

<https://www.ameSSI.org/le-gluten-est-partout>



Le gluten est partout !

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : mercredi 22 octobre 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Dans notre alimentation mais également dans les conversations, les magazines ou parce que le sans-gluten est le dernier régime à la mode des stars. Pourquoi ? Parce que nous sommes de plus en plus nombreux à être intolérants au gluten et parce que l'on se pose de nombreuses questions sur cette protéine qui est, bien souvent, la cause de nos troubles digestifs !

Sommaire

- [1. Le gluten c'est quoi ?](#)
- [La maladie coeliaque](#)
- [Les dangers du gluten](#)
- [Gliadine](#)
- [Les origines connues de l'intolérance au gluten](#)
- [.3 Les différents symptômes d'une intolérance au gluten](#)
- [Intolérance au gluten chez l'adulte](#)
- [Intolérance au gluten chez l'enfant](#)
- [4. Intolérance au gluten : peut-on en guérir ?](#)
- [5. Comment savoir si l'on est intolérant au gluten ?](#)
- [6. Intolérance au lactose et intolérance au gluten : même combat ?](#)
- [Le régime sans gluten : une étape essentielle](#)
- [Les aliments autorisés lors d'une intolérance au gluten](#)
- [Les aliments à éliminer de votre alimentation sans regrets](#)
- [Quelques petits conseils](#)
- [Attention aux carences lors d'une alimentation sans gluten](#)
- [Tout savoir sur les produits sans gluten](#)
- [Où trouver des produits sans gluten ?](#)
- [Les différentes marques de produits sans gluten](#)
- [Produits sans gluten : à quel prix ?](#)
- [Produits sans gluten : la CPAM peut vous aider](#)
- [10. Cuisiner sans gluten : des précautions à prendre](#)
- [11. Quelques recettes sans gluten](#)
- [12. Mangez sans gluten où que vous soyez !](#)
- [Les autres troubles liés à une intolérance au gluten](#)
- [14. Intolérance au gluten : effet de mode ou vrai problème de société ?](#)

Table des matières

- [1. Le gluten c'est quoi ?](#)

- [La maladie coeliaque](#)
- [Les dangers du gluten](#)
- [Gliadine](#)
- [Les origines connues de l'intolérance au gluten](#)
- [3 Les différents symptômes d'une intolérance au gluten](#)
- [Intolérance au gluten chez l'adulte](#)
- [Intolérance au gluten chez l'enfant](#)
- [4. Intolérance au gluten : peut-on en guérir ?](#)
- [5. Comment savoir si l'on est intolérant au gluten ?](#)
- [6. Intolérance au lactose et intolérance au gluten : même combat ?](#)
- [Le régime sans gluten : une étape essentielle](#)
- [Les aliments autorisés lors d'une intolérance au gluten](#)
- [Les aliments à éliminer de votre alimentation sans regrets](#)
- [Quelques petits conseils](#)
- [Attention aux carences lors d'une alimentation sans gluten](#)
- [Tout savoir sur les produits sans gluten](#)
- [Où trouver des produits sans gluten ?](#)
- [Les différentes marques de produits sans gluten](#)
- [Produits sans gluten : à quel prix ?](#)
- [Produits sans gluten : la CPAM peut vous aider](#)
- [10. Cuisiner sans gluten : des précautions à prendre](#)
- [11. Quelques recettes sans gluten](#)
- [12. Mangez sans gluten où que vous soyez !](#)
- [Les autres troubles liés à une intolérance au gluten](#)
- [14. Intolérance au gluten : effet de mode ou vrai problème de société ?](#)

>

1. Le gluten c'est quoi ?

Le gluten, on en entend parler, on sait qu'il est dans notre alimentation, qu'il provoque des allergies et des intolérances mais en règle générale, la plupart d'entre nous n'en savent pas plus ! En fait, le gluten est un mélange de protéines et d'amidon

Il vient du latin « glu » qui signifie colle. C'est lui qui donne une texture moelleuse au pain par exemple et qui permet aux ingrédients de pouvoir se lier entre eux. On le trouve dans le blé, l'avoine, l'épeautre, le kamut et l'orge mais également dans les pâtes, les pâtisseries ou les biscuits. Il peut aussi être présent dans les plats cuisinés, les sauces, les terrines ou les charcuteries.

La maladie coeliaque

Certaines personnes ont une intolérance au gluten que l'on appelle la maladie coeliaque. C'est la forme d'intolérance la plus grave. Le gluten, présent dans certains aliments, peut provoquer une réaction de l'intestin grêle.

Il peut également infliger des lésions à la muqueuse intestinale et ainsi empêcher la digestion. La maladie coeliaque est très difficile à diagnostiquer car ses symptômes peuvent être très multiples. Elle peut se déclarer à tout moment de notre vie et peut toucher n'importe qui.

Le site de l'Association Française Des Intolérants Au Gluten peut vous aider si vous avez la maladie coeliaque : <http://www.afdiag.fr/>.

Les dangers du gluten

Le gluten peut être dangereux dans certains cas. Les conséquences et leur gravité varient d'une personne à l'autre. Il peut provoquer :

Une malnutrition car les aliments sont mal absorbés dans l'intestin. Conséquences : une fatigue, une faiblesse musculaire, un amaigrissement ainsi que de nombreuses carences.

Une intolérance au lactose. Les dommages causés à la paroi intestinale peuvent provoquer cette intolérance.

Des calculs rénaux. Il peut arriver qu'une mauvaise absorption des nutriments entraîne une présence anormale de certains déchets dans le sang et notamment l'oxalate. Celui-ci est normalement éliminé dans les selles mais pas dans le cas d'une intolérance au gluten. Ils se retrouvent en quantité excessive dans les reins et le sang provoquant ainsi les calculs rénaux.

L'ostéoporose : elle est provoquée par la mauvaise absorption de la vitamine D et du calcium qui entraînent une perte de la densité osseuse.

Certains types de cancers. L'intolérance au gluten est associée à l'augmentation d'un risque de lymphome intestinal ou de cancers de l'intestin.

Une neuropathie. Il s'agit d'une atteinte des nerfs. Le gluten peut être associée à une neuropathie provoquant des engourdissements dans les membres et donc des douleurs. Des crises d'épilepsie, des migraines et d'autres troubles neurologiques peuvent parfois être observées.

L'infertilité est plus fréquente de 12 % chez les personnes qui ont une intolérance au gluten.

Sans le savoir, des milliers de français sont concernés par les dangers du gluten.

Tout le monde en parle, beaucoup sont au courant qu'il y a des cas d'intolérance au gluten mais la plupart ne feront pas le lien entre certaines pathologies et cette intolérance.

C'est pourquoi il est important de tout savoir sur le gluten et ses dangers !

. Intolérances au gluten : les origines

Gliadine

Depuis ces dix dernières années, la connaissance de l'intolérance au gluten a beaucoup progressé. Certaines personnes peuvent ingérer du gluten sans jamais n'avoir de conséquences pathologiques mais elles sont de plus en plus rares. Les origines de l'intolérance au gluten restent cependant encore assez inconnues.

Des milliers de personnes ont la maladie coeliaque. On sait qu'elle est déclenchée par le gluten et plus précisément la gliadine qui est une fraction protéique du gluten mais pourquoi certaines personnes et pas d'autres ? Là est la

question et de nombreuses études essayent d'apporter une réponse.

Ce que l'on sait avec certitude, c'est que l'intolérance au gluten touche les femmes deux fois plus que les hommes. Elle peut survenir à tout âge mais il y a quand même 2 pics précis. Le premier à l'enfance entre 6 mois et deux ans et le deuxième à l'âge adulte entre 20 et 40 ans.

Les origines connues de l'intolérance au gluten

sont :

Une prédisposition génétique : si une personne a un proche parent atteint d'une intolérance au gluten, elle est plus susceptible de souffrir de la même intolérance. En effet, quand un membre de la famille est atteint, il faut savoir qu'il y a 10 % de risques pour qu'un proche soit atteint à son tour. Il est donc essentiel, si c'est votre cas, d'agir en conséquence et de consulter sans tarder !

Un diabète de Type 1 : le lien entre la maladie coeliaque et le diabète de Type 1 est connu depuis plus de 30 ans. Cependant les avis divergent quant au fait de recommander un régime sans gluten ou un dépistage aux patients. Si vous avez ce type de diabète, vous en saurez plus en cliquant ici.

Des troubles auto-immun : l'intolérance au gluten peut être associée à des maladies auto-immunes et notamment le diabète insulino-dépendant, l'hépatite auto-immune e thyroïdite.

La trisomie 21 : les enfants qui en sont atteints mais également du syndrome de Turner ou du syndrome de Williams sont prédisposés à une intolérance au gluten.

Il faut également savoir qu'une intolérance au gluten peut se déclarer sans raison apparente et il semblerait d'ailleurs que cela soit souvent le cas.

Il n'est en effet pas rare qu'une maladie coeliaque soit diagnostiquée sans avoir d'origines établies ni de lien de cause à effet.

3 Les différents symptômes d'une intolérance au gluten

Intolérance au gluten chez l'adulte

Votre ventre vous fait souffrir depuis longtemps et vous ne savez plus quoi faire pour retrouver un ventre plat ? Sachez qu'il est fort probable que vous ayez une intolérance au gluten. En effet, même si les symptômes varient d'une personne à l'autre, d'une manière générale, les troubles digestifs sont les plus fréquents.

L'intolérance au gluten est avant tout une maladie digestive. Si votre ventre est devenu votre pire ennemi par les douleurs qu'il provoque, il est temps d'y remédier. La maladie coeliaque se traduit par de nombreux symptômes dont :

Une diarrhée aiguë : les aliments qui ne sont pas absorbés à cause d'une intolérance au gluten sont sécrétés dans les selles. Si vous avez des selles volumineuses et qui collent à la cuvette en raison de la grande quantité de gras

qu'elles contiennent, vous souffrez très probablement d'une intolérance au gluten. Il faut savoir que la diarrhée peut bien sûr entraîner une déshydratation mais également une perte de nutriments, de minéraux essentiels et de vitamines.

Des douleurs abdominales et des maux de ventres qui peuvent être très violents.

Des ballonnements et des gaz

Un intestin irritable. Le gluten peut créer des inflammations et affaiblir la paroi intestinale.

Des nausées et des vomissements

Des troubles digestifs chroniques au niveau de l'estomac et de l'intestin

Une colite ulcéreuse

Une intolérance au lactose

Une perte de poids. Le corps, lors d'une intolérance au gluten, ne va pas absorber tous les nutriments essentiels issus de leur alimentation.

Une constipation

Il n'est pas toujours évident, ni pour vous ni pour votre médecin traitant, de faire les rapprochements entre ces symptômes et l'intolérance au gluten.

Vous devez donc être particulièrement attentifs à d'autres signes comme des troubles du sommeil, une fatigue chronique, des problèmes neurologiques, une peau sèche, de l'eczéma ou l'apparition d'urticaire par exemple.

Les symptômes d'une intolérance sont nombreux et c'est pourquoi, dans la plupart des cas, on passe au travers et l'on ne sait pas que l'on est atteint par cette maladie digestive.

Intolérance au gluten chez l'enfant

Il y a 1 enfant sur 2 500 qui est allergique au gluten en France. Les symptômes apparaissent vers le 6e mois de l'enfant. C'est généralement bien sûr lorsque l'on commence à lui donner une alimentation diversifiée. À cet âge, on introduit le gluten via les farines 2e âge, le pain, les biscuits les biscottes et les petits pots.

Un bébé qui a une intolérance au gluten pourra avoir ces symptômes :

Troubles digestifs chroniques comme des diarrhées suivies de constipation, des douleurs abdominales, des selles molles et des ballonnements.

Troubles nutritifs chroniques avec des carences, une cassure de la courbe de poids, une fatigue, un refus de manger, une pâleur ou une anémie.

Si votre enfant présente l'un de ses troubles, il vous faudra en parler à votre pédiatre. Un régime sans gluten adapté à son âge sera alors mis en place.

? 4. Intolérance au gluten : peut-on en guérir

Si vous souhaitez savoir si l'on guérit ou pas de l'intolérance au gluten la réponse est oui et... non. En effet, à l'heure actuelle, il n'existe pas de traitement à proprement dit pour lutter contre une intolérance au gluten.

Par contre, en suivant un régime strict sans gluten et en consommant que des aliments et des menus qui n'en contiennent pas, vous pouvez en guérir. Mais si vous en consommez à nouveau, vous aurez à nouveau les mêmes

problèmes digestifs. On ne peut pas donc dire que l'on en guérit définitivement et que l'on peut espérer un jour à nouveau manger normalement.

Cependant, trouver un traitement contre l'intolérance au gluten reste la priorité de nombreux chercheurs partout dans le monde. Ainsi, des scientifiques américains ont découvert l'un des mécanismes qui est à l'origine de la réaction inflammatoire provoquée par le gluten.

Ils ont plus précisément isolé une molécule qui pourrait être capable d'empêcher la réaction intestinale : l'alpha-melanocyte-stimulating-hormon. Il semble que cette molécule bloque l'inflammation au niveau cellulaire. Ce résultat a été obtenu in vitro donc en laboratoire.

Ces chercheurs espèrent à long terme pouvoir produire un médicament qui pourra agir localement et bloquer la réaction de l'intolérance avant qu'elle ne provoque des dégâts.

Toutefois, avant d'envisager cette possibilité, il faudra encore plusieurs années de recherche mais l'espoir est là pour tous ceux qui souffrent de la maladie coeliaque.

Il existe un autre espoir de traitement qui est peut-être plus concret et qui est élaboré par une équipe de chercheurs norvégiens et américains. Ils ont eux, étudié la protéine qui est à l'origine de la réaction inflammatoire dans l'intestin. Ils ont identifié la partie de la gliadine responsable du problème. Mais ces chercheurs pensent surtout avoir trouvé l'enzyme capable de détruire cette fraction toxique.

Pour traiter et soigner les patients, il suffirait alors de leur donner au quotidien cette enzyme. Les premiers essais fonctionnent sur les animaux mais les tests n'ont pas encore commencé sur les hommes. Cependant, ce traitement permettrait de protéger les patients et ils n'auraient ainsi plus besoin de surveiller leur alimentation.

En attendant et en espérant que ces recherches aboutissent, les personnes qui sont intolérants au gluten n'ont pas beaucoup de choix : ils doivent surveiller leur alimentation. Quand on sait que moins de 10 % des produits qui sont disponibles dans le commerce ne contiennent pas de gluten, c'est un vrai parcours du combattant de se nourrir correctement !

5. Comment savoir si l'on est intolérant au gluten ?

L'intolérance au gluten préoccupe de nombreuses personnes depuis quelques années. En effet, des milliers de personnes en sont atteints sans le savoir alors que d'autres pensent l'être.

La première chose que l'on a tendance à tort de faire est de supprimer le gluten de son alimentation au moindre trouble digestif afin de voir si cela va mieux à court terme.

Faire cela est contre-indiqué car au final, si vous consultez un médecin, le diagnostic peut être faussé.

Si autant de gens ont une intolérance au gluten sans le savoir c'est parce qu'elle est très difficile à diagnostiquer. La cause : des symptômes multiples et variés !

Si vous avez un ventre gonflé, des ballonnements, des diarrhées ou un état de fatigue chronique, vous devez alors consulter. Votre médecin, dans le doute d'une intolérance au gluten, vous prescrira dans un premier temps une prise de sang. Celle-ci va permettre de déceler une surproduction d'anticorps spécifiques à l'intolérance au gluten.

Si le taux de ces anticorps est trop élevé, il vous sera alors prescrit une endoscopie sous anesthésie générale. La biopsie permettra de prélever un échantillon de la paroi de l'intestin grêle qui sera examiné au microscope. Les cellules seront alors étudiées afin de mettre en évidence les éventuels signes de l'intolérance au gluten. Si l'examen est positif, un régime sans gluten sera alors indispensable.

Les symptômes de l'intolérance au gluten sont très communs surtout pour les adultes. Il convient donc de faire des tests cliniques qui confirmeront la maladie coeliaque.

6. Intolérance au lactose et intolérance au gluten : même combat ?

On entend de plus en plus parler d'intolérances alimentaires. Il est très fréquent qu'une intolérance au gluten soit accompagnée d'une intolérance au lactose.

Ce sont pratiquement les mêmes symptômes. Mal au ventre, ventre gonflé, diarrhée ou ballonnement sont leurs points communs.

On parle d'intolérance au lactose lorsque l'organisme présente un déficit en lactase. C'est un enzyme qui est nécessaire à la digestion du sucre du lait, le lactose. Celui-ci est alors assimilé au niveau de l'intestin grêle. Passant dans l'intestin sans avoir été digéré, le lactose va favoriser des troubles digestifs et de grosses douleurs.

Lorsque l'on a une intolérance au gluten, il faut souvent éliminer les produits laitiers de son alimentation afin d'éviter des effets secondaires. En fait, la maladie coeliaque détruit les villosités de l'intestin, ce qui a pour effet de gêner ou d'empêcher la production de lactase et donc d'entraîner une intolérance au lactose.

7.

Le régime sans gluten : une étape essentielle

En attendant qu'un traitement soit trouvé pour venir à bout de l'intolérance au gluten, la seule solution se trouve dans l'alimentation.

Il faut en effet éliminer tout produit contenant du gluten et notamment le blé et ses dérivés. Le régime sans gluten n'est pas facile car on ne le sait pas toujours, mais le gluten ou les céréales ont une place importante dans notre alimentation.

On ne se lance pas dans un régime sans gluten si l'on n'est pas sûr d'avoir une intolérance.

Des maux de ventre, un ventre douloureux ou gonflé et une diarrhée ne sont pas toujours causés par la maladie coeliaque.

Si l'on présente ce genre de troubles digestifs, il faut tout d'abord consulter un médecin. Une fois que l'intolérance est établie, vous pouvez aller voir une diététicienne qui vous conseillera sur les nouvelles habitudes alimentaires que vous devrez adoptées, et ce, jusqu'à la fin de votre vie.

Les aliments autorisés lors d'une intolérance au gluten

Les légumes frais
Les légumes secs
Les viandes grillées
Le poisson
Les fruits de mer
Les oeufs
Les fruits
Le lait (et dérivés)
Le beurre
Le soja
Le riz (tous les riz)
La pomme de terre
Le sarrasin
Le maïs
Le manioc
Le quinoa
Le tapioca
La polenta
Les condiments : sel, cornichons, épices pures, poivre en grain
Les oléagineux
Les châtaignes (y compris la farine de châtaignes)
Le arrow-root
La caroube
Le vin, le thé, les tisanes

Les aliments à éliminer de votre alimentation sans regrets

Le pain à base de farine de blé, le pain de mie, le pain complet au levain, le pain de seigle, à base de kamut, d'épeautre et le pain d'épices. Pains
Les biscottes, les biscuits sucrés et salés, les viennoiseries, les gâteaux, le pain d'épice, les flocons d'avoine.
Le chocolat industriel et les petits déjeuners instantanés.
La semoule de blé, d'orge, d'avoine, de kamut, d'épeautre et la chapelure.
Les galettes de seitan, de blé complet ou contenant des germes de blé, de l'orge ou de l'avoine.
Les poissons et les viandes cuisinés en conserve, en sauce, panés, en croûte.
Les hamburgers
Les crustacés et mollusques en sauce

La charcuterie

Tous les plats préparés en sauces ou surgelés

Les potages, purées et sauces instantanés ou en boîte.

Les concentrés de bouillon et de tomate, la mayonnaise en tube, les vinaigrettes toutes prêtes, les épices en poudre, la moutarde, l'ail en poudre, les poivres moulus.

Les fromages en cubes et à tartiner.

Les confiseries, les glaces industrielles, le sucre glace ou vanillé, la levure chimique, les crêpes et gaufres à base de farine de froment.

Les bières et les panachés.

Les poudres instantanées pour boissons.

Vous devez également éliminer les ingrédients ajoutés qui contiennent du gluten

L'amidon de céréales qui sont interdites

Les agents anti-agglomérants

L'amidon modifié lorsque l'origine n'est pas précisée

Les épaississants

Le Malt

Les protéines végétales

Les matières grasses allégées

Les matières amylacées

Le cas de l'avoine est encore très discuté aujourd'hui. L'autorisation de l'avoine dans l'alimentation sans gluten doit être donc autorisée ou non par votre médecin.

Il est toutefois conseillé de ne pas introduire l'avoine lors de la première année d'une alimentation sans gluten.

Quelques petits conseils

Lors d'une intolérance au gluten, vous devez faire très attention à l'étiquetage des produits. La réglementation depuis 2005 oblige la mention de la présence des douze produits qui sont les plus allergènes sur l'emballage des aliments. Le gluten en fait bien sûr partie.

Logo AFDIAG Sans Gluten



Crédit : AFDIAG

Les produits sans gluten sont obligatoirement signalés par un logo qui représente un épi de blé barré.

D'une façon générale, optez pour des produits frais et cuisinez au maximum vous-même vos plats. C'est un gage de

tranquillité mais surtout de sécurité.

Apprenez à troquer vos aliments. Manger sans gluten va très vite devenir un réflexe lorsque l'on remplace un aliment par un autre. Ainsi, vous apprendrez à remplacer les pâtes par du quinoa, la farine de blé par une autre farine pour vos gâteaux et à préparer vos crêpes avec de la farine de sarrasin. Le site Manger Sans Gluten contient de très bonnes ressources pour vous aider.

8.

Attention aux carences lors d'une alimentation sans gluten

Lorsque l'on fait un régime sans gluten, il faut compenser les pertes en nutriments. La mauvaise absorption de ceux-ci va induire des carences en fer, en calcium, en vitamines liposolubles en folates, en vitamines du complexe V et de fibres.

Lorsque l'on est atteint de la maladie coeliaque, ne plus consommer de gluten va entraîner une diminution de la consommation de céréales et de pains.

De plus, la plupart des farines et féculés sans gluten sont beaucoup moins nutritives ou très peu enrichies en vitamines et minéraux comparés aux produits céréaliers réguliers. On observe donc souvent chez les patients une diminution de l'apport alimentaire en vitamine B1 et B9, en fer et en fibres.

Il est très fréquent de faire en même temps qu'une intolérance au gluten une intolérance au lactose. Si c'est le cas, vous pourrez avoir en plus une carence en calcium et en vitamine D.

Si la carence est trop importante, un supplément sera alors prescrit par votre médecin.

Si vous décidez d'en prendre par vous-même attention car les enrobages de supplément en vitamines et minéraux peuvent contenir du gluten.

Si vous avez des carences, vous pouvez augmenter votre quantité de fibres en consommant :

Des fruits frais à la place de jus de fruits

En collation, préférer des noix, des graines et des fruits séchés sans gluten

Intégrer des haricots, des lentilles ou des pois à vos menus

La solution pour ne pas avoir de carence lors d'un régime sans gluten est de diversifier son alimentation au maximum et de consommer des fruits et légumes à chaque repas.

Demandez conseil à une diététicienne qui saura vous conseiller sur les aliments à privilégier ou vous dirigera vers des suppléments nutritionnels qui seront adaptés.

9.

Tout savoir sur les produits sans gluten

Il y a quelques années, lorsque l'on avait une intolérance au gluten, cela pouvait être le vrai parcours du combattant pour trouver des produits sans gluten et à des prix raisonnables. Heureusement, aujourd'hui, ce n'est plus le cas.

Il existe de nombreuses marques, de nombreuses enseignes qui en proposent et les sites qui en vendent sont de plus en plus présents sur le net.

Où trouver des produits sans gluten ?

Les personnes intolérantes au gluten sont de plus en plus nombreuses chaque année. C'est pourquoi, des efforts ont été faits pour aider les personnes concernées à trouver des produits de qualité adaptés.

De nombreuses grandes enseignes ont donc réalisé des rayons spéciaux avec des produits sans gluten. Vous pourrez donc faire vos achats chez Carrefour, Monoprix, Casino ou Auchan. Depuis quelques mois, l'enseigne Leclerc a créé la gamme Marque Repère : « Chaque jour sans gluten ».

Elle est composée de 12 produits qui sont distribués dans l'ensemble des hypermarchés. Petit moins, ils sont éparpillés dans tous le magasin. A vous donc de les trouver au hasard des rayons.

Vous pouvez également opter pour faire vos achats sur internet et ainsi bénéficier de prix très avantageux. Ce n'est pas le choix qui manque mais comme pour tout achat sur internet, méfiez-vous, regardez les avis de consommateurs et comparer les prix d'un site à l'autre.

Voici une liste de sites connus qui vendent des produits sans gluten :

Le site <http://www.glutenzen.com> : vous y trouverez de nombreux délices sans gluten pour réveiller vos pailles. Cookies, macarons, madeleines, éclairs, pain complet pain céréales et de nombreux autres produits sans gluten bien sûr.

Le site <http://www.exquidia.com/> propose plus de 850 produits bio, sans gluten, sans lait ou sans caséine.

Le site <http://www.sansallergene.com> est le site de référence lorsque l'on cherche des produits sans gluten. Vous pourrez faire vos achats parmi une large gamme de barres, petit déjeuner, pâtes, pains et gâteaux entre autre.

Vous trouverez également un grand choix de produits sans gluten dans les magasins bio.

Les différentes marques de produits sans gluten

Gerblé - Schär

Crédit : Gerblé / Schär

Au vu du nombre croissant d'intolérants au gluten, de nombreuses marques se partagent ce marché. En voici quelques-unes (par ordre alphabétique) :

BioPRIMEAL

Bjorg

Evernat

Gerblé

Pural

Schär

Valpiform

Le choix est donc vaste pour que vous prépariez des menus succulents sans gluten ou pour manger des produits sucrés et salés à toute heure !

Produits sans gluten : à quel prix ?

Les produits sans gluten sont souvent plus chers que des produits classiques. Ils peuvent être très différents d'un magasin sur l'autre et encore plus si vous les achetez « sur le net ». Pour avoir une idée plus précise sachez que :

Un paquet de pâtes coûte en moyenne 2,60 euros

Le pain selon sa taille entre 2,10 euros et 3,60 euros

Les biscuits entre 2,35 euros et 3 euros

Le mix de 1 kilo coûte environ 5 euros

Pour trouver le prix de nombreux aliments, allez sur le site

<http://www.vitalprix.com/bp/p/pural.html> [http://www.vitalprix.com/bp/p/pural.html ou vous pouvez vous renseigner ici.]
où vous pouvez vous renseigner ici.

Consultez des avis sur des forums !

Ce n'est pas évident de trouver un site, des produits sans gluten mais bons ou des aliments à des prix attractifs. Heureusement, de nos jours, il existe de nombreux forums qui parlent de l'intolérance au gluten.

Vous y apprendrez de nombreuses choses mais vous aurez surtout des avis sur telles ou telles marques ou sur tel ou tel produit.

Pour consulter des avis, allez sur :

'><http://www.c-sansgluten.com/2013/06/01/produits-sans-gluten-chez-leclerc/> [left>
[\http://www.sosgluten.ca/forumsosglu... [http://www.sosgluten.ca/forumsosgluten/viewforum.php?f=9-h][ttp ://
www.sosgluten.ca/forumsosgluten/vie... [http://www.sosgluten.ca/forumsosgluten/viewforum.php] ?
[sosgluten.ca/forumsosgluten/viewforum.php ?-[http://www.sosgluten.ca/forumsosglu...
[http://www.sosgluten.ca/forumsosgluten/viewforum.php]?]
<http://sansgluten.forumactif.com/>

Produits sans gluten : la CPAM peut vous aider

Si vous n'êtes pas intolérant au gluten depuis longtemps, vous ne savez peut-être pas que votre CPAM peut vous aider. En effet, elle peut vous rembourser une partie des produits sans gluten que vous achetez.

Pour cela, il faut faire établir une demande de prise en charge de la maladie coeliaque en tant qu'Affection de Longue Durée par votre médecin. Vous devrez donc au préalable, réaliser une biopsie afin de poser le diagnostic de l'intolérance au gluten.

Une fois que vous avez l'accord de votre CPAM, votre médecin pourra vous prescrire une ordonnance pour des produits sans gluten. Il indiquera seulement la famille de produits comme les pâtes, les biscuits ou la farine mais sans préciser la marque et la quantité.

La CPAM vous enverra un imprimé afin que vous y colliez vos vignettes afin d'être remboursé. Toutefois, il faut que les produits soient garantis sans gluten et que le fabricant soit titulaire d'un numéro d'agrément.

La CPAM prend en charge les produits sans gluten à 65 % du tarif. Sachez qu'un complément peut se faire par votre mutuelle.

10. Cuisiner sans gluten : des précautions à prendre

Être intolérant au gluten nécessite de faire attention au quotidien sans jamais baisser sa garde ! Cela implique bien sûr d'acheter des produits sans gluten mais pas seulement.

Préparer vos repas peut représenter un vrai danger lorsque l'on a la maladie coeliaque.

En effet, il vous faudra éviter les contaminations accidentelles. Surtout si vous cuisinez sans gluten pour vous et avec gluten pour votre famille et vos amis. Voici quelques conseils qui vous éviteront l'accident :

Si vous préparez un repas et que vous touchez des aliments classiques, ne touchez pas un aliment sans gluten juste après.

Méfiez-vous des ustensiles de cuisine. N'utilisez pas les mêmes planches à découper, grille-pains, friteuses, appareils à croque-monsieur ou à gaufres, moules à dessert et tous ce qui peut contenir des miettes d'aliments classiques.

Optez si vous le pouvez pour des ustensiles en double. Vous aurez ainsi un jeu réservé à vos préparations et cuissons sans gluten.

Il est préférable de cuisiner d'abord les aliments sans gluten, puis ceux normaux. Vous limitez ainsi les risques.

On ne fait pas souvent attention aux cuillères ou couteaux qui sont plongés dans les pots de confitures, de pâte à tartiner ou de rillettes. Il suffit d'une cuillère qui tartine un bout de pain et ceux sont quelques miettes qui tombent dans le pot ! Là aussi, il vaut mieux séparer les choses et avoir chacun son pot !

Toutes ses astuces sont des habitudes à prendre. Elles peuvent parfois paraître contraignantes mais peuvent vous éviter des maux de ventre ou des troubles digestifs.

11. Quelques recettes sans gluten

Ce n'est pas parce que l'on a une intolérance au gluten que l'on ne peut pas se permettre de cuisiner des bons petits plats. Vous allez pouvoir grâce à quelques recettes avoir une alimentation équilibrée, saine et savoureuse.

Vous oublierez ainsi vos troubles digestifs et vous retrouverez un ventre plat tout en vous régaland ! Vous manquez d'idées et d'imagination ? Voici quelques recettes succulentes :

Pour une entrée originale et équilibrée : Gambas sautées au basilic avec sa salade croquante de fenouil

Gambas Sautées

Crédit : atelierdeschefs.fr

18 pièces de gambas

3 pièces de fenouil

200 grammes de roquettes

1 botte de basilic

10 cl de vinaigre balsamique et 10 cl d'huile d'olive

3 pincées de fleur de sel

1 pincée de piment d'Espelette

Réalisation de la recette

Décortiquez vos gambas

Effeuillez le basilic. Gardez 6 feuilles (les plus belles) et ciselez le reste.

Recouvrez une assiette de film alimentaire et y déposer les feuilles de basilic après les avoir huilés légèrement. Recouvrez d'un autre film alimentaire et passez les 30 secondes au micro-ondes.

Parez puis émincez en fines lamelles les bulbes de fenouil.

Poêlez avec un filet d'huile d'olive la moitié du fenouil émincé que vous aurez assaisonné avec du sel et du piment d'Espelette puis mettez de côté la préparation.

Placez l'autre moitié du fenouil dans de l'eau glacée.

Dans une poêle bien chaude, avec de l'huile d'olive, faites cuire vos gambas. Ajoutez du sel en fin de cuisson, le basilic et gardez le tout dans une passoire.

Déglacez la poêle avec de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique puis versez ce jus dans un récipient en y ajoutant la roquette et le fenouil glacé que vous aurez égoutté au préalable.

Il ne vous reste plus qu'à dresser les assiettes. Déposez un lit de fenouil poêlé, disposez les gambas et finissez par la salade assaisonnée du jus de cuisson. Au moment de servir, déposez les feuilles de basilic que vous aviez passé au micro-ondes et le tour est joué !

Source : <http://www.atelierdeschefs.fr/>

Ragoût d'agneau accompagné de ses légumes fondus

Ragout d'Agneau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

600 grammes de collier d'agneau

350 grammes de carottes

350 grammes de pommes de terre

Du sel de Guérande, du poivre noir et du thym

400 ml de bouillon (réalisé avec un cube Knorr de boeuf sans gluten)

Préparation de la recette

Dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive, faites revenir l'agneau jusqu'à coloration. Salez et poivrez. Retirez la viande.

Ajoutez dans la poêle de l'ail émincé et faites le cuire quelques minutes Ne le laisser pas brunir.

Ajoutez les carottes et les pommes de terre coupées en rondelles.

Versez le bouillon, ajoutez le thym, du sel et du poivre.

Couvrir et laisser mijoter environ 40 minutes. Une fois que les légumes sont bien cuits, ajoutez l'agneau, à feu doux, mélangez délicatement et servez bien chaud !

Source : <http://zer0gluten.canalblog.com/>

Recette cake au chocolat citron

Cake Chocolat Citron

Crédit : roseandcook.canalblog.com

140 grammes de farine de riz

35 grammes de farine de riz gluant

45 grammes de tapioca

300 grammes de fécule de pomme de terre

250 grammes de sucre en poudre

30 grammes de fécule de pommes de terre

120 grammes de beurre de cacao

1 cuillère à café de gomme de guar

4 oeufs

10 grammes de levure chimique sans gluten

210 grammes de lait de soja

1 citron

50 grammes de cacao en poudre

Réalisation de la recette

Faites fondre à feu doux le beurre de cacao dans une casserole.

Le gluten est partout !

Mélanger dans un grand saladier les farines, la levure, la fécule de pomme de terre, la gomme de guar, le cacao et le sucre.

Ajoutez le zeste de citron, le lait, les oeufs et le beurre de cacao fondu.

Graissez le moule avec de l'huile d'olive et y versé la pâte.

Faites cuire à 160 ° pendant 1 heure.

Source : <http://roseandcook.canalblog.com/>

Recette de pain sans gluten à la cannelle

Pain à la Cannelle

Crédit : lafaimdesdelices.fr

350 grammes de farine de riz complète

60 grammes de farine de tapioca

70 grammes de fécule de pomme de terre

10 grammes de levure de boulanger

2 oeufs

30 cl de lait de soja

5 cl d'eau

50 grammes d'huile de tournesol

1 cuillère à soupe de cannelle

1 cuillère à soupe de sucre de canne

1 cuillère à soupe de sel

1 cuillère de gomme de guar

Réalisation de la recette

Diluez la levure dans 5 cl d'eau tiède. Laissez reposer une dizaine de minutes.

Dans un grand saladier, mélangez les farines, la gomme de guar, le sucre, la cannelle et le sel. Ajoutez l'huile de tournesol, la levure, le lait et mélangez. Ajoutez les oeufs et mélangez encore une fois.

Laissez la pâte se reposer environ 30 minutes sous un linge. Mélangez de nouveau la pâte.

Mettez la pâte dans un moule que vous aurez préalablement graissé à l'huile d'olive et laissez reposer 30 à 40 minutes.

Mettez un récipient d'eau dans le four

Vaporisez de l'huile d'olive sur le pain, préchauffez le four à 210 ° C et faites cuire durant 40 minutes.

Source : jemangejemincis.com [<http://blog.jemangejemincis.com/gluten-guide-complet>]

Plus de recettes

Il existe des dizaines de recettes qui vous permettront de réaliser des menus divers et variés sans gluten.

Vous pouvez acheter des livres de recettes (et des produits) ici ou trouver sur internet des idées de recettes gratuites comme sur ce site : <http://allrecipes.fr/recettes/sans-gluten-recettes.aspx>.

12. Mangez sans gluten où que vous soyez !

Manger sans gluten à la maison, avec l'habitude, ce n'est pas compliqué. Là où cela devient difficile, c'est lorsque l'on mange ailleurs. En effet, dîner au restaurant, chez des amis ou en voyage, peut vite devenir un vrai casse-tête.

Vous êtes invité chez vos amis ?

Pas de panique, tout problème à sa solution. La première chose à faire est bien sûr d'informer vos amis. Expliquez leur ce qu'est l'intolérance au gluten. Osez demander ce qui est prévu à l'apéro et au repas et voyez si le menu est adapté à votre intolérance. Si ce n'est pas le cas, expliquez qu'une viande sans sauce et un légume fera l'affaire.

Pour le dessert, proposez de l'emporter. Vous aurez ainsi la certitude qu'il ne contient pas de gluten. Pour l'apéro, demandez à vos amis de prévoir par exemple quelques tomates cerises ou du céleri afin de ne pas vous sentir à l'écart.

Si vous décidez d'aller manger au restaurant, n'en faites pas des cauchemars à l'avance, cela va bien se passer !

Si vous connaissez le lieu à l'avance, vous pouvez très bien passer un coup de téléphone avant pour savoir s'ils servent des plats sans gluten. De plus en plus de restaurants prévoient des menus adaptés aux intolérants au gluten. Si vous souhaitez en trouver un près de chez vous, consultez ce site : <http://www.sortirsansgluten.com>.

Vous ne le savez peut-être pas mais si vous envisagez de partir en voyage, l'intolérance au gluten ne va pas être une barrière.

En effet, grâce aux nouvelles technologies, vous avez la possibilité de connaître les endroits partout dans le monde où les repas sont sans gluten. Ainsi, vous trouverez ici : <http://www.glutenfreehotelsguide.com/> un guide où vous n'aurez que le nom du pays ou de la ville où vous souhaitez vous rendre à indiquer et il vous renseignera sur les différents lieux sans gluten.

Il existe aussi une application pour smartphone Android et iOS : www.glutenfreeroads.com [<http://www.glutenfreeroads.com>]. Elle regroupe 40 000 adresses utiles dans le monde pour vous simplifier la vie si vous partez en vacances et que vous êtes intolérant au gluten. Et elle est gratuite !

13.

Les autres troubles liés à une intolérance au gluten

Il existe de nombreux autres troubles que ceux digestifs lorsque l'on a une intolérance au gluten.

Troubles respiratoires chroniques

Rhinite, asthme, otite et sinusite

Troubles et allergies respiratoires

Maux de gorge, grippe et angine

Toux provoquée par l'obstruction des mucosités

Fatigue chronique

Faiblesse immunitaire

Troubles du sommeil

Fatigue inexplicquée

Boutons ressemblant à l'acné

Foie affaiblit

Dépression et problèmes neurologiques

Cancers

Risque de cancers de l'intestin et de l'estomac

Risque de lymphome et de cancers du sang

Risque de développement de l'ensemble des cancers(le risque est toutefois moindre)

Système endocrinien

Infertilité

Problèmes de peau

Problèmes cardiovasculaires

Sur le site : <http://mr-ginseng.com/gluten/>, vous trouverez une liste de tous les autres troubles liés à l'intolérance au gluten.

14. Intolérance au gluten : effet de mode ou vrai problème de société ?

Il y a encore quelques années, lorsque l'on nous parlait de gluten, on se souvenait péniblement d'un cours de biologie au collège mais c'est tout. Aujourd'hui c'est presque l'ennemi public numéro un et il est difficile de passer au travers d'un article sur l'intolérance au gluten.

Les stars ont également mis en avant le gluten ou plutôt l'alimentation sans gluten. La popstar américaine Miley Cyrus déclare que tout le monde devrait faire un régime sans gluten car c'est bon pour la peau, pour la santé et le moral.

Elle n'est pas la seule loin de là à faire de la publicité du sans-gluten. En effet, Victoria Beckham, Jennifer Anniston, Lady Gaga, Oprah Winfrey, Gwyneth Paltro ou le tennisman Novac Djokovic sont les avocats d'un régime sans gluten.

Les grandes marques de produits, les sites internet et les grandes enseignes ont bien compris que les produits sans gluten sont en passe de devenir des produits très consommés et s'en servent pour attirer les clients. Qu'ils soient d'ailleurs intolérants au gluten ou pas...

Le gluten est partout !

Face à tout cela, la question que se pose beaucoup de personnes est très simple : s'agit-il d'un énième régime à la mode ou une vraie nécessité médicale ?

La réponse est simple : il s'agit des deux.

Nombreux sont ceux qui pensent à tort, que manger du sans-gluten est bon pour la santé même si l'on n'est pas intolérant. Il est important de savoir qu'à part si la maladie coeliaque est diagnostiquée, rien ne justifie un tel régime.

Un régime sans gluten ne fait pas maigrir, ne booste pas l'énergie ou autres.

Il ne garantit pas non plus une alimentation plus saine, plus équilibrée, moins calorique ou meilleure pour la santé.

De plus, il peut entraîner des carences, est très contraignant et au niveau financier, il peut coûter cher à la longue !

15. Conclusion

Si vous êtes intolérant au gluten, un régime est indispensable pour retrouver un ventre plat ou pour venir à bout des troubles digestifs mais dans le cas contraire, il n'est absolument pas nécessaire et cela impliquerait de se compliquer l'existence pour pas grand-chose au final !

Florence Delamare

[blog.jemangejemincis](http://blog.jemangejemincis.com/gluten-guide-complet/) [http://blog.jemangejemincis.com/gluten-guide-complet/]