

Docteur Résimont 17 h · Bonjour à toutes et à tous,

GLUTEN :

Supprimer le gluten, même sans intolérance ?

- L'espèce humaine vit depuis 8.000.000 d'années, notre système digestif n'est donc pas fait pour consommer du blé.
- Engrain sauvage (1000 ans) > amidonnier (blé préhistorique) > épeautre, froment, Kamut, blé.
- Le « blé » moderne possède 42 chromosomes, l'engrain de nos ancêtres n'en avait que 14 !!

Le blé n'est pas nécessaire à l'être humain.

Test de 3 groupes de personnes :

- Un groupe de malades cœliaques
- Un groupe de malades hypersensibles
- Un groupe en pleine santé

Résultat : dans tous les cas la consommation de blé augmente fortement la perméabilité intestinale et perturbe une hormone intestinale la zonuline. **Les conséquences de cette perturbation sont terribles !**

Une intolérance / allergie / sensibilité alimentaire est la cause d'inflammation intestinale : dysbiose intestinale (leaky gut syndrome) et va entraîner une allergie progressive et multiple à d'autres allergènes. ***On considère actuellement que 100% de la population est sensible au gluten.***

Pour information : consommer de l'avoine donne quasi les mêmes problèmes que le blé.

Voici une liste de certains des symptômes et des signes surprenants qui ont été liés à la sensibilité au gluten :

- Dépression et anxiété
- TDAH (Trouble Déficitaire de l'Attention avec Hyperactivité)
- Brouillard cérébral (être dans le gaz)

- Maladies auto-immunes
- Faible immunité
- Problèmes dentaires (caries, aphtes...)
- Perte ou gain de poids inexpliqué
- Maux de tête, migraines
- **Problèmes de peau**
- Déséquilibre hormonal et fatigue surrénalienne
- Douleurs articulaires, fibromyalgie
- Fatigue chronique

Il est démontré que le gluten actuel est néfaste chez TOUT LE MONDE.

Quels sont les aliments qui contiennent du gluten ?

- Blé+++ et dérivé : Pâtes, farine de blé (donc la grande majorité des biscuits, gâteaux, viennoiseries, pâtisserie) Pain à la farine de blé (donc la grande majorité), biscottes, semoule de couscous, boulgour, pâte à pizza, pate feuilleté, brisée....

NB : La teneur en gluten du blé complet est la même que celle du blé raffiné

- Épeautre
- Petit épeautre 😊 engrains)
- Avoine : les flocons d'avoine certifié « sans gluten » contiennent tout de même de l'avénine qui est une sorte de gluten mais mieux toléré que celui du blé
- Seigle
- Orge
- Kamut
- Tritical

! Regardez les étiquettes : la plupart des produits transformés contiennent du gluten

! Méfiez-vous des aliments industriel sans gluten, ils contiennent la grande majorité du temps des aliments à charge glycémique très élevé tel que des amidons, farine de riz blanc de maïs etc...

Par quoi remplacer mes céréales à gluten ?

Malgré les recommandations officielles, sauf pour les grands sportifs, il n'est pas nécessaire, et il est même dommageable de consommer de grandes quantités de céréales et de féculents en général. La plupart des patients se sentent beaucoup mieux

en limitant leur consommation. La majeure partie de votre assiette doit être constituée de légumes (cuit et crus).

Les céréales sans gluten sont :

- Le riz : J'ai une préférence pour le riz complet semi basmati que vous trouverez dans certaines boutiques bio. Ils ont une charge glycémique plus basse et contiennent moins d'arsenic

- Le millet

- Le sarrasin (appelé blé noir mais qui n'est pas du blé), vous en trouverez sous toutes les formes :

o Farine de sarrasin : peut servir en substitut de farine de blé dans la préparation de crêpes, cakes gâteau, pâte à tarte.. (voir plus bas)

o Semoule de sarrasin : délicieuse et bien plus avantageuse que celle de blé

o Graines de sarrasin : à cuire dans 2 fois le volume d'eau pendant 5 min puis coupez le feu et laissez gonfler pendant environ 5 à 10 min

o Crêpe de sarrasin : à faire soi-même ou à acheter toutes faites en vérifiant qu'elles ne contiennent pas d'autre farine

Idéales au petit déjeuner : la fameuse crêpe complète conviendra pour un petit déjeuner protéiné ! Pour substituer votre fond de tarte : empiler 3 crêpes au sarrasin en guise de pâte à tarte !!

o Flocons de sarrasin : associez les à des oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de macadamia, de cajou etc... Il constituera un excellent muesli sans sucre ajouté qui peut trouver sa place au petit déjeuner servi avec un fromage blanc de brebis ou chèvre ou un yaourt de soja. Afin qu'il ne soit pas trop glucidique, mettez plus d'oléagineux que de flocons. Vous pouvez également ajouter des baies de goji, de la coco râpée....

- Quinoa : qui est en réalité une légumineuse, mais qui est plus souvent utilisé comme une céréale

Les légumineuses

- Lentilles, Pois chiches, Pois cassés, Haricots rouges , Haricots blancs, Haricots azukis...

- Toutes sans gluten, ce sont les grandes oubliées de nos tables françaises. ***Nous recommandons d'en consommer au moins 3 fois par semaine !***

- Elles sont très avantageuse d'un point de vue nutritionnel : riche en micronutriments et fibres. Elles ont par ailleurs une charge glycémique beaucoup plus basse que les céréales (même complètes)

- **Mettez-les systématiquement à tremper une nuit**

- Si malgré cela vous ne les digérez pas, faites les germer : Suite à la nuit de trempage, mettez-les dans une passoire et arrosez les matin et soir jusqu'à germination. Puis cuisez-les, idéalement à la vapeur. La germination diminuera le temps de cuisson.

- **Vous pouvez les consommez tel quel, ou en houmous.** Variez vos houmous avec les différentes légumineuses. Ce houmous peut également trouver sa place au petit déjeuner ou en accompagnement d'une salade composée etc...

Quelques exemple pour vous aider au quotidien :

- **Je remplace ma farine de blé par :**

- **Farine de sarrasin, de millet, de riz complet, de châtaigne, de coco**

o Sans gluten, elles ne se travailleront pas comme une farine contenant du gluten, elles n'auront pas d'élasticité et ne gonfleront pas de la même façon. Suivez des recettes sans gluten que vous trouverez sur le net. Mais attention au piège de tomber dans des farines à charges glycémique très élevée tel que la farine de riz blanche (non complète) ou pire l'amidon de maïs.

o N'hésitez pas à remplacer une partie de votre farine par de la poudre d'amande ou de noisette, cela baissera la charge glycémique et apportera un goût original

- **Farine de petit épeautre**

o **Contient du gluten mais mieux toléré. Cependant elle reste contre indiqué si éviction stricte**

o Choisissez la complète : idéalement T150

o Elle est plus facile à travailler que les précédentes

- Je remplace mes fonds de tartes par

o 3 crêpes au sarrasin empilées. Garnissez directement

o **Fond de tarte maison :**

o 200 g de farine de sarrasin (ou 100 g de farine de sarrasin ou de petit épeautre et 100 g de poudre d'amande ou noisette) + 1 œuf+ 7 cas d'huile d'olive (ajouter éventuellement sel, thym, cumin, curcuma ou autre épice)

> *Mélanger le tout à la main et étaler directement la pâte au fond du plat à la main. Elle ne se travaille pas au rouleau.*

> *Précuire qq min la pâte avant de la garnir*

- Je remplace ma semoule de couscous par

De la semoule de sarrasin (magasin bio)

De la semoule de petit épeautre (sauf si éviction stricte)

Un chou fleur ou brocoli rapidement broyé au robot : original, excellent pour faire un taboulé

- Je remplace mes pâtes par :

Par des pâtes de quinoa, de sarrasin, de petit épeautre (si pas d'éviction stricte) ou autre pâte sans gluten mais attention : lisez l'étiquette !!!

Les pâtes restent un aliment transformé à consommer occasionnellement

- Je remplace mon pain par

Par un pain au sarrasin (demandez s'il est 100% farine de sarrasin)

De petit épeautre ou kamut si pas d'éviction stricte

Des craquottes type « pain des fleur » au sarrasin : Toutefois cela reste un aliment transformé à éviter de consommer au quotidien

Faites vous-même votre pain cétogène ou votre pain cake sans gluten. Ne vous attendez pas à retrouver le goût ni la texture de la baguette de pain !

En suivant ces conseils, vous vous rendrez compte que votre alimentation sera plus variée, plus riche en micronutriments et plus basse en charge glycémique qu'auparavant.

En espérant que ces conseils rendront votre quotidien plus facile !