que meilleure. Vous pouvez si vous avez peu de temps toujours préparer en double ou triple la quantité dont vous avez besoin et congeler le reste pour une autre fois où vous serez plus pressé.

Organisez vos placards

Pas question d'avoir la tentation sous le nez dorénavant. Évitez tant que possible d'avoir tout en double, faites pour le mieux pour que toute la famille puisse manger la même chose. Le petit dernier est allergique au gluten, faites un gâteau "sans" pour toute la famille. Rien de plus pénible pour un allergique que d'avoir un repas à part dans sa propre famille. Bien sûr tant que possible car avec les poly allergiques l'équation est plus complexe. Mais simplifiez-vous la vie en essayant de faire le même repas pour tous, et que personne ne se sente à l'écart. A défaut ayez un placard et des ustensiles spécifiques pour éviter les contaminations.

Organisez vos sorties

Vous allez dîner chez des amis, expliquez-leur l'allergie en question et n'hésitez pas à leur envoyer des liens vers des superbes recettes sans allergène. Si ce sont vraiment des amis ils feront l'effort de vous faire un menu qui sera adapté. :) Ou alors proposez de ramener le dessert !

Pour les sorties au restaurant je serai plus méfiante, orientez-vous vers le restaurant qui font du fait maison et qui sauront vous dire exactement ce que vous avez dans l'assiette ! Un serveur ne veut pas aller en cuisine demander au chef de quoi est composée cette sauce ? Fuyez ! N'hésitez pas non plus à appeler avant pour prendre la température sur le sujet.

Si vous devez voyager

Pensez à vous préparer une lunch box, vous ne savez pas ce que vous allez trouver sur la route, autant avoir tout ce qu'il vous faut à proximité et éviter tout risque. En déplacement on évite les surprises. En plus on évitera le mauvais sandwich rapide ! Pas plus mal !

Voyage à l'étranger

Renseignez-vous sur le pays car il y a beaucoup de pays où il est plus facile qu'en France de manger "sans". J'ai croisé des pizzerias sans gluten en Norvège et en Croatie (jamais en France). Et dans les pays d'Asie il est plus facile de manger sans gluten vu que la base de l'alimentation c'est le riz !

Être toujours prêt

Préparez une journée de biscuits ou un gâteau le week-end pour être prêt pour les gouters de la semaine. Ayez aussi quelques desserts d'avance ([crème au chocolat](#), [riz au lait](#)...). Vous vous simplifierez la vie la semaine en cuisinant le week-end. Dans l'idéal préparez vos menus à l'avance avant de faire les courses, gain de temps, d'énergie et d'argent souvent. On ne gâche pas quand on sait d'avance ce qu'il faut. C'est une question de pratique, parfois fastidieux au début vous verrez vite les bénéfices de cette technique. Préparez les desserts de la semaine avec vos enfants ils seront ravis.

Ne restez pas seul, pensez aux associations

C'est bien connu à plusieurs on est plus fort ! Parler à des gens qui ont le même problème que vous peut vraiment aider. D'une part à garder le cap et le moral et aussi à s'échanger trucs et astuces (le restaurateur compréhensif, le produit magique, la recette idéale...). Profiter de l'expérience des autres et trouver du soutien est essentiel.

Offrez vous des livres et des cours de cuisine

Rien de tel pour s'y mettre qu'un bon exemple. Il existe pléthore de livre sur toutes sortes d'allergies alimentaires, faites-vous plaisir en vous offrant un de ses livres et découvrez d'autres façon de faire. Plus convivial encore, testez le [cours de cuisine](#), en plus vous y rencontrerez des gens avec le même problème que vous. Vous pourrez échanger des astuces !