

Guide du sans gluten

Ou comment le retirer au
quotidien (si vous en avez
besoin) en pouvant continuer
à aller au restaurant et
manger chez des amis 😊



Hugo Desbouis – Nutritionniste santé

Pourquoi le sans gluten ?

Le gluten désigne en vérité la combinaison de deux protéines spécifiques, que sont la gliadine et les gluténines.

Celles-ci s'avèrent assez spécifiques dans leur composition (très riches en un acide aminé nommé proline) et sont ainsi difficiles à digérer par l'appareil digestif de l'être humain.

Chez certaines personnes sensibles et/ou prédisposées (gènes HLA-DQ2 et DQ8 notamment), la consommation de gluten peut engendrer des symptômes digestifs et extra-digestifs.

Parmi ces symptômes plus ou moins évidents/handicapants, on retrouve : maux de ventre, diarrhées, constipation, maux de tête, fatigue chronique, problèmes de peau , troubles de la concentration, carences micro-nutritionnelles et bien d'autres encore...

Tout le monde concerné ?

Retirer le gluten de son alimentation n'est pas chose évidente, il faut se l'avouer. En tout cas, cela demande du temps et une remise en question profonde de vos habitudes alimentaires et sociales !

Notamment dans la culture française où le blé occupe une place centrale depuis plusieurs siècles maintenant.

Par conséquent, **si le gluten ne vous pose pas de problèmes, je ne vois pas de raison(s) de le supprimer.**

A titre indicatif, l'intolérance au gluten (maladie coeliaque) concernerait 1 à 2% de la population alors que la sensibilité non coeliaque au gluten pourrait toucher 10 à 20% des individus : on parle donc quoiqu'il arrive d'une minorité de personnes !

Les alternatives

Notons toutefois que **le gluten est globalement associé aux aliments transformés et raffinés**, comme les biscuits, les gâteaux apéritifs, les viennoiseries etc..

Quelle que soit la raison, si vous souhaitez réduire voir supprimer le gluten de votre alimentation, vous devriez pouvoir y parvenir en adoptant une alimentation de qualité et brute (viande, poisson, oeufs, oléagineux, tubercules, fruits et légumes).

Encore une fois, il n'est pour autant **pas question de diaboliser les aliments transformés ou industriels** qui ne sont pas du poison tant qu'ils sont consommés occasionnellement et hors contexte pathologique.

De plus, il existe une multitude d'alternatives au quotidien comme le riz, les pâtes sans gluten, les légumineuses, les pains sans gluten. Le tout pour ne pas vous sentir trop frustré et restreint !

Les céréales à éviter

- Blé dur (froment) et blé tendre
- Orge
- Seigle
- Avoine
- Epeautre & petit épeautre
- Blés anciens (kamut et khorasan)

A noter que concernant le petit épeautre et les variétés de blés anciens, la tolérance digestive pourra varier en fonction du degré de sensibilité des individus !

Les produits céréaliers

- Pâtes de blé, blanches, semi-complètes complètes et intégrales
- Semoule de blé & Ebly
- Pain à base de farine de blé blanche, semi-complète complète ou intégrale
- Farines de blé de T45 à T150
- Farines d'épeautre et petit épeautre
- Chapelure

Les produits “industriels”

- Quasiment tous les biscuits
- Gateaux apéritifs
- Céréales du petit-déjeuner
- Biscottes, cracottes, wraps
- viennoiseries et pâtisseries
- Pizzas surgelés, maison ou artisanales
- Pain industriels
- Certaines sauces et vinaigrettes

Les alternatives au quotidien

**Pour les céréales et “féculents”
en général :**

- Quinoa
- Pommes de terre
- Patates douces
- Sarrasin en farine ou en grains
- Millet
- Riz
- Légumineuses : lentilles, pois chiches etc

Les alternatives au quotidien

Pour les amateurs de pâtes :

- Pâtes de lentilles
- Pâtes de pois chiches
- Pâtes de pois cassés
- Pâtes de sarrasin
- Pâtes mais et riz

Pour ce qui est des pâtes de légumineuses, la teneur en protéines plus élevée de ces produits rend leur texture différente et un peu plus farineuse.

Chacun se fera son propre avis sur le sujet 😊

Les alternatives au quotidien

Pour ce qui est du pain :

- Pain 100% maïs (très rare)
- Pain quinoa
- Pain chataîgne
- Pain sarrasin/riz
- Pain de lentilles corail
- Pain maïs/riz industriel (à limiter)

Manger au restaurant

- **Crêperie** : assure toi juste que les galettes soient bel et bien 100% farine de sarrasin et sans ajout de blé.
- **Restaurant italien** : tu pourras toujours trouver du risotto, des viandes ou des poissons.
- **Pizzérias sans gluten** : de plus en plus d'établissement proposent des pizzas sans gluten, même si en France on est encore un peu à la ramasse à ce niveau...
- **Restaurant de fruits de mer** : tous les poissons et produits de la mer sont naturellement sans gluten.
- **Restaurant asiatique** : Tu trouveras toujours des viandes, du poisson et du tofu, le tout avec plein de légumes, de riz et d'épices
- **Bistro/brasserie** : Frites, viandes, poissons, salades composées etc.. tu devrais la aussi pouvoir trouver ton bonheur !