

COMMENT MANGER « NO GLU »

ALIMENTS AUTORISÉS

DÉCONSEILLÉS OU INTERDITS

PROTÉINES LAITAGES

Viandes



Poissons et crustacés



Œufs



Beurre



Lait



Fromage



Yaourt



FRUITS LÉGUMES

Aubergines



Banane



Broccoli



Carottes



Courgettes



Ignames



Pommes de terre



Salade



Tomates



Fraises Framboises



Myrtilles



CÉRÉALES GRAINES

Riz



Soja



Quinoa



Pain au millet



Pain au teff



Mais



Noisettes



Noix



Châtaignes



Huile



Avoine



Orge

Seigle

Riz sauvage

Blé

Pâtes



Plats préparés



Pâtisserie



Pizza

Bière



Biscuits apéritifs



Sauce soja



Les aliments conseillés ou non dans le cadre d'un régime sans gluten. *Le Figaro*

● Ne pas faire confiance aux produits estampillés «sans gluten»

L'industrie agroalimentaire a flairé le filon et l'on trouve aujourd'hui des glaces (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/glace-sorbets/quest-ce-que-cest>), du jambon, des laitages et bien d'autres choses sans gluten. Le problème de ces préparations, c'est qu'elles n'échappent pas aux inconvénients des plats préparés avec ajouts de sucre (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/sucre/quest-ce-que-cest>), de sel (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/sel/quest-ce-que-cest>), etc. D'ailleurs des études ont prouvé que, dans certains cas, ces régimes à base d'aliments modifiés pouvaient faire grossir! La règle: aller aux produits et céréales naturellement sans gluten.

● Ne pas remplacer le pain et les pâtes par un seul produit

Les intolérances sont souvent causées par la consommation excessive de certains produits. Renoncer au blé et ne consommer que du riz, du sarrasin ou des pommes de terre peut s'avérer contre-productif et déclencher d'autres formes d'intolérance. L'une des règles essentielles que rappellent les nutritionnistes reste le besoin de «rotation alimentaire». Se nourrir d'un peu de tout et ne surtout pas se restreindre à manger une seule chose en quantité sur une période donnée.

● Faire son pain n'est pas très utile

Partir du principe que le pain de son boulanger est toxique et vouloir le faire soi-même peut paraître relativement logique dans une démarche «no glu». Mais l'idée présente deux inconvénients. D'abord, faire du bon pain reste un métier. Ne s'improvise pas boulanger qui veut. Ensuite, beaucoup de médecins rappellent que l'on met parfois sur le dos du gluten des intolérances dues aux additifs et autres compléments nécessaires pour réaliser un bon pain.

Le conseil d'utiliser du petit épeautre est aussi sujet à caution car il contient du gluten, contrairement à ce que l'on peut parfois entendre. Certes en moindre quantité mais, en cas d'intolérance, le changement risque d'être inefficace. Au final, la meilleure solution est de se fournir chez un vrai boulanger spécialisé dans le «sans gluten».

● Attention à la sortie de régime

Comme tous les régimes, le «no glu» est contraignant et n'échappe pas à la tentation de le stopper au bout de trois ou six mois. Si c'est le cas, il faut réintroduire le pain (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-aliments/pains/quest-ce-que-cest>), les pâtes ou les pizzas progressivement. C'est un bon moyen de voir quand, comment et pourquoi l'intolérance se manifeste. Et dites-vous qu'une bonne sortie de régime, même un peu lente, laisse miroiter le voyage en Italie sans restriction au bout de la fourchette. Plutôt motivant, non?



Christophe Doré

(<https://plus.lefigaro.fr/page/christophe-dore>)

Ses derniers articles

Entre châteaux et jardins : nos adresses et coups de coeur en Val de Loire (<http://www.lefigaro.fr/voyages/201...>)

Dieu face à la science : le grand dossier du Figaro Magazine (<http://www.lefigaro.fr/sciences/2018/08/17/01008...>)

Jean Staune : «La vie consciente n'est pas le fruit du hasard» (<http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2018/08/17/31...>)