

Le gluten

Qu'est-ce que le gluten ?

C'est un terme d'origine latine qui signifie « colle, glu, gomme ».
C'est une **protéine contenue dans les céréales** qui donne une texture moelleuse et élastique au pain, aux pâtisseries et tout aliment qui en contient.



Où le trouver ?

Le gluten est partout : pâtes, pain, céréales, biscuits, gâteaux, seitan, bière mais on le trouve également dans la plupart de l'alimentation industrielle car il a aussi d'autres propriétés : exhausteur de goût, épaississant et stabilisant. C'est pourquoi on le trouve également dans les cosmétiques et les produits de soins corporels, les gélules, la colle des timbres. Il faut donc être très vigilant lorsque l'on fait un régime sans gluten.

Pourquoi le gluten est-il devenu un problème ?

Durant la deuxième moitié du XXe siècle, 80 % des protéines du blé sont devenues des protéines de gluten. Le blé est l'aliment qui a été le plus génétiquement modifié. Il est passé de 14 à 42 chromosomes.

Objectif : augmenter la productivité, rendre le blé plus résistant et donner plus de moelleux aux aliments.

Les symptômes de la sensibilité ou intolérance au gluten :

Ballonnements, fatigue, troubles du transit, du sommeil, étourdissements, maux de tête, eczéma, stress, nausées, perte ou prise de poids, douleurs osseuses/articulaires, infertilité... Pour savoir si l'on est intolérant au gluten, la meilleure chose à faire est de faire un régime strict sans gluten pendant + ou - trois mois.

La maladie cœliaque (allergie au gluten) est une maladie auto-immune c'est-à-dire que le l'organisme ne reconnaît pas ses propres organes et les attaque. Cela provoque une inflammation et une destruction des villosités de la paroi intestinale de l'intestin grêle, ce qui perturbe l'absorption des nutriments. En Amérique du Nord et en Europe la maladie cœliaque toucherait 1 personne sur 20 (source : Paléobiotique ; la méthode Marion Kaplan, Thierry Souccar).

Il est démontré que la surconsommation de glucides expliquerait l'explosion de certains troubles cérébraux : troubles de la concentration, maladie d'Alzheimer, de Parkinson, maladies dégénératives ou chroniques.

Limiter sa consommation de gluten serait très probablement bénéfique à chacun sur le long terme car intolérant ou non, le gluten est aujourd'hui devenu pro-inflammatoire pour l'organisme de par les multiples modifications génétiques qu'il a subi au cours des dernières décennies.



Le gluten

Liste des céréales contenant du gluten

Céréales	Produits associés courants
Blé	Pain, pâtes, viennoiseries, biscottes, semoule (couscous), farine, gâteaux, pâtisseries, crêpes, wraps, céréales pour enfants
Avoine	Porridge, muesli, granola, certaines barres énergétiques, certaines pâtisseries
Seigle	Pain de seigle, pain d'épices
Orge	Bière
Epeautre : grand et petit	Pain, préparations à l'épeautre, lait végétal à l'épeautre
Khorosan (Kamut)	Pain au kamut

→ Pour se rappeler des céréales concernées, on peut utiliser l'anagramme SABOKE.

Seigle
Avoine
Blé
Orge
Kamut
Epeautre

→ La liste des produits associés n'est pas exhaustive, il convient de vérifier la liste des ingrédients de tout produit transformé consommé.

Toujours favoriser les produits bruts. **Un produit indiqué « san gluten » n'est pas forcément synonyme de produit sain.**



Le gluten

Par quoi le remplacer ?



Céréales sans gluten	Produits associés
Riz	Riz blanc, semi-complet, complet, galettes de riz soufflé, riz soufflé, nouilles, farine
Quinoa	Quinoa entier, Pain des Fleurs, pâtes, farine
Millet	Millet entier, farine, millet soufflé
Sarrasin	Sarrasin entier, galettes bretonnes, Pain des Fleurs, pâtes (nouilles soba), farine
Maïs	Maïs en grains, entier, pop-corn, polenta, pâtes, maïzena
Fonio	Farine
Teff	Teff entier, farine pour crêpes
Sorgho	Sorgho décortiqué, farine
Amaranthe	Amaranthe entière

Féculents / tubercules	Produits associés
Pomme de terre	Entière, préparation pour purée instantanée (vérifier les ingrédients)
Patate douce	Entière, farine, base de pizza
Châtaigne	Crème de marrons, Pain des Fleurs, farine
Potimarron	Conserves, purée de potimarron en conserve
Tapioca	Perles de tapioca, farine

Légumineuses	Produits associés
Lentilles	Germées, bocaux ou conserves
Pois cassés	Soupes
Fèves	
Haricots secs (blancs, rouges...)	Bocaux et conserves, préparations type chili, soupes
Pois-chiches	Bocaux et conserves, houmous, farines, panisse, socca



Récapitulatif

A accrocher sur le frigo

EVITER	A remplacer par
Farine de blé (gâteaux, pâtisseries, wraps, viennoiseries)	Farine de riz, de sarrasin, de maïs (maïzena), de millet, de châtaigne, de quinoa, d'amarante, de fonio, de manioc (tapioca), de sorgho. Mélanges de farines (« mix'pâtisserie »). Voir ici.
Crêpes et pancakes	Galettes bretonnes (avec farine de sarrasin) ou mélanges de farines pour crêpes et pancakes sans gluten.
Pain	Pains sans gluten (dans certaines boulangeries), pains industriels sans gluten (attention à la qualité), pain fait maison avec des farines sans gluten (mélanges tout prêts « mix'pain »).
Biscottes/craquottes	Pain des Fleurs , galettes de riz soufflé (attention glycémie).
Pâtes de blé	Pâtes de lentilles, de sarrasin, de riz, de quinoa, mélanges... Voir ici. Ou à la place des pâtes : - Toutes sortes de riz (blanc, semi-complet et complet/brun) : basmati, thaï, rond, à risotto, à sushi, rouge, noir. - Les féculents tubercules (pomme de terre, patate douce, panais, potimarron, topinambour, butternut, châtaigne, igname, manioc) - Légumineuses (lentilles vertes/corail/lentillons, pois cassés, petits pois, fèves, haricots secs...). Voir ici préparation. - Sarrasin entier - Teff - Sorgho - Amaranthe
Semoule (couscous)	- Quinoa - Millet
Pâtes à tarte (feuilletée, brisée...)	Pâtes à tarte à faire maison (avec des mélanges de farines sans gluten, il existe des mix tout prêts « mix'pâte à tarte »), pâte à tarte industrielles sans gluten.
Pizzas	Pizza maison : préparations sans gluten pour pâte à pizza (« mix'pizza ») ou pâtes à pizza industrielles sans gluten.
Feuilles de lasagnes	Pâtes pour lasagnes sans gluten (maïs riz).
Biscuits apéro	Pistaches, noix, noix de cajou. Cake sans gluten. Crudités à croquer.
Porridge, muesli, granola, barres énergétiques...	Aux flocons d'avoine sans gluten.



Test d'éviction temporaire du gluten

Pendant 1 mois :

Retirer toute source de gluten de l'alimentation.

Noter tout au long du processus dans un journal les ressentis suite à cette éviction :



« Je me sens plus léger, moins gonflé, j'ai plus d'énergie, je ne suis plus constipé ou diarrhéique, je respire plus facilement, je n'ai plus de glaires le matin, ma peau est plus belle, mon eczéma s'est estompé, mes règles ont été moins douloureuses, je me sens plus concentré, je n'ai plus de coup de barre après les repas, je dors mieux, j'ai moins de douleurs, je n'ai plus mal à la tête... »

- Si vous ressentez des bénéfices à cet arrêt et une amélioration de vos maux : intolérance très probable.
- Nous pouvons cependant préciser l'intolérance.

Au bout d'1 mois :

Consommer une **petite portion** de produit contenant du gluten d'avoine, de seigle, d'épeautre, khorasan (pas de blé) : du porridge, une tranche de pain...

Et **pendant 3 jours**, ne plus consommer de produits à gluten mais noter son ressenti suite à cette prise : retour de la constipation ou de la diarrhée, toux, maux de tête, de ventre, fatigue, ballonnements...

Ces céréales contiennent du gluten plus digeste que celui du blé, il est ainsi possible d'être intolérant au gluten de blé mais tolérant à certaines autres céréales.

- Si ressenti négatif : probabilité très importante d'une intolérance à la céréale testée.
- Si ressenti positif : probabilité limitée d'une intolérance.

Dans les deux cas : possibilité de faire une **nouvelle tentative pour chaque céréale** (sauf blé) pour détecter une éventuelle intolérance ciblée.

Respecter le processus de 3 jours d'évictions - 1 prise - 3 jours d'éviction.

- Si le ressenti négatif se poursuit pour chaque céréale : éviter de consommer du gluten à l'avenir car probabilité très importante d'une intolérance au gluten.
- Si ressenti positif/neutre, poursuivre avec une prise d'une petite portion produit à gluten de blé : pain, pâtes, semoule (couscous), farine de blé...

A nouveau, pendant 3 jours, ne plus consommer de produits à gluten mais noter son ressenti suite à cette prise.

- Si ressenti négatif : éviter de consommer du blé à l'avenir car probabilité très importante d'une intolérance.
Les autres céréales à gluten sont potentiellement tolérées.
- Si ressenti positif/neutre : probabilité limitée d'une intolérance.

Attention : dans le cas des intolérances, c'est la quantité qui fait le poison.

Consommer une petite portion et ne pas ressentir de désagrément n'est pas signe d'une non-intolérance absolue, mais d'une intolérance relative à la quantité consommée après éviction totale. Il est donc possible que vous supportiez un bout de pain lors d'un repas, mais pas un sandwich complet. Certaines personnes seront intolérantes dès la plus petite dose.

Le test d'éviction ne reste pas aussi fiable qu'un test d'intolérance réalisé en laboratoire.
→ Il conviendrait de faire des analyses plus poussées si la situation le demandait.



Le gluten

Les 18 conseils pour s'adapter à la diminution du gluten

1. Vous mangez en boulangerie ou cantine d'entreprise

Ils proposent aussi des salades à emporter, alors alternez de temps en temps. Vous pouvez aussi apporter un lunch box préparée la veille, ou prévoir une plus grande quantité du plat de la veille pour en prélever une portion.

2. Vous ne résistez pas au pain, vous en mangez des corbeilles entières

Placez volontairement la corbeille de pain loin de vous à table, et prenez juste le morceau de pain qu'il vous faut pour accompagner votre repas. Faites de même au restaurant. Le mieux, c'est quand même de déguster un bon pain sans gluten, que vous pouvez acheter en magasin bio ou en boulangerie spécifique. En plus, ils seront beaucoup plus consistants.

3. Vous adorez votre pause biscuit-goûter

Vous stockez des biscuits secs dans le tiroir du bureau ? Remplacez-les par des tartines craquantes au sarrasin (ou autre), et même mieux, par des fruits et oléagineux.

4. Vous parsemez tous vos gratins de chapelure

Remplacez les biscottes écrasées par des crackers apéritifs sans gluten, ou des tartines « Le Pain des Fleurs » également réduits en chapelure.

5. Vous mangez des pâtes dès que vous ne savez pas quoi préparer, ou dès que vous avez envie d'un plat réconfortant

Préparez exactement la même recette, mais avec du quinoa (ou du millet, du sarrasin, du riz...) et servez-les avec le même accompagnement que celui que vous souhaitiez.

6. Les enfants réclament des crêpes

D'accord pour les crêpes, mais pourquoi pas à la farine de riz ou de châtaigne ? Vous pouvez aussi le faire au sarrasin.

7. Apéritif avec les amis : vous sortez cacahuètes et biscuits salés

Remplacez les biscuits apéritifs, gressins et autres torsades feuilletées par des amandes, pistaches, noix de cajou (non salés), des crackers sans gluten faits maison... Vous pouvez aussi préparer un cake sans gluten et le servir coupés en cubes avec des pics en bois. Et profitez-en pour ajouter des crudités (carottes, concombre, courgettes, chou-fleur à croquer...)

8. Le Dimanche, petit déjeuner, vous allez chercher croissants et faites griller du pain de mie

C'est Dimanche, vous avez un peu de temps : préparez une pâte à pancakes sans gluten la veille au soir : vous n'aurez plus qu'à les faire cuire le matin. Il existe aussi des préparations de farines sans gluten toute prêtes pour les crêpes et pancakes. Pensez aux tartines croquantes au sarrasin ou à la châtaigne pour remplacer le pain de mie.

9. Petit déjeuner (bis), encore endormi, vous plongez la main dans le paquet de céréales au chocolat

Au lieu d'acheter des céréales des petit déjeuner « classique », laissez-vous guider jusqu'au magasin bio (ou au rayon diététique de votre grande surface) et achetez un muesli sans gluten, avec des flocons de châtaigne, de riz...

10. Le plateau de fromage arrive, la corbeille de pain aussi

Certes, c'est délicieux, mais c'est aussi parce que vous avez été habitué ainsi.



Essayez de varier les carottes, pains sans gluten... et les différentes associations pour trouver celles que vous préférez !

11. Ce midi, on mange des radis, avec du pain et du beurre

Croquez vos radis après les avoir trempés dans une préparation de fromage frais (ou de préparation végétale) travaillé avec de la ciboulette ciselée et du poivre, ou préparez-les en salade : coupez-les en rondelles et assaisonnez avec de l'huile et du jus de citron.

12. Vous vous préparez un plateau-télé avec des tartinades de rillettes de poisson, guacamole...

Gardez vos préparations à tartiner, mais remplacez le pain par des craquottes sans gluten (le pain des fleurs), des crackers sans gluten, du pain frais sans gluten, ou même des rondelles de légumes (pommes de terre cuites vapeur, concombre, courgettes crues, radis noir) ...

13. Vous voulez faire simple, une quiche et une tarte aux pommes en dessert !

Très bien, vous adorerez aussi votre pâte feuilletée sans gluten, ou la tarte aux pommes réalisée avec une délicieuse pâte à tarte à la farine de riz !

14. Vous prenez le train avec votre lunch box : une salade de pâtes

Pourquoi forcément des pâtes ? Faites une salade de pommes de terre ! Avec du saumon fumé, des œufs durs et de l'aneth ciselé. Ou bien si vous tenez absolument aux pâtes, remplacez-les par des pâtes de riz, de lentilles...

15. Aux sports d'Hiver, c'est fondue savoyarde !

A côté des traditionnels petits morceaux de pain à piquer et à tremper dans le fromage fondu, prévoyez également des cubes de légumes vapeur : carottes, navets, pommes de terre, fleurettes de chou-fleur... ça se pique aussi bien qu'un morceau de pain. Et sinon, un pain sans gluten !

16. Aujourd'hui, vous recevez une grande tablée, vous avez prévu un couscous, facile à préparer à l'avance, en plus

Au lieu de préparer de la semoule de blé, accompagnez vos légumes et viande mijotée avec du millet ou du quinoa.

17. Vous mettez des croûtons sur votre potage

Remplacez-les par des morceaux de pain sans gluten, de craquottes sans gluten, des noix...

18. Au restaurant Asiatique, vous prenez systématiquement des nouilles sautées et un beignet d'ananas en dessert

Choisissez plutôt un riz : cantonais, sauté, gluant, nature... En dessert, goûtez les litchis ou les arbouses au sirop, ou encore une mangue au riz gluant.

