

# ALIMENTATION SANS GLUTEN

**Nous entendons de plus en plus parler des aliments avec gluten et sans gluten ces derniers temps. Est-ce qu'un régime sans gluten est plus sain pour vous ? Examinons les faits.**

## Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten est un type de protéine qu'on trouve dans de nombreuses céréales telles que :

- l'orge
- le farro
- le blé
- le boulgour
- le kamut
- le son de blé
- le couscous
- le seigle
- le germe de blé
- la semoule de blé dur
- l'épeautre

Le gluten est également présent dans les aliments qui sont faits avec l'une de ces céréales comme le pain, les céréales, les pizzas, les pâtes, les biscuits, les gâteaux et les craquelins.

## Doit-on éviter de consommer du gluten ?

Moins d'un pour cent des Canadiens souffrent de la maladie cœliaque. Lorsqu'atteint de cette maladie, l'intestin grêle est endommagé par le gluten, ce qui fait qu'il est difficile pour le corps d'absorber les nutriments tels que les protéines, les lipides, les glucides, les vitamines et minéraux. Cela peut causer certaines carences nutritives et des problèmes de santé comme l'ostéoporose.

Les symptômes courants de la maladie cœliaque sont les suivants : l'anémie, le ballonnement, une diarrhée chronique, des crampes, la fatigue, l'irritabilité et la perte de poids. Si vous apprenez que vous souffrez de la maladie cœliaque, vous devez suivre un régime sans gluten.

Certaines personnes peuvent avoir une condition appelée « sensibilité au gluten non cœliaque ». Ce n'est pas la même chose que la maladie cœliaque et cette sensibilité ne conduit pas à des carences nutritives, même si les symptômes peuvent être identiques.

Les personnes atteintes de la sensibilité au gluten ont tendance à mieux se sentir quand ils suivent un régime sans gluten.

Le régime sans gluten semble être populaire chez les gens qui souhaitent perdre du poids. Cependant, il n'y a aucune étude qui prouve que le régime sans gluten peut aider à perdre du poids.



EST-CE QU'UN  
RÉGIME  
SANS  
GLUTEN  
EST PLUS SAIN  
POUR VOUS ?

# ALIMENTS SANS GLUTEN

## Légumes et fruits

Tous les légumes et fruits nature sont exempts de gluten (s'ils sont dans des sauces, ils peuvent en contenir. Vérifiez les étiquettes pour être sûr.)

## Produits céréaliers

- Amarante
- Arrow-root
- Sarrasin
- Maïs
- Lin
- Millet
- Quinoa
- Riz
- Sorgho
- Farine de pomme de terre
- Farines à base de haricots (pois chiches, lentilles, soya, etc.)
- Avoine pure (soyez particulièrement attentif à la mention d'« avoine pure ». L'avoine qui n'est pas « pure » contiendra de l'orge et du blé.)

## Lait et substituts

- Fromage
- Lait
- Boisson de soya
- Yogourt

## Viande et substituts

- Œufs
- Volaille, viande et poisson frais (lire la liste des ingrédients sur les produits panés ou marinés pour voir s'ils contiennent du gluten.)
- Légumineuses telles que les haricots, les pois chiches, les pois séchés et les lentilles
- Noix et graines
- Tofu

Source : Association canadienne de la maladie cœliaque ([www.celiac.ca](http://www.celiac.ca))



# TORTILLAS ROULÉES AU QUINOA ROUGE ET RIZ AU POULET

Portions : 6

Information nutritionnelle par portion (210 g) :

calories 260 | protéines 15 g | lipides 11 g | lipides saturés 2 g | glucides 33 g | fibres 3 g | sucre 8 g | cholestérol 30 mg | sodium 320 mg | potassium 11 % | calcium 2 % | fer 10 % | vitamine A 4 % | vitamine C 10 % | vitamine B6 21 % | vitamine B12 7 % | folate 22 % | magnésium 23 % | zinc 13 %

Vous trouverez cette recette ainsi que d'autres, y compris le journal alimentaire sur le site Web [www.poulet.ca](http://www.poulet.ca).



## Le gluten, est-ce la même chose que le blé ?

Non. Le blé est une céréale qui contient du gluten. Toutefois, le gluten se retrouve également dans d'autres céréales comme l'orge et le seigle. Donc, même si un aliment est « sans blé », il peut toujours contenir du gluten.

## Conseils pour une alimentation sans gluten

- Informez-vous sur les aliments qui ne contiennent pas de gluten. Consultez la liste des aliments sans gluten dans la barre latérale et mangez-en une variété chaque jour. Essayez les pâtes à base de sarrasin ou de riz. Faites de la pâtisserie avec de la farine à base d'amarante, d'arrow-root ou de haricots. Mangez des céréales pour petit déjeuner sans gluten à base de maïs ou de riz.
- Lisez les étiquettes des produits alimentaires. Vérifiez la liste des ingrédients pour savoir si l'un d'entre eux contient du gluten. Par exemple, la liste des ingrédients des craquelins à base de farine de blé indiquera « farine de blé ». Il peut également y avoir une mention sous la liste des ingrédients qui indique que l'aliment contient des céréales contenant du gluten. Par exemple, un aliment à base d'orge peut comporter la mention « Contient de l'orge » pour vous faire savoir que l'aliment contient du gluten. Lisez souvent la liste des ingrédients et l'étiquette des aliments puisque les produits changent sans préavis. Si vous n'êtes pas sûr, appelez la compagnie pour obtenir des informations.
- Posez des questions. Lorsque vous mangez à l'extérieur, posez des questions sur la façon dont la nourriture a été préparée et si elle ne contient pas de gluten. Le gluten se retrouve souvent dans la charcuterie, les hot-dogs, les saucisses, les sauces, les sauces au jus de rôti et les marinades. La bière, les cafés et thés aromatisés, les tablettes de chocolat peuvent également contenir du gluten.
- Parlez à votre professionnel de la santé au sujet des suppléments. En règle générale, les aliments sans gluten n'ont pas la même quantité de fer, de vitamines B et de fibres que les aliments contenant du gluten. Si vous suivez un régime sans gluten, demandez à votre professionnel de la santé si vous avez besoin de prendre des suppléments.
- Restez informé. Pour plus d'informations et de conseils, visitez l'Association canadienne de la maladie cœliaque à [www.celiac.ca](http://www.celiac.ca).

