

Le « sans gluten » dans nos assiettes

Publié le 25/01/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Intolérance, allergie et hypersensibilité

Le **gluten** est un **ensemble de protéines** présent naturellement dans le grain de certaines céréales notamment le blé, le froment, l'épeautre, le seigle ou encore l'orge. On le retrouve dans de nombreux dérivés tels que le pain, les pizzas, les pâtes mais également là où on ne s'y attend pas : la charcuterie, les plats préparés, la levure de bière, les sauces, etc. Sa principale caractéristique est d'être **élastique**, de permettre à la pâte de lever au contact de l'eau et, ainsi, de lui donner une texture aérée et moelleuse.

Comme pour n'importe quelle protéine végétale, manger du gluten n'est pas dangereux à moins d'y être **allergique** (0,4% des Français allergiques aux protéines de blé dont le gluten), **intolérant** (1% des Français atteints de la **maladie cœliaque**) ou **hypersensible** (5% des Français). Ces deux dernières catégories d'individus sont concernés par des troubles digestifs. Pour ces 6,4% de Français, une seule solution : supprimer complètement le gluten de leur alimentation.

Pourtant, de nombreuses personnes supportant le gluten ont décidé de le supprimer de leur alimentation, notamment pour gagner en **confort digestif**.

Que manger lors d'un régime « sans gluten » ?

Commence alors une véritable chasse aux trésors pour les personnes choisissant de manger « sans gluten ». Il faut bannir les aliments portant une étiquette derrière laquelle peut se cacher la fameuse protéine. On la retrouve cachée derrière des termes tels que « amidon de blé », « liants protéiniques végétaux », « acides aminés végétaux », etc.

La part belle est alors faite au « **fait-maison** ». Bien que la farine de blé semble incontournable, elle peut être remplacée par une multitude d'autres farines : farine de sarrasin, de châtaigne, de riz, de pois chiche, de millet, etc. La poudre d'amande et la poudre de maïs peuvent également apporter un peu de consistance aux gâteaux.

Pour les plats, là encore, plusieurs possibilités existent pour remplacer les pâtes ou la semoule : riz, pommes de terre, légumineuses (lentilles, pois chiches), le quinoa, les céréales.

Quelles sont les limites de ce régime ?

Ce régime strict restreint les choix alimentaires et peut entraîner de nombreuses **exclusions**. Ce n'est pas le fait de supprimer le gluten qui pose problème mais ce par quoi il est remplacé. En effet, supprimer le gluten peut entraîner des **apports insuffisants en glucides, fibres, vitamines et minéraux** qu'il faut alors combler.

Or, selon les résultats de l'étude NutriNet-Santé* parue en 2013, les Français ne consomment **pas assez de fibres** (20 g/jour chez les hommes et 18 g/jour chez les femmes alors qu'il en faudrait 30 g/jour) et **de féculents** (65,9% des femmes et 35,4% des hommes sont concernés). De plus, lorsque le gluten est supprimé d'un produit, il peut alors être remplacé par des **additifs** ou d'autres **produits servant de liant**. Il est donc important de garder à l'esprit que supprimer le blé et ses dérivés peut alors entraîner un **déficit d'apports** en fibres, glucides et même en vitamines et minéraux si la substitution n'est pas faite correctement.

Les adeptes du « sans gluten » devraient donc opter pour un **suivi médical**. Cela permettra **d'éviter les déséquilibres**

alimentaires qui pourraient entraîner, à terme, de la fatigue et des désagréments digestifs dus à une fragilisation de la paroi intestinale.

La grande majorité des produits du Laboratoire LESCUYER sont garantis sans gluten et peuvent donc convenir aux personnes suivant un régime sans gluten nécessitant d'une complémentation en micronutriments.

*<http://inra-dam-front-resources-cdn.brainsonic.com/ressources/afile/236220-1a091-ressource-dossier-de-presse-nutrinet-sante.html>

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...