
















# INTOLÉRANCES AU GLUTEN ET AU LACTOSE EN VOYAGE

Illustration de S.Guilbaud. Remerciements pour les traductions à Anne C, Armelle F, Daniel B, Cristina C, Fouad B, Jean-Luc Z, Julien B, Khrouu Puy, Marie P-M, Melitza G, Michèle C-A, My Anh N, Nicolas B, Sanh Nhut N, Sophie B.

## EUROPE • PRINCIPALES LANGUES TOURISTIQUES

FRANÇAIS		SEIGLE	AVOINE	BLÉ	ORGE	GLUTEN	SANS GLUTEN	LACTOSE	SANS LACTOSE
ANGLAIS		Rye	Oats	Wheat	Barley	Gluten	Gluten Free	Lactose	Lactose Free
ALLEMAND		Roggen	Hafer	Weizen	Gerste	Gluten	Glutenfrei	Laktose	Laktosefrei
ESPAGNOL		Centeno	Avena	Trigo	Cebada	Gluten	Sin gluten	Lactosa	Sin lactose
ITALIEN		Segale	Avena	Grano	Orzo	Glutine	Senza glutine	Lattosio	Senza lattosio
PORTUGAIS		Centéio	Avenia	Trigo	Cevada	Glúten	Sem glúten	Lactose	Sem lactose

## HORS-EUROPE • PRINCIPALES LANGUES TOURISTIQUES

ARABE		حبوب الجودار Hoboub al jawdar	الشوفان Al chawfane	القمح Al qamh	الشعير Al chaeir	الغلوتين Al ghlutine	بدون غلوتين Bidoun ghlutine	اللاكتوز Al laktoze	بدون لاکتوز Bidoun laktoze
CHINOIS simplifié		黑麥 Hēi mài	燕麥 Yànmài	小麥 Xiǎomài	大麥 Dàmài	麩質 Fū zhí	無麩質 Wú fū zhí	乳糖 Rǔtáng	無乳糖 Wú rǔtáng
CORÉEN		호밀 Homil	귀리 Gwiri	밀 Mil	보리 Boli	글루텐 Geulluten	글루텐 무첨가 Geulluten mutcheomga	락토스 Lagtoseu	락토스 무첨가 Lagtoseu mutcheomga
GREC		σίκαλη Síkali	βρώμη Vrómi	σιτάρι Sitári	κριθάρι Krithári	γλουτένη Glouténi	χωρίς γλουτένη Choris glouténi	λακτόζη Laktózi	χωρίς λακτόζη Choris laktózi
HÉBREU		שיפון Shiphone	שיבולת שועל Shiboulette shoual	חטה Rita	העגור Séora	גלוטן Gluten	ללא גלוטן Lé lo gluten	לַקְטוֹזָה Lactose	ללא לאַקטוֹזָה Lé lo lactose
JAPONAIS		ライ麦 Raimugi	燕麦 Enbaku	小麦 Komugi	大麦 Ômugi	グルテン Guruten	グルテンフリー Gurutenfuri	乳成分 Nyuuseibun	ラクトースフリー Lakutōsu furi
RUSSE		рожь Rozh'	овес Oves	пшеница Pshenitsa	ячмень Yachmen'	Глютен Glyuten	без глютена Bez glyutena	лактоза Laktoza	без лактозы Bez laktozy
THAÏ		ข้าวไร Khāw rj	ข้าวโอ๊ต Khāw xót	ข้าวสาลี Khāw sāli	ข้าวบาร์เลย์ Khāw Bārley'	กลูเตน Klū ten	กลูเตนฟรี Klū ten frī	แล็กโทส Lǎkthoṣ	แล็กโทสฟรี Lǎkthoṣ frī
VIETNAM		Lúa mạch đen	Yến mạch	Lúa mì	Đại mạch	Gluten	Không có gluten	Lactose	Không có lactose