

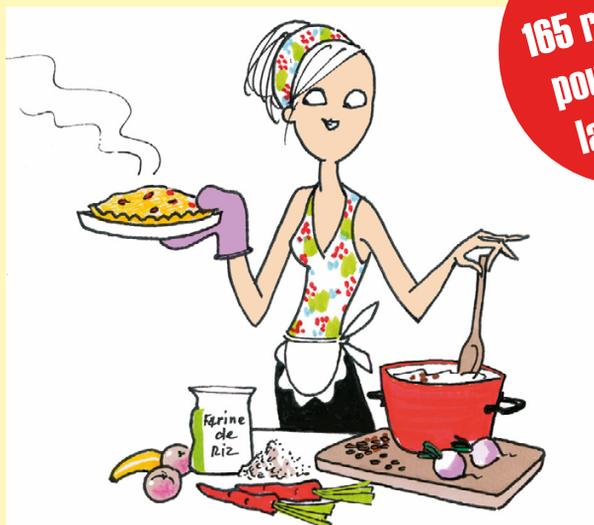
C'EST MALIN

GRAND FORMAT

CAROLE GARNIER

SANS GLUTEN: MODE D'EMPLOI

INCLUS
165 recettes
pour toute
la famille



Digestion facile pour tous !

SANTÉ

SANS GLUTEN : MODE D'EMPLOI

Que vous soyez cœliaque ou que vous ayez simplement envie de limiter votre consommation de gluten pour mieux digérer, votre but est le même : modifier votre alimentation en gardant le plaisir de manger et de cuisiner.

Dans ce livre, découvrez vite :

- **Le mode d'emploi de l'alimentation sans gluten** : où faire ses courses, comment repérer le gluten sur les étiquettes des aliments ou des cosmétiques.
- **Les aliments incontournables pour cuisiner sans gluten** : farine de châtaigne, flocons de céréales, riz, sarrasin...
- **Les trucs et astuces pour cuisiner sans gluten** : réaliser des gâteaux, des crêpes gourmandes, des pains moelleux...
- **10 journées de menus malins pour toutes les occasions !**
- **165 recettes pour toute la famille**, et même des formules de cosmétiques sans gluten à faire soi-même.



Téléchargez 15 menus « 100 % kids » dédiés aux bouts de chou !

Carole Garnier est journaliste, chef de rubrique Nutrition à *Top Santé* et *Vital*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Ma bible de l'alimentation sans gluten* et *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*.

ISBN 979-10-285-0053-5

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



15 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
E D I T I O N S

Carole Garnier est journaliste santé et l'auteur de nombreux livres à succès dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*, *Mes petits desserts magiques sans gluten* et *Ma bible de l'alimentation sans gluten*.

Découvrez sa bibliographie complète sur la page :
www.editionsleduc.com/carole-garnier
Retrouvez-la sur son blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Patrick Leleux PAO (p. 116)

© 2015 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0053-5

CAROLE GARNIER

SANS GLUTEN

MODE D'EMPLOI

C'EST

MALIN



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. CE QUE VOTRE MÉDECIN DEVRAIT VOUS DIRE SUR LE GLUTEN	9
CHAPITRE 2. LE B.A.-BA DE L'ALIMENTATION SANS GLUTEN	45
CHAPITRE 3. SANS GLUTEN EN TOUTES CIRCONSTANCES	147
ANNEXE	189
MES RECETTES DE CUISINE PERSOS SANS GLUTEN	195
TABLE DES RECETTES	207
TABLE DES RECETTES DE COSMÉTIQUES SANS GLUTEN	213
TABLE DES MATIÈRES	215

INTRODUCTION

Un goûter avec les enfants ? Pas évident. Une crêpe beurre-sucre en vacances ? Non. Aller au restaurant ? Mission périlleuse. Déjeuner avec les collègues à la cantine du bureau ? N'en parlons même pas. Qu'on soit obligé de manger sans gluten, ou qu'on le choisisse volontairement, il faut bien reconnaître qu'au quotidien, ce n'est pas tâche aisée. Il faut savoir lire les étiquettes, repérer le gluten même quand sa présence n'est pas prévisible dans un ingrédient, décoder des termes parfois incompréhensibles sur les emballages des aliments... En français, l'exercice n'est déjà pas évident, mais imaginez à l'étranger ! Comment expliquer votre intolérance à l'autre bout du monde, dans une autre langue ? Essayer de comprendre le menu d'un restaurant ? Savoir ce que l'on peut manger sans risque ?

UN PROBLÈME ? UNE FOULE DE SOLUTIONS SANS GLUTEN !

Ce livre est justement conçu pour cela : vous aider dans toutes les situations. Vous accompagner pour faire vos courses, vous expliquer quels sont les aliments qui posent problème et quels sont ceux qui ne sont pas si inoffensifs qu'ils en ont l'air. Il vous

donnera aussi des astuces pour remplacer le blé et ses dérivés dans toutes les recettes où il entre traditionnellement. Car sans blé, c'est-à-dire sans farine « classique » ou sans semoule, faire la cuisine prend tout de suite une autre dimension ! Ce livre vous aidera donc à faire la connaissance de ces farines qu'on trouve en magasins bios, mais aussi de toutes ces céréales qui peuvent prendre la place de la semoule des nouilles ou des spaghettis. Car il y en a, et beaucoup !

DANS LES COSMÉTIQUES AUSSI !

Vous découvrirez également des tours de main pour préparer des tartes aux pommes cultes, des riz au lait comme chez Mamie, des pains moelleux, des muffins trop bons... Vous apprendrez à dire « gluten » ou « pain » dans différentes langues, à composer des menus équilibrés sans blé, à poser un regard différent sur vos cosmétiques (oui, le gluten peut aussi se trouver dans vos crèmes, shampooings et sticks à lèvres sous forme d'additifs !), à vous débrouiller dans toutes les situations, depuis le barbecue chez des voisins à l'apéro entre amis jusqu'à la sortie au restaurant... Tout ce qu'il faut savoir pour se dire que vivre sans gluten, c'est facile, ludique et délicieux !

Chapitre 1

Ce que votre médecin devrait vous dire sur le gluten

Parler de maux de ventre, de fatigue chronique ou de troubles digestifs à son médecin, cela n'a rien d'extraordinaire. C'est d'ailleurs pour cette raison que de nombreux cas d'intolérance au gluten ne sont pas diagnostiqués, voire le sont seulement après plusieurs années. Il faut comprendre que jusqu'à maintenant, les médecins n'étaient que peu informés sur cette maladie. C'est pourquoi le vôtre n'y pensera pas forcément spontanément, à moins que vous ne lui ayez précisé qu'il existait des cas d'intolérance dans votre famille, ou que vous la suspectiez. A contrario, trop nombreux sont les patients se précipitant chez leur médecin pour se faire prescrire des tests d'intolérance, sans raison valable. Dans ces conditions, il n'est pas si facile de parler calmement de maladie cœliaque au cabinet. Voici donc ce qu'il faut savoir sur l'intolérance au gluten, ses symptômes, ses conséquences, son diagnostic et son traitement.



LE GLUTEN, ÇA SE TROUVE OÙ ?

Dans le blé, le Kamut®, l'épeautre, l'orge, le seigle, l'avoine (avec une nuance) et les produits à base de ces céréales (pain, pâtes, biscuits...). En latin, *glu* signifie « colle ». En effet, si l'on extrait l'amidon des céréales, il ne reste qu'une masse protéique visqueuse et élastique : le gluten. Du point de vue de sa composition, le gluten appartient à la famille des protéines. En outre, il possède des propriétés liantes, gonflantes ou antiagglomérantes qui en font un ingrédient intéressant pour les industriels. Et il existe différents types de gluten : celui contenu dans le blé n'est pas le même que celui de l'épeautre, et même, celui du blé dur n'est pas le même que celui du blé tendre. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'on utilise la farine de blé dur pour fabriquer le pain, et le blé tendre pour les pâtes. En plus des pains, pâtes, céréales de petit déjeuner, pizzas, pâtisseries, biscuits, gâteaux, il peut aussi se rencontrer dans une foule d'aliments auxquels on ne penserait pas spontanément : aliments panés, certains produits lyophilisés (bouillons, aromates...), plats préparés, chocolats, yaourts aromatisés, crèmes glacées, sauces, préparations de viande (saucisses, boulettes...), pommes dauphine, soupes, saucisses...

C'EST QUOI LE PROBLÈME AVEC LE GLUTEN ?

Certaines personnes sont « intolérantes » au gluten, qui provoque une inflammation au niveau des parois de l'intestin grêle et déclenche nombre de troubles. Il s'agit de personnes prédisposées génétiquement. Les risques d'être intolérant sont plus importants si un membre de la famille (frère ou sœur) est également atteint. La maladie se déclare le plus souvent à deux périodes clés de la vie : dans l'enfance, entre six mois et deux ans après l'introduction du

gluten dans l'alimentation ; et à l'âge adulte, entre 20 et 40 ans. Il arrive aussi qu'elle soit diagnostiquée après 65 ans. Quand elle se déclare à l'âge adulte, il semble qu'elle soit liée à un facteur déclenchant : éléments infectieux, viraux ou bactériens, grossesse, stress intense... Mais tous ces mécanismes restent encore mal connus. Cette intolérance est une vraie maladie qui prend aussi le nom de maladie « cœliaque ». L'intolérance au gluten touche environ 1 % de la population, soit 600 000 personnes, mais seules 10 à 20 % d'entre elles seraient diagnostiquées. Un grand nombre d'autres personnes sont quant à elles « sensibles » au gluten, sans être cœliaques. Nous y reviendrons.

Avoine : gluten ou sans gluten ?



AFDIAG
www.afdiag.fr

avoine

L'avoine dans un régime sans gluten fait en effet débat. D'une part, dans les filières traditionnelles l'avoine est très souvent contaminée par le blé, l'orge ou le seigle. D'autre part, son avénine, la protéine de l'avoine, présente beaucoup de similitudes avec la gliadine, la protéine du blé. Toutefois, l'avoine contient bien moins d'avénine que le blé ne contient de gliadine. En outre, selon les variétés d'avoine, cette quantité peut largement varier. Ainsi, l'avoine pure, non contaminée, pourrait entrer dans le cadre d'un régime sans gluten. L'AFDIAG a donc créé un logo « épi barré » spécifique à l'avoine, garantissant une présence de gluten inférieure à 20 mg/kg.

QUELS SYMPTÔMES DOIVENT FAIRE PENSER À UNE INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?

Pas facile de parler de symptômes quand on évoque la maladie cœliaque. Contrairement à d'autres maladies parfaitement identifiables à tel ou tel symptôme, l'intolérance au gluten se manifeste de très nombreuses façons.

- *Elle peut se manifester par un seul symptôme*, digestif par exemple (mal au ventre, diarrhées...).
- *Elle peut se traduire par plusieurs symptômes*, ne faisant en rien penser à une pathologie digestive (plaques sur la peau, douleurs articulaires...).
- *Elle peut... ne pas se manifester* et rester « asymptotique ». Une grande proportion de cas ne seraient donc pas diagnostiqués. On parle alors de « maladie cœliaque silencieuse ». Certains chiffres avancent que pour un patient cœliaque diagnostiqué, sept à dix autres personnes atteintes ne le sont pas.

Enfin, le diagnostic peut être long : entre l'apparition des premiers symptômes et le diagnostic, il s'écoule parfois jusqu'à sept ans.

Symptômes de la maladie cœliaque les plus fréquents chez les adultes

- › Anémie : carence en fer, en vitamines B9 et B 12
- › Carence en vitamines A, D, E et K (en cas de lésions intestinales graves)
- › Ballonnement abdominal, flatulence
- › Indigestion, nausée
- › Diarrhée récurrente
- › Constipation



- › Faiblesse/fatigue extrême
- › Perte de poids (ou prise de poids)
- › Ecchymose (bleu) rapide, y compris avec des chocs minimes
- › Douleurs aux os/articulations
- › Gonflement des mains et/ou des chevilles
- › Ulcère/aphte buccal
- › Problèmes de fertilité, fausse couche
- › Sentiment de dépression/dépression
- › Migraine et mal de tête
- › Désordres neurologiques inexpliqués

QUE SE PASSE-T-IL DANS L'ORGANISME EN CAS D'INTOLÉRANCE ?

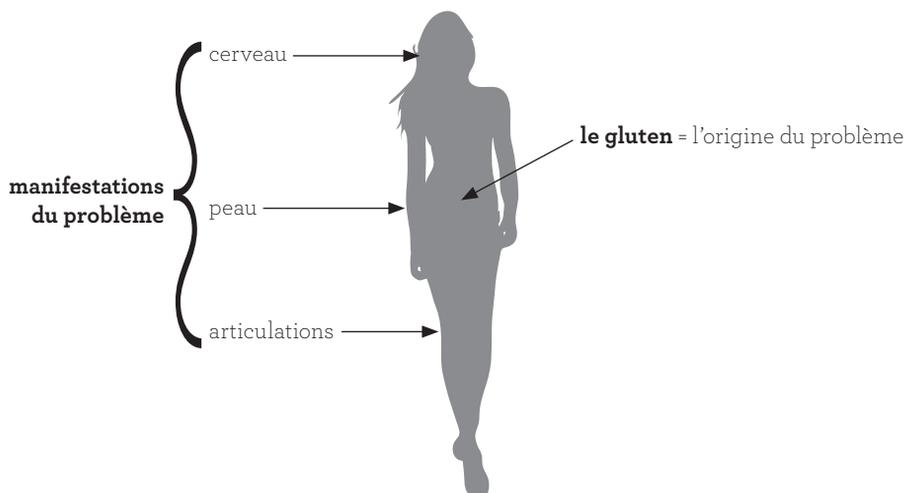
Quand il est ingéré par un intolérant, le gluten provoque une inflammation au niveau des parois de l'intestin grêle. Les « villosités », des petits replis qui permettent l'assimilation des nutriments, disparaissent alors peu à peu. La conséquence : la digestion ne se fait plus correctement, l'absorption des minéraux et vitamines (fer, acide folique, calcium en particulier) non plus, ce qui peut donner lieu à de très sérieuses carences et maladies (ostéoporose, lymphomes...). Seul traitement : exclure totalement le gluten de l'alimentation, de façon à stopper la destruction des villosités et supprimer les symptômes.

COMMENT DIAGNOSTIQUER UNE INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?

Quand les symptômes d'un patient font penser à une intolérance au gluten, le médecin prescrit une prise de sang afin de rechercher les anticorps spécifiques de la maladie (anti-transglutaminases et en deuxième intention, si besoin, anti-endomysium).

Si la recherche est positive, il faut faire une gastroscopie avec biopsies sur la partie haute de l'intestin grêle. Cet examen est indispensable car il peut y avoir de faux « positifs » lors de la prise de sang. Le diagnostic est posé quand l'analyse montre une atrophie des villosités et une augmentation des lymphocytes intra-épithéliaux (LIE).

La confirmation est définitive quand, après quelques mois de régime sans gluten, les symptômes disparaissent. Pour ne pas fausser le diagnostic, il faut continuer à consommer du gluten jusqu'au jour de l'examen.



INTOLÉRANCE AU GLUTEN = MALADIE CŒLIAQUE

COMMENT SE SOIGNER QUAND ON EST INTOLÉRANT AU GLUTEN ?

À l'heure actuelle, il n'est pas possible de soigner la maladie cœliaque autrement qu'en supprimant le gluten de son alimentation. Des chercheurs travaillent cependant sur des pistes de traitements. Il est question, par exemple, d'identifier des enzymes qui pourraient être ajoutées aux aliments afin de dégrader le gluten et assurer sa détoxification, de trouver de nouvelles variétés de blé sans gluten (OGM), de renforcer la barrière intestinale afin de la rendre imperméable, de bloquer le système génétique particulier aux cœliaques afin de diminuer la réponse toxique au gluten, de créer un médicament qui pourrait être pris ponctuellement (voyages, repas festifs, professionnels...) afin de détruire le gluten avant qu'il n'atteigne l'intestin, de bloquer les facteurs inflammatoires à l'origine des lésions... En attendant, le régime sans gluten reste le seul traitement.

QUELS SONT LES RISQUES EN CAS D'ABSENCE DE TRAITEMENT ?

Dans le tube digestif d'un cœliaque, la moindre ingestion de gluten va dégrader la paroi intestinale, même si la personne ne ressent pas forcément de symptômes particuliers. Un cœliaque qui continue à consommer du gluten s'expose à des complications graves : cancers, ulcères intestinaux, ostéoporose, fractures... Si l'éviction totale du gluten ne protège pas complètement de tous ces risques, elle les diminue nettement. Même après plusieurs années de régime sans gluten bien suivi et d'absence de symptômes, il ne faut donc pas recraquer pour un produit à base de blé, ni « juste un tout petit peu de gâteau » ou « une minuscule biscotte ».

COMMENT MIEUX ACCEPTER LE DIAGNOSTIC ?

Par nature, un diagnostic fait toujours l'effet d'une bombe. Votre médecin vous a demandé d'aller voir un gastro-entérologue, de passer des bilans sanguins, de faire une biopsie, et le verdict est tombé : « maladie cœliaque ! » Évidemment, c'est un choc, pas forcément pris en compte par le monde médical. Après tout, ce n'est pas grave, c'est « juste une intolérance alimentaire, vous allez adopter un régime spécifique, c'est tout ». Sauf que pour vous, non, ce n'est pas « tout ». Une maladie cœliaque implique de revoir bon nombre de situations, et cela peut être difficile à gérer, surtout au début.

Pourquoi le diagnostic de maladie cœliaque est difficile à accepter ?

- *Parce que votre entourage peut ne pas comprendre* : « Mais si, tu mangeras bien une petite part de gâteau allez ! Même Tata Régine qui fait Weight Watchers en a pris un bout. » Effectivement, pour eux, vous n'avez pas changé, vous n'avez pas de symptômes évidents...

➡ **NOTRE CONSEIL MALIN** : expliquez qu'il s'agit d'une « allergie » (le concept est plus facile à comprendre) et qu'il en va de votre santé, non d'une préoccupation esthétique ou de quelques grammes sur la balance.

- *Parce que la plupart des activités sociales ou familiales passent par des choses à manger*. La galette des rois au bureau, chez vos parents, vos voisins, des amis..., un pot au bureau, une soirée au restaurant, une glace l'été à la plage... Pas facile de passer son temps à refuser et, à force, vous vous sentez isolé.

➡ **NOTRE CONSEIL MALIN** : au fond, le plus important, c'est d'être avec les autres, pas de manger avec les autres. Observez mieux : il y aura toujours quelqu'un qui n'aimera pas la galette, quelqu'un qui ne boit pas d'alcool à un pot et qui prend juste un verre de jus de fruits, quelqu'un qui est au régime et qui n'acceptera pas cette part de gâteau au chocolat « noix de pécan et beurre de cacahuète »... Non, vous n'êtes pas le seul à refuser un aliment.

- *Parce que les gens pensent que vous souffrez d'un trouble du comportement alimentaire* ou que vous n'aimez vraiment rien.

➡ **NOTRE CONSEIL MALIN** : reprenez l'explication de l'« allergie ». Après, il est difficile de stopper les qu'en-dira-t-on. Les gens finiront bien par voir d'eux-mêmes ce qu'il en est au fil des repas qu'ils partageront avec vous.

- *Parce que vous regrettez vos aliments douteux.* Vous qui adoriez les plats de pâtes à la carbonara, les biscuits fourrés au chocolat ou qui vous consoliez avec un plateau de fromages et du pain croustillant, voilà qu'on vous dit « c'est fini ».

➡ **NOTRE CONSEIL MALIN** : faites la liste de tous les autres aliments pour lesquels vous pouvez vous damner. Il y en a plein sans gluten sauf que, pour l'instant, vous n'y pensez pas. Par exemple, vous adorez le steak frites, le riz au lait, la mousse au chocolat et la raclette. Tous sont sans gluten. Ça va mieux ?

- *Parce que changer d'alimentation n'est pas facile.* Vos parents vous ont transmis des goûts, des habitudes, des recettes... Du jour au lendemain, vous devez tout remettre en question. En plus, ce n'est pas vous qui l'avez décidé, c'est quelqu'un (votre médecin) qui vous l'a imposé.

➡ **NOTRE CONSEIL MALIN** : oui, il faut revoir vos habitudes et votre façon de cuisiner, mais grâce à ce changement, vous allez

vous débarrasser de symptômes ou de désagréments, retrouver de l'énergie, un meilleur moral... ça en vaut la peine ! Et puis la tarte aux pommes de Mamie, avec une pâte à la farine de quinoa, elle est drôlement sympa aussi !

- *Parce que le fait d'être « malade » est difficile à encaisser.* D'autant que vous ne vous sentez pas « malade » : vous n'avez pas de fièvre, vous n'êtes pas au lit, vous n'êtes pas contagieux !
➔ **POUR MIEUX RÉAGIR** : le terme « malade » n'est pas franchement bien choisi, vous êtes « intolérant » à un composé de l'alimentation, nuance. Tant que vous ne consommez pas de gluten, tout va bien. Dès que vous en avalez un gramme, là oui, vous devenez malade. C'est quand même différent.
- *Parce que votre médecin a dit que « c'était à vie ».*
➔ **POUR MIEUX RÉAGIR** : passé le coup de panique où vous avez eu l'impression qu'on vous condamnait à perpète (c'est normal, personne n'a envie de penser qu'il sera contraint à quelque chose « à vie »), dites-vous que, finalement, ce diagnostic est une chance. Vous aviez sans doute des troubles de santé, des symptômes (ceux qui vous ont conduit dans le cabinet de ce même médecin) et grâce à ce diagnostic, vous allez trouver des solutions à ces problèmes. À vie, là aussi.
- *Parce que vous avez l'impression d'être seul.*
➔ **POUR MIEUX RÉAGIR** : en fait non, 1 % de la population est comme vous. En France, cela fait environ 600 000 personnes. Et beaucoup, beaucoup plus y seraient « sensibles », c'est-à-dire que, même s'il ne s'agit pas du stade de l'intolérance, le gluten leur pose malgré tout souci.

Si vous avez vraiment du mal...

Sachez que la maladie cœliaque peut engendrer des états dépressifs. Et que les symptômes peuvent paraître amplifiés en cas de régime mal suivi. Voici ce qu'il faut faire, tout de suite :

- › *Bien suivre votre régime sans gluten.*
- › *Aller manger dans un resto « sans gluten ». Vous voyez, vous n'êtes pas puni !*
- › *Manger IG bas* : l'IG (index glycémique) indique la capacité d'un aliment à élever la glycémie. Plus il est bas, plus la glycémie reste stable et moins on est sujet aux envies de grignotages, à l'irritabilité... Plus il est élevé, plus la glycémie est bousculée, ce qui engendre grignotages, et humeur en dents de scie.*
- › *Faire du sport : ce dernier produit des endorphines, des hormones qui favorisent la sensation de bien-être, et élimine également les hormones de stress.*
- › *Éviter l'alcool, qui crée peut-être un sentiment d'euphorie passager, mais celui-ci est rapidement suivi d'un nouvel état de tristesse.*
- › *Acheter quelques livres de cuisine facile sans gluten : le fait d'être actif et de « prendre les choses en main » éloigne généralement les petits coups de blues, typiques d'un comportement plutôt passif, où l'on accepte de subir les choses,*
- › *Vous rappeler qu'autour de vous, de nombreuses personnalités sont intolérantes au gluten, ce qui ne les a pas empêchées d'être des « stars » dans leur discipline (Novak Djokovic, Manuel Valls...). Ne vous laissez pas empoisonner par le diagnostic. Le bien-être et la joie de vivre ne reposent pas seulement sur un plat de spaghettis ou sur une baguette de pain !*
- › *Vous relaxer. Si vous n'y arrivez pas tout seul, faites-vous masser en institut, inscrivez-vous à un cours de yoga...*

→

* À lire : *Ma bible IG*, Dr Pierre Nys, Leduc.s Éditions.

- › *Si votre état tourne à la dépression, ne pas hésiter à vous faire aider et à consulter un spécialiste.* Vous n'êtes certainement pas le premier patient à qui cela arrive, et votre gastro-entérologue ou votre médecin aura très certainement des coordonnées à vous donner.
- › *Dans tous les cas, ne pas culpabiliser, ne pas rester seul avec vos tourments en vous disant « je dois être fort, ça va passer »...* Autant que ça passe tout de suite et non dans plusieurs années.

COMMENT IMPLIQUER VOS PROCHEs AU QUOTIDIEN ?

L'intolérance au gluten implique un régime sans gluten, strict, on l'a déjà dit. Ce dernier remplace les médicaments, qui n'existent pas pour cette maladie. C'est là toute la subtilité de l'intolérance au gluten. Là où dans le cadre d'une pathologie traitée par médicament, le malade n'a qu'à avaler des comprimés à heure dite, l'intolérant au gluten doit « se soigner » à l'heure des repas, la plupart du temps en compagnie de ses proches. L'implication de l'entourage est donc essentielle, d'une part en encourageant l'intolérant à ne pas faire d'entorse au « sans gluten », d'autre part en évitant de le tenter, par exemple en avalant une crêpe au sucre dans la rue, ou en rapportant à la maison une baguette encore chaude « pour aller avec le fromage ».

Pour l'heure, faites bien comprendre à vos proches combien leur participation vous est cruciale. Vous aurez besoin d'eux à différents niveaux.

- *Faites-leur lire ce livre si besoin*, pour qu'ils comprennent tout de l'intolérance au gluten.
- *Demandez-leur de ne pas vous tenter.* Non, vous n'avez pas droit DU TOUT à ce biscuit, si petit soit-il.

- *Faites-les participer à la cuisine « sans gluten ».* Si votre mari ou votre belle-sœur ou encore votre grand ado a l'habitude de préparer un gâteau chaque dimanche, surtout, qu'il n'arrête pas ! Mais qu'il adopte des recettes sans gluten.
- *Demandez-leur de vous soutenir* si jamais vous sentez que votre moral flanche. Peut-être aurez-vous besoin d'eux plus que d'habitude, peut-être leur demanderez-vous de vous accompagner plus souvent en balade, au cinéma, au sport...
- *Faites des repas « participatifs ».* À tour de rôle, chacun prépare un plat qu'il aime, naturellement sans gluten : riz sauté, risotto, gratin dauphinois, poulet-purée...

QUE FAIRE QUAND ON A UN ENFANT INTOLÉRANT ?

Chez les enfants, l'intolérance est souvent facile à détecter car elle entraîne des symptômes assez évidents. Encore faut-il penser à une intolérance, ce qui n'est pas le cas de tous les pédiatres. Les symptômes qui doivent vous alerter :

- *De violents troubles intestinaux* dans les quelques heures qui suivent l'absorption de produits à base de gluten (diarrhées, vomissements).
- *Une pâleur.*
- *Une mauvaise humeur* ou au contraire un repli sur soi-même.
- *Une cassure de la courbe de croissance*, puisque l'intolérance entraîne une malabsorption des nutriments. D'où l'intérêt de bien surveiller cette fameuse courbe.
- *Des anomalies de l'émail dentaire.*
- *Chez les pré-ados*, un retard de la puberté.

Quelle alimentation pour un bébé intolérant ?

Nourrir un tout petit est très facile puisque toute son alimentation est, d'une part sous le contrôle de ses parents, d'autre part extrêmement cadrée.

- *Pour les laits infantiles*, pas de questionnement, ils sont déjà forcément « sans gluten ».
- *Quand l'enfant passe aux céréales infantiles*, il suffit de regarder les mentions sur les étiquettes pour vérifier l'absence de gluten. Il existe des versions de bouillies de céréales sans gluten, à base de millet ou de riz, en magasins diététiques et bios.
- *Pour les petits pots*, on trouve très facilement des références sans gluten dans le commerce ou sur Internet, par exemple sur le site : www.tout-sans-gluten.com

Si j'ai un enfant coéliquaue, ses frères ou sœurs seront-ils forcément intolérants ?

Non. On estime que les frères ou sœurs d'un petit coéliquaue n'ont que 10 % de risques de développer une maladie coéliquaue, ce qui est loin d'en faire une fatalité. Les médecins conseillent en revanche d'allaiter ces enfants afin de renforcer leurs défenses immunitaires. Chez tous les enfants, l'allaitement permettrait ainsi de retarder de 50 % le risque d'apparition de la maladie en bas âge (ce qui ne veut toutefois pas dire, hélas, qu'elle ne peut pas se déclencher plus tard). Autant mettre toutes les chances de son côté ! Si un enfant vient d'être diagnostiqué coéliquaue, il est tentant de s'assurer que ses frères et sœurs ne le sont pas également. Malgré cela, les médecins s'accordent à dire qu'à partir du moment où un enfant grandit bien, sans repli sur lui et sans se plaindre de maux de ventre, il n'y a pas lieu de faire un dosage. En tout cas, il est inutile d'en faire avant l'âge de 2 ans, le

résultat ne serait pas très fiable. Et sachez qu'un seul test suffira, il n'y a pas besoin d'en faire plusieurs ou bien un chaque année.

En cas d'intolérance de l'un des aînés, faut-il changer quelque chose à la diversification de l'alimentation chez le petit dernier ?

L'étape de la diversification alimentaire relève généralement du casse-tête pour tous les parents. Mais en cas de prédisposition familiale à la maladie cœliaque, le casse-tête prend des proportions encore plus importantes ! Finalement, quel que soit l'enfant, les pédiatres recommandent désormais d'introduire le blé à partir de 4 mois et de toute façon avant 6 ou 7 mois, par le biais de céréales infantiles, mélangées en petite quantité dans le lait du biberon ou dans de la compote, par exemple. Pas après ! Cela permettrait de diviser par quatre le risque de maladie cœliaque. Par ailleurs, un effet protecteur semble intervenir lorsque l'allaitement est poursuivi au moins deux mois après l'introduction du gluten.

Comment aider au quotidien un enfant intolérant et lui donner les bons réflexes ?

Même s'il est tout petit, n'hésitez pas à lui expliquer son intolérance, l'essentiel étant de ne pas dramatiser.

- *Ne le menacez pas.* Évitez impérativement les remarques du type : « Si tu manges du pain, tu seras puni. » Ce genre de remarque lui donnera forcément envie de se rebeller ou de vous désobéir.
- *N'interdisez pas de façon catégorique.* Au lieu d'asséner un « c'est comme ça et c'est tout », prenez le temps d'expliquer

en détail. Vous pouvez aller sur Internet et lui montrer des sites dédiés au sans gluten, feuilleter avec lui des livres de recettes sans gluten...

- *Expliquez-lui qu'il aura une alimentation un peu différente de celle du reste de la famille* car son ventre ne fonctionne pas de la même façon, et qu'il est très important qu'il ne mange jamais de pâtes, de pain, certains biscuits... Mais ce n'est pas pour ça que ses repas seront moins bons que les vôtres ou ceux de ses frères et sœurs !
- *Faites-le participer à la cuisine.* Par exemple, préparez ensemble des cookies à la farine de quinoa ou des cakes à la farine de riz pour le goûter de toute la famille. Il pourra observer vos gestes, découvrir les odeurs des farines et, sans s'en rendre compte, apprendra tout naturellement à cuisiner sans gluten.
- *Apportez des gâteaux et biscuits sans gluten à partager à la sortie de l'école.* Entendre que ses copains trouvent « super-bon, ton gâteau chocolat ! », ça fait vraiment du bien. Surtout à l'âge de l'école primaire ou du collège, où les différences, quelles qu'elles soient, sont lourdes à porter. Le plus difficile, c'est surtout de faire comprendre et accepter à un enfant qu'il ne doit pas manger les mêmes pains au chocolat que ses copains à la sortie de l'école, ni les céréales pour petit déjeuner ou les biscuits dont il voit les pubs à la télé. Soyez attentif et rassurez votre enfant sans relâche.
- *Mettez tout le monde au régime « sans ».* Au début au moins. Ensuite, libre à chacun de manger aussi du pain, des biscuits ordinaires... Le petit intolérant ne se sentira pas exclu et la convivialité des repas, essentielle, sera intacte. Prévoyez un placard, ou au moins une étagère, avec tous les ingrédients sans gluten. Ce sera « son placard », où il aura ses céréales, ses gâteaux, ses pâtes...

PEUT-ON ÊTRE « NON CŒLIAQUE » ET MALGRÉ TOUT, SE SENTIR GÊNÉ QUAND ON MANGE DU GLUTEN ?

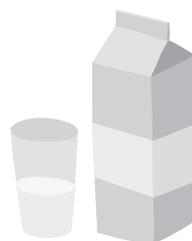
Eh bien oui. Jusqu'à maintenant, on était cœliaque ou pas, point barre. Mais on s'est aperçu au fil du temps qu'il était possible d'être non cœliaque et de présenter des symptômes liés à la consommation de gluten. Les spécialistes se sont donc mis d'accord sur les termes « sensibilité au gluten non cœliaque » (ou « SGNC »), de façon à en faire un trouble à part entière. En langage courant, c'est ce qu'on nomme la sensibilité ou l'hypersensibilité au gluten. On la définit comme « une ou plusieurs manifestations de type immunologique, morphologique ou symptomatique pouvant également être présente(s) en cas de maladie cœliaque et de syndrome du côlon irritable ». Avant, ces individus se qualifiaient eux-mêmes d'« intolérants au gluten », parce qu'ils avaient remarqué qu'en arrêtant de consommer du pain et des pâtes, ils se sentaient moins fatigués, moins sujets à des ballonnements ou à une mauvaise digestion. Les symptômes se caractérisent par des manifestations intestinales et extra-intestinales proches de celles observées dans le syndrome du côlon irritable et dans la maladie cœliaque. En réduisant leur consommation de céréales, les personnes « sensibles » retrouvent un meilleur confort intestinal. Selon certains chiffres, 10 à 20 % de Français pourraient être « sensibles » au gluten. Les spécialistes insistent sur le fait que le seuil de tolérance varie selon les individus. En cas de SGNC, il n'est donc pas obligatoire d'adopter un régime d'éviction strict, ni de le suivre tout au long de sa vie, contrairement aux malades cœliaques. Réduire sa consommation de produits à base de blé, ou supprimer le gluten pendant quelques mois, pourrait suffire à régler les troubles.

FAUT-IL AUSSI EXCLURE LE LACTOSE ?

Le lactose, c'est le principal sucre du lait, formé d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose. Pour être digéré, il faut absolument que ces deux molécules soient scindées au niveau de l'intestin grêle grâce à une enzyme spécifique que fabrique l'organisme, la lactase. Or, avant le diagnostic et dans les premiers temps suivant le diagnostic de la maladie coéliqua, une intolérance au lactose peut apparaître. À cause de l'atrophie des villosités de la muqueuse intestinale, la lactase n'est plus sécrétée en quantité suffisante, et le lactose n'est plus entièrement hydrolysé et absorbé. Conséquence : la digestion des produits laitiers se fait mal et entraîne des symptômes digestifs. Au début d'un régime sans gluten, on conseille donc de suivre un régime sans lactose, pour laisser la muqueuse intestinale se reformer. Après quelques mois, il sera possible d'en consommer de nouveau sans symptômes. Du moins dans une certaine mesure.

Quels aliments contiennent du lactose ?

Tous les produits laitiers, mais en quantités variables : les fromages affinés n'en renferment que des traces, alors que le lait ou le fromage blanc en contiennent de façon plus importante. Le lactose figure ainsi logiquement dans les recettes à base de produits laitiers : certains plats cuisinés à la crème fraîche, les entremets (clafoutis, crèmes, flans...), les gratins à la béchamel, les crèmes glacées, les quiches, les soufflés... Dans l'ordre décroissant (du plus riche au plus pauvre), voici les aliments qui contiennent du lactose :





- Lait concentré sucré
- Crème dessert (type Danette)
- Crème glacée
- Lait écrémé
- Lait de brebis
- Lait entier
- Lait demi-écrémé
- Lait de chèvre
- Fromage blanc à 0 %
- Yaourt nature
- Fromage blanc (8 %, ex-40 %)
- Fromage blanc (3 %, ex-20 %)
- Crème allégée (15 %)
- Petit-suisse
- Yaourt à boire
- Crème fraîche entière
- Fromages fondus et frais
- Parmesan/gruyère/comté, fromage à pâte persillée, camembert, beurre



Puisqu'il possède des propriétés qui intéressent les industriels (pouvoir sucrant, de fermentation, de cristallisation...), le lactose entre aussi dans la composition de produits où on ne l'attend pas forcément : biscuits, charcuteries, produits de régime... et même médicaments ! L'industrie pharmaceutique l'emploie en effet copieusement comme excipient : 20 % environ des médicaments (comprimés, suspensions buvables ou poudres sèches pour inhalation...) en contiennent. Demandez conseil à votre pharmacien.

Comment mieux tolérer le lactose ?

- *Prenez des comprimés de lactase.* Pour faciliter le travail de digestion, il est possible de prendre des comprimés de lactase (en pharmacies et parapharmacies) pendant les repas. Ils reproduisent le rôle de l'enzyme normalement produite par l'organisme et améliorent nettement la digestion du lactose.
- *Évitez de boire du lait à jeun.* Préférez les laits sous les formes les mieux tolérées. Dans l'ordre de la meilleure forme d'assimilation à la moins bonne :
 - ① Petite quantité de lait incorporée dans une recette (entremets, sauce Béchamel pour gratin, purée...).
 - ② Chocolat chaud au lait entier (le cacao et les matières grasses du lait ralentissent la digestion du lait).
 - ③ Lait entier.
 - ④ Lait demi-écrémé.
- *Évitez autant que possible le lait écrémé :* totalement dépourvu de matières grasses, c'est le moins bien toléré. Et l'écraimé concentré, encore pire !
- *Proscrivez les grandes quantités de laits,* de fromages blancs, de crème fraîche...
- *Ne consommez pas de lait seul.* Mélangez-le avec d'autres aliments en même temps : pain/beurre ou céréales + chocolat en poudre au petit déjeuner, fromage blanc avec compote ou confiture à la fin du repas ou au goûter...
- *En dessert, limitez les fromages blancs* et préférez les yaourts (le lactose est pré-digéré par leurs ferments naturels) ou une part de fromage affiné (il est alors éliminé en quasi-totalité pendant le processus de fabrication). Vous pouvez aussi varier les saveurs en choisissant des yaourts à base de soja. Si vous avez une yaourtière, préparez vos yaourts maison avec n'importe quel « lait » végétal, et un sachet de ferments ! Et bien sûr, mangez des fruits !

- *Achetez des laits « à teneur réduite en lactose »* (rayon « laits longue conservation » des grandes surfaces). Ils sont enrichis en lactase, qui « prédigère » le lactose, et ne contiennent plus que 0,5 g de lactose au maximum. Ils conservent le goût du lait (cependant avec une saveur légèrement plus sucrée, résultat de la prédigestion des sucres du lait) et ses qualités nutritionnelles (calcium, protéines, vitamines...). Il existe aussi une autre technique qui consiste à extraire totalement le lactose du lait afin d'obtenir un produit délactosé. On en trouve en grandes surfaces ou en magasin bio.

LES DOULEURS AU VENTRE ET LES BALLONNEMENTS SONT-ILS FORCÉMENT LE SIGNE D'UNE INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?

Cette idée reçue fait long feu, et c'est pour cela que de nombreuses personnes se mettent au sans gluten, en pensant régler leurs soucis digestifs. Mais les douleurs et autres ballonnements peuvent aussi indiquer une intolérance aux Fodmaps*, des sucres que le système digestif ne sait pas bien digérer, et qui fermentent, provoquant divers troubles digestifs (ballonnements, diarrhées...).

Rappelons que le gluten est une protéine, et que les Fodmaps sont des sucres. Le mécanisme est donc différent. Dans le premier cas, le gluten provoque une inflammation et abîme la paroi intestinale, pour finir par provoquer des manifestations extra-digestives et diverses pathologies allant jusqu'aux plus graves. Dans le second, les Fodmaps fermentent et ne font que gêner.

* À lire : *Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps*, Dr Pierre Nys, Leduc.s Éditions.

Si vous avez éliminé le gluten car vous vous sentiez mal dès que vous consommiez du pain et des pâtes, et que vos troubles persistent, peut-être faut-il chercher du côté des Fodmaps.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT-ILS AIDER EN CAS D'INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?

Qu'il s'agisse d'une maladie cœliaque, d'une sensibilité au gluten ou encore d'hyperperméabilité intestinale, il est toujours nécessaire de rééquilibrer la flore intestinale, de réduire l'inflammation, de reconstruire et renforcer la barrière intestinale, de favoriser la digestion... Les micronutriments représentent une aide réelle pour réparer, reconstruire et protéger cet ensemble infiniment complexe que représente le système intestinal. Attention cependant, certains peuvent renfermer du gluten (même si c'est de plus en plus rare). Demandez conseil au pharmacien, ou regardez bien les étiquettes en parapharmacies ou magasins bios. De plus en plus de marques indiquent clairement « convient aux régimes sans gluten, sans lactose, végétarien »... Privilégiez-les.

Des probiotiques pour équilibrer la flore

Fragile, la flore intestinale des intolérants doit être chouchoutée. Composée de milliards de bactéries, elle représente 70 % des défenses immunitaires de l'organisme et on connaît aujourd'hui clairement le lien entre flore déséquilibrée et troubles digestifs, douleurs articulaires, problèmes de peau... ainsi qu'allergies et intolérances alimentaires.

Une étude publiée dans *Clinical and Experimental Immunology* et menée par des médecins finlandais a montré que les probiotiques pouvaient modérer les lésions des cellules intestinales après consommation de gluten. De plus, il est connu que certains probiotiques ont la capacité de favoriser la réparation des jonctions serrées des cellules de la muqueuse intestinale, ce qui a pour effet de réduire les transferts directs de peptides toxiques vers la circulation sanguine. Les souches *Lactobacillus fermentum* et *Bifidobacterium lactis* pourraient aussi inhiber les effets toxiques de la gliadine. Des études ultérieures doivent être menées.

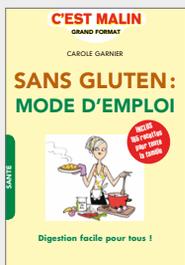
Du curcuma pour lutter contre l'inflammation

Au début d'un régime sans gluten, vous pouvez aussi doper votre organisme grâce à des complexes nutritionnels à base de curcuma, anti-inflammatoire et antioxydant. Cette plante indienne dont on tire une poudre jaune orangé est utilisée en Inde depuis des siècles comme plante médicinale ou colorant textile. En médecine ayurvédique, il est utilisé pour soigner aussi bien des maladies cutanées, que pulmonaires ou gastro-intestinales, des douleurs, des plaies... Les chercheurs lui ont également trouvé des vertus anticancer, antioxydantes, anti-inflammatoires, antivirales, antibactériennes, antifongiques... Vous pouvez aussi le consommer en tant qu'épice dans vos plats.

➔ **LA BONNE DOSE :** entre 1,5 et 3 g par jour (1 cuillère à café rase), mais toujours avec du poivre noir fraîchement moulu, et un peu de matière grasse, pour favoriser son assimilation.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Sans gluten : mode d'emploi, c'est malin.
Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S