

## Ta carte « Je suis cœliaque » en 5 langues

Celle-ci, c'est ton arme secrète. Une petite carte, format carte de crédit, que tu gardes dans ton portefeuille. Elle explique ta maladie de façon claire et précise, dans la langue du pays où tu te trouves. Tu la montres au serveur, au chef, à la personne qui cuisine pour toi. Pas besoin de longs discours, pas besoin de chercher tes mots : la carte fait le travail pour toi.

**Voici les modèles en 5 langues. Découpe-les, plastifie-les si possible, et glisse-les dans ton portefeuille :**

### FR FRANÇAIS

Je souffre de la maladie cœliaque (intolérance au gluten). Je ne peux absolument pas consommer de blé, d'orge, de seigle ni d'avoine (sauf certifiée sans gluten). Cela inclut la farine, le pain, les pâtes, la chapelure, la sauce soja, les bouillons cubes et tout aliment contenant du gluten, même en très petite quantité. La contamination croisée (utilisation des mêmes ustensiles, huile de friture partagée) est aussi dangereuse. Merci infiniment de votre attention.

### GB ENGLISH

I have celiac disease (gluten intolerance). I cannot eat anything containing wheat, barley, rye or oats (unless certified gluten-free). This includes flour, bread, pasta, breadcrumbs, soy sauce, stock cubes, and any food containing gluten, even in very small amounts. Cross-contamination (shared utensils, shared frying oil) is also dangerous for me. Thank you very much for your understanding.

### ES ESPAÑOL

Tengo enfermedad celíaca (intolerancia al gluten). No puedo comer nada que contenga trigo, cebada, centeno ni avena (salvo certificada sin gluten). Esto incluye harina, pan, pasta, pan rallado, salsa de soja, caldos y cualquier alimento que contenga gluten, incluso en cantidades muy pequeñas. La contaminación cruzada (utensilios compartidos, aceite de fritura compartido) también es peligrosa para mí. Muchas gracias por su atención.

## IT ITALIANO

Sono celiaco/a (intolleranza al glutine). Non posso assolutamente mangiare nulla che contenga frumento, orzo, segale o avena (salvo certificata senza glutine). Ciò include farina, pane, pasta, pangrattato, salsa di soia, dadi da brodo e qualsiasi alimento contenente glutine, anche in quantità minime. La contaminazione incrociata (utensili condivisi, olio di frittura condiviso) è altrettanto pericolosa. Grazie mille per la vostra attenzione.

## DE DEUTSCH

Ich habe Zöliakie (Glutenunverträglichkeit). Ich darf absolut nichts essen, das Weizen, Gerste, Roggen oder Hafer enthält (es sei denn, glutenfrei zertifiziert). Das betrifft Mehl, Brot, Nudeln, Semmelbrösel, Sojasoße, Brühwürfel und jedes Lebensmittel mit Gluten, auch in kleinsten Mengen. Kreuzkontamination (gemeinsame Utensilien, geteiltes Frittöl) ist ebenso gefährlich. Vielen herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

### Comment utiliser ta carte

La carte est un outil, pas une excuse pour ne pas communiquer. Voici comment l'utiliser au mieux :

1. **Montre-la au serveur dès que tu t'installes**, avant même de regarder le menu. Un simple « Excusez-moi, pourriez-vous montrer ceci au chef ? » suffit.
2. **Sois souriant(e) et reconnaissant(e)**. Tu demandes un effort supplémentaire au personnel. Un merci sincère fait des miracles.
3. **N'hésite pas à la montrer aussi chez des amis ou en famille**. Parfois, la carte explique mieux que toi la gravité de la situation, surtout quand tu es fatigué(e) de répéter.
4. **À l'étranger, pointe la carte dans la bonne langue**. Tu n'as pas besoin de parler la langue locale : la carte le fait pour toi.

### ASTUCE

Prends une photo de chaque carte avec ton téléphone. Comme ça, même si tu oublies ton portefeuille, tu auras toujours tes cartes sur toi. Tu peux aussi les retrouver sur [www.maladie-coeliaque.com](http://www.maladie-coeliaque.com) en version téléchargeable et dans d'autres langues.