

# Le gluten



## Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten vient du latin glu (colle). En naturopathie les colles sont des résidus métaboliques, un type de toxines, venant surcharger et encrasser nos liquides si elles ne sont pas correctement éliminées par nos émonctoires (organes chargés de l'élimination). Plus précisément, le gluten est une protéine constituée de prolamines et de gluténines qui permet de donner son élasticité et son moelleux aux pains et autres préparations telles les pâtes à tarte, les gâteaux... Les prolamines peuvent être des gliadines (blé, épeautre, kamut), sécalines (seigle), hordéines (orge). Elles sont plus agressives que les glutéines.



## Intolérance et maladie cœliaque ?

La maladie cœliaque est une maladie chronique de l'intestin déclenchée par l'ingestion de gluten ; il provoque une réelle inflammation, par réaction du système immunitaire, qui endommage la paroi intestinale. Elle se manifeste par des symptômes digestifs (ballonnements, diarrhée, crampes intestinales...).

L'intolérance au gluten qui se manifeste par des symptômes semblables est bien différente. Alors que les malades cœliaques devront bannir totalement le gluten de leur alimentation, au risque d'aggraver leurs symptômes, les intolérants, quant à eux, devront le limiter voire le supprimer si tel est leur choix.



## Comment passer au sans gluten ?

1. Ne pas acheter de produits industriels
2. Compenser la disparition des fibres apportées par les céréales devenues interdites, en laissant une place importante aux légumes, aux fruits, tubercules, légumes secs
3. Conserver ses recettes habituelles, soit en supprimant la farine, soit en remplaçant la farine de blé par des farines sans gluten (4 farines de base : riz, sarrasin, pois chiche et châtaigne)
4. Quand on mange à l'extérieur, repérer les plats à éviter, mais aussi les plats suspects : plats en sauce, soupes et veloutés, surimi, gratins, desserts au chocolat

## **Les farines sans gluten existent**

*farines faites à partir de céréales : sarrasin, quinoa, millet mais aussi amarante, châtaigne, chanvre, pois chiches, lentilles, riz...*