



INTOLÉRENCE AU GLUTEN

La maladie coeliaque

Les demandes de produits « sans gluten » se multiplient car il y a de plus en plus de personnes qui souffrent de la maladie coeliaque.

Le gluten est une série de protéines contenues dans les céréales, notamment le blé, le seigle, l'orge et l'avoine.

Ce sont les villosités de l'intestin grêle qui sont atteintes, entraînant de ce fait des problèmes d'absorption des aliments. Conséquences : carences et divers symptômes (diarrhées, amaigrissement, douleurs abdominales...). Les personnes atteintes de cette maladie doivent suivre à vie une alimentation sans gluten.

Mais arrivent également de nouveaux consommateurs qui excluent le gluten de leur alimentation par choix.

Le blé notamment est mis en cause. Les variétés actuelles sont très éloignées du blé originel, cultivé par nos ancêtres. Les variétés d'aujourd'hui sont issues de sélections, hybridations, sans oublier les OGM. Le résultat est que toutes ces modifications ont changé la structure originale des céréales. Résultat : le corps humain ne reconnaît pas ces nouvelles molécules qu'il peine à digérer. Les céréales contenant du gluten ne sont pas recommandées aux bébés.

C'est pourquoi le petit épeautre et le kamut, tous deux des blés ancestraux, peu riches en gluten et ayant subi peu de modifications au cours des siècles, sont très recherchés en magasin bio.

En outre, les céréales telles que le blé, l'orge, le seigle, l'avoine, sont considérées comme très encrassantes par les naturopathes, car responsables des surcharges colloïdales, cause des maladies « coulantes » (glaïres, crachats, mucus, matières visqueuses, otites, nez qui coule, rhumes qui n'en finissent pas, acné, selles molles et collantes, bronchites, asthmes, sinusites etc...). La naturopathie considère de toute façon et assez logiquement que l'homme n'est pas un granivore et n'a pas, comme les oiseaux, un jabot germeur. Les céréales consommées en trop grande quantité ne sont pas adaptées à notre physiologie et encrassent notre organisme.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



INTOLÉRENCE AU GLUTEN

Les produits certifiés sans gluten et les produits naturellement sans gluten

Nous avons 2 types de produits sans gluten : les certifiés et les naturellement sans gluten.

Les certifiés portent la mention « sans gluten » et sont particulièrement adaptés aux personnes atteintes de la maladie coeliaque.

Les produits naturellement sans gluten, qu'ils soient bruts ou cuisinés, peuvent contenir des traces de gluten et sont plutôt indiqués pour ceux qui excluent le gluten par choix.

Quelques produits naturellement sans gluten :

- les céréales : quinoa, sarrasin, millet, riz, fonio, maïs...
- les féculents : pommes de terre, châtaignes, patates douces...
- les légumineuses : lentilles, haricots, soja, pois chiches...

Cuisiner sans gluten

Le problème des aliments sans gluten, c'est qu'il ne conviennent pas très bien pour la fabrication des pains, gâteaux, etc. En effet, c'est le gluten qui donne à une pâte son élasticité et qui permet à la préparation de bien gonfler.

Cependant de nombreuses recettes sont réalisables avec un peu d'idées, de savoir-faire, sans parler des livres de cuisine sur ce thème.

Les galettes de sarrasin sont traditionnellement fabriquées à la farine de blé noir, la polenta à la farine de maïs, les gâteaux de châtaigne traditionnels de la Corse contiennent uniquement de la farine de châtaigne, penser aux flans à la fécule de maïs ou de pomme de terre, etc.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**