

# Mettez fin au combat avec les aliments!

[www.MoisdeLaNutrition2017.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2017.ca)



## Méchant gluten?

Depuis quelques années, pains, pâtes alimentaires, desserts et autres produits dans leur version « sans gluten » prennent de plus en plus de place dans les supermarchés. Plusieurs publicités de régimes et produits alimentaires diabolisent le gluten, ce qui peut semer la confusion.

## Qu'est-ce que le gluten?

Le gluten est l'amalgame de deux protéines, la gliadine et la gluténine, et se retrouve naturellement dans certaines céréales, comme le seigle, le blé, l'orge et le triticale (un hybride du blé et du seigle). Il joue un rôle important en cuisine, notamment en boulangerie et en pâtisserie. Par exemple, c'est le gluten qui, lorsque la pâte à pain est pétrie, crée un réseau élastique et permet au pain de maintenir sa structure.

Il faut savoir qu'à moins d'avoir une condition médicale qui le justifie, il n'y a aucun avantage à éliminer le gluten de son alimentation.

## S'auto diagnostiquer; une mauvaise idée

Suivre un régime sans gluten sans diagnostic préalable peut sembler banal, mais comporte certains risques dont fausser les résultats des tests de dépistage et entraîner des carences nutritionnelles importantes. En cas de doute, la meilleure solution est d'abord de consulter un médecin qui demandera les tests de dépistage nécessaires.

## Recettes en vedette



**Rouleaux de chou farcis aux haricots**



**Légumes verts sautés au citron et aux amandes**



**Soupe minestrone au bœuf**

# Mettez fin au combat avec les aliments!

[www.MoisdeLaNutrition2017.ca](http://www.MoisdeLaNutrition2017.ca)



Les personnes ayant reçu un diagnostic confirmé de maladie cœliaque ou d'intolérance au gluten par leur médecin doivent prendre la diète sans gluten au sérieux. C'est tout un défi au quotidien. Un nutritionniste pourra ensuite vous aider à adapter votre alimentation à votre condition médicale et vous prodiguer les conseils nécessaires pour éviter toute carence alimentaire.

## Attention aux stratégies de marketing

En développant des produits spécialisés « sans gluten », l'industrie alimentaire a avantage à en faire la promotion au plus grand éventail de clients possible. C'est pourquoi la mention « sans gluten » prend de plus en plus de place sur les emballages et dans les différentes publicités. Il ne faut pas se laisser bernier! Sans condition médicale spécifique, adopter une diète sans gluten est inutile, d'autant plus que ces produits spécialisés sont souvent plus dispendieux à l'achat.

**Marie-Pier Chassé, Dt.P Nutritionniste**  
CISSS Montérégie-Est, CLSC Gaston-Bélanger

## Sources crédibles

- **Le nutritionniste urbain**  
Bernard Lavallée, Dt.P.  
Nutritionniste  
[nutritionnisteurbain.ca](http://nutritionnisteurbain.ca)
- **Science et fourchette**  
Annie Ferland, Dt.P.  
Nutritionniste et  
PhD en pharmacie  
[sciencefourchette.com](http://sciencefourchette.com)
- **Extenso**  
Centre de référence sur la  
nutrition de l'Université  
de Montréal  
[extenso.org](http://extenso.org)
- **Portail Pierre-De  
Saurel en santé**  
[pierredesaurelensante.com](http://pierredesaurelensante.com)
- **Fondation québécoise de  
la maladie coeliaque**  
[fgmc.org](http://fgmc.org)