

NUTRITION

Alimentation sans gluten



28 rue René Cassin - 51430 Bezannes
Tél. 03 26 77 59 20 - Fax. 03 26 07 61 30
contact@reimssantetravail.fr

TOUTE L'ACTU DE LA SANTÉ AU TRAVAIL EST SUR WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR



Le gluten

Le GLUTEN est une protéine que l'on trouve principalement dans le blé (froment, épeautre, kamut®...), le seigle, l'orge et l'avoine.

Principes

L'alimentation sans GLUTEN consiste à exclure totalement le GLUTEN de l'alimentation (supprimer tous les aliments qui en contiennent même à l'état de traces). Son bénéfice est démontré pour les patients atteints de maladie cœliaque et probable chez les patients atteints d'hypersensibilité au GLUTEN non cœliaque.

Les symptômes ?

L'intolérance au gluten entraîne des symptômes digestifs. Souvent, elle reste asymptomatique ou n'est responsable que de troubles mineurs. Le diagnostic repose sur des analyses. Un régime sans gluten fait disparaître les symptômes. Sans mesures alimentaires, des complications restent possibles.

• Les manifestations digestives de l'intolérance au gluten :

- La diarrhée chronique est le symptôme le plus courant, mais une constipation survient parfois
- Douleurs abdominales, ballonnements, flatulences
- Perte de poids

• Les symptômes non digestifs de l'intolérance au gluten

- Perte de poids et/ou un retard de croissance
- Fatigue chronique ou une irritabilité
- Anémie par carence en fer
- Retard dans le déclenchement de la puberté
- Aménorrhée
- Aphtes récidivants
- Dermatite herpétiforme (manifestation cutanée de la réaction au gluten, causant des démangeaisons et des poussées de cloques groupées en bouquets)

Quels sont les aliments sans gluten ?

Les produits laitiers 	Lait nature (frais ou pasteurisé), yaourt nature, fromage blanc, et tous les fromages cuits, à pâte molle ou pressée.
Les céréales, farines et féculés	Maïs, riz, soja, sarrasin, manioc, quinoa, millet, la fécule de pomme de terre, l'amidon de maïs.
Les légumineuses 	Lentilles, pois-chiches, haricots secs, haricots rouges, flageolets, ... La châtaigne et ses dérivés (farine, crème, flocons, ...)
Les graines et oléagineux	A consommer nature, non grillés à sec, ni salés, ni épicés : noix, noisettes, amandes, pistaches, sésame, lin...
Les viandes et volailles 	Toutes les viandes et volailles natures consommées fraîches ou surgelées. Les steaks hachés "pur bœuf" et les abats nature sont également sans gluten.
Les charcuteries	Jambon blanc, jambon cru, bacon, poitrine salée, fumée ou non, chair à saucisse nature. <i>Les charcuteries à éviter sont le pâté en croûte et les charcuteries panées.</i>
Les poissons 	Poissons frais, salés, fumés ou surgelés. Les poissons en conserve au naturel et à l'huile, les fruits de mer, crustacés et mollusques.
Les œufs 	
Les matières grasses	Tous les beurres, les matières grasses telles que la végétaline, l'huile, le saindoux.
Les légumes 	Légumes frais, secs, surgelés. <i>Les légumes à éviter sont ceux déjà préparés en sauce ou en soupe.</i>
Les fruits	Fruits frais, surgelés, les fruits secs, en compote ou au sirop, en conserve. <i>Concernant les fruits confits, il est recommandé de se renseigner pour savoir s'il n'y a pas de traces de gluten.</i>
Les sucres et produits sucrés	Sucre blanc, sucre roux, sucre de canne, miel, confitures, cacao, sirop d'érable, sirop d'agave, caramel, sirop de glucose, lactose, fructose. <i>Les sucres ou produits sucrés à éviter sont ceux contenant du malt ou de l'arôme de malt ainsi que ceux contenant de la farine de blé, d'orge, d'avoine ou de seigle.</i>
Les desserts 	Sorbets, salades de fruits, entremets à base de lait et d'œufs, crèmes à base de crème d'amidon ou de féculé autorisés, desserts contenant de la gélatine, de l'agar-agar. <i>Les préparations industrielles sont à éviter ainsi que les cornets, crèmes glacées et desserts à base de céréales contenant du gluten.</i>
Les boissons	Café, thé, chicorée, infusions, café lyophilisé, jus de fruits, sodas, vin, bière certifiée sans gluten. <i>Les boissons à éviter sont : bière, panaché, boissons et poudres de boissons à base de malt ou de céréales.</i>
Les condiments 	Fines herbes, épices pures, poivre en grains, cornichons, sel, Tamari. <i>Les condiments à éviter sont ceux à base de protéines de blé.</i>
Les additifs	Amidon, amidon modifié, agar-agar, caroube, carraghénanes, extrait de levure, farine de lupin, fructose, gélatine, gomme arabique, guar (farine et gomme), gomme xanthane, lécithine de soja, manioc, oligofructose, polyols (sorbitol, mannitol, xylitol), sirop de glucose, sorgho. Faire attention aux traces pouvant être retrouvé dans la préparation.

Comment savoir si l'on est intolérant au gluten ?

En cas de symptômes ou si une ou des personne(s) de votre famille proche sont atteintes d'intolérance au gluten, contacter votre médecin traitant.

Il pourra alors si nécessaire vous adresser à un Gastroentérologue et/ou réaliser une prise de sang. Pour confirmer une maladie Coéliqua une biopsie sera nécessaire.

Le régime sans gluten est-il sans danger ?

Lorsqu'un régime sans gluten est débuté, la consommation de féculents est souvent fortement diminuée. Les féculents contiennent des glucides complexes, des fibres et des vitamines du groupe B (exemple : B12, B6, B9...). Ils ne doivent donc pas être totalement bannis et il est important de veiller à un apport suffisant de glucides complexes, de fibres et de vitamines du groupe B en parallèle. Les vitamines du groupe B participent à une bonne activité nerveuse. Les féculents peuvent être remplacés par des féculents qui ne contiennent pas de gluten pour l'apport de glucides complexes. Les fibres peuvent être apportées par les fruits, les légumes, les légumineuses et les oléagineux. Les vitamines du groupe B peuvent être apportées par les céréales sans gluten, les légumineuses, volailles, poissons, œufs, légumes à feuilles vertes...

Bon à savoir

L'Assurance Maladie rembourse à 60 % les aliments diététiques sans gluten, pour les patients atteints d'une maladie coéliqua confirmée par biopsie digestive (après accord de prise en charge de leur intolérance au gluten au titre d'une affection de longue durée, nécessitant des soins continus de plus de six mois, sans exonération du ticket modérateur).

N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant ou à vous diriger vers un professionnel de santé (diététicien, nutritionniste).

Pour aller plus loin :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/intolerance-gluten-maladie-coeliacque/symptomes-diagnostic-evolution-intolerance-gluten>

<https://www.afdiag.org/>

<https://www.la-vie-naturelle.com/blog/post/aliments-sans-gluten>

<https://www.mesbienfaits.com/regime-sans-gluten/>