

MES PETITES

Carole Garnier

SANS
GLUTEN
ET SANS LACTOSE

RECETTES MAGIQUES



100

RECETTES
POUR BIEN
DIGÉRER

LE DUC 
poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE

8 personnes sur 10 se plaignent de troubles digestifs... Et si une alimentation sans gluten ou sans lactose était la solution ? Une intolérance alimentaire ne doit en aucun cas priver des petits plaisirs gourmands du quotidien. Ce livre va vous y aider tout en vous faisant découvrir un univers de saveurs que vous n'imaginiez même pas.

Dans ce guide vraiment très pratique :

- ✓ **Toutes les réponses à vos questions** sur l'intolérance au gluten ou au lactose.
- ✓ **De nombreuses astuces** pour simplifier le quotidien...
- ✓ Cakes, pains, quiches, cookies, glaces... de l'apéritif au dessert et pour toutes les occasions, essayez nos **recettes sans gluten et sans lactose**, archi-simples, gourmandes et vraiment rapides à faire. Même les « non-intolérants » les adorent !

100 RECETTES GOURMANDES ET ULTRA-SIMPLES POUR CUISINER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Carole Garnier est journaliste à *Saveurs*. Elle est l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc, dont *Ma bible du Régime Méditerranéen* et *500 recettes sans gluten*.

ISBN : 979-10-285-2921-5



6,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Santé, bien-être

editionsleduc.com

LEDUC
poche

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma bible du Régime Méditerranéen (avec Anne Dufour), 2023.

Mes petites recettes magiques anticholestérol (avec Anne Dufour), 2023.

500 recettes sans gluten, 2023.

Mes petites recettes antidiabète (avec Anne Dufour), 2023.

Je m'initie au Régime Méditerranéen, guide visuel (avec Anne Dufour), 2022.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/carole-garnier

Et retrouvez-la sur son blog : biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre,
paru en septembre 2010.

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : © AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur – 75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2921-5

ISSN : 2427-7150

MES PETITES
Carole Garnier
**SANS
GLUTEN**
ET SANS LACTOSE
RECETTES MAGIQUES

SOMMAIRE

UN PEU D'HISTOIRE... 7

PREMIÈRE PARTIE

LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES
SUR L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN 9

DEUXIÈME PARTIE

LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES
SUR L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE 57

TROISIÈME PARTIE

100 RECETTES SANS GLUTEN (ET SANS LACTOSE) 75

Apéritif et entrées 77

Pains et mueslis 89

Garnitures et plats complets 97

Crêpes, gaufres et pancakes 123

Entremets, biscuits et gâteaux 133

UN PEU D'HISTOIRE...

La première mention de la maladie cœliaque semble avoir été faite par un médecin grec, Arétius de Cappadoce, au II^e siècle après J.-C. Dans ses notes, traduites au XIX^e siècle, il décrivait l'effet de la consommation de céréales par des malades chez qui il constatait également diarrhées, fatigue et perte de poids. Il avait alors utilisé le terme *koeliakos*, littéralement « qui appartient aux intestins ».

En 1888, un médecin anglais, Samuel Gee, publia une première description de la maladie, en pointant notamment le retard de croissance chez les enfants. Mais il faut attendre qu'un pédiatre hollandais, Willen K. Dicke, fasse une démonstration claire de la toxicité du gluten. Durant les périodes de restriction de la Seconde Guerre mondiale, il avait observé que l'état de santé des patients cœliaques s'était amélioré. Effectivement : privés de pain et de dérivés de blé, ils étaient majoritairement nourris avec des « ersatz » à base d'autres céréales. À la fin de la guerre, les restrictions cessant, les malades retrouvèrent

leur alimentation... et les symptômes réapparurent. À partir de cette observation empirique, Dicke mena des études d'observation sur des enfants cœliaques : en remplaçant, dans leur alimentation, les farines de blé, de seigle et d'avoine, par des amidons et farines de riz et de maïs, leur état de santé s'améliorait. Preuve était faite. L'année ? 1950. C'est dire si la maladie cœliaque est « récente » !

Jusque dans les années 90, elle était encore méconnue et considérée comme rare... aussi et surtout car il n'existait que très peu d'études épidémiologiques sur le sujet. En 2001, une étude (à Lille, sur un échantillon représentatif de 1 163 personnes) laissait penser que la proportion d'intolérants serait, en France, de 258 personnes de 35 à 64 ans sur 100 000. En incluant les moins de 35 ans, non concernés par l'étude, la France pourrait compter entre 150 000 et 250 000 cœliaques. Dont seules 10 à 20 % sont diagnostiquées.

PREMIÈRE PARTIE

LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES SUR L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN

Éviter le gluten, ce n'est pas seulement supprimer le pain et les pâtes de son alimentation. Il faut aussi acquérir des réflexes d'achat, décoder des termes, prendre de nouvelles habitudes, transformer sa façon de cuisiner... Pas toujours évident. Découvrons ensemble cet univers.

QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Toutes les céréales contiennent des protéines en quantité variable. Celles-ci se répartissent en différents groupes et, parmi eux, on trouve le groupe « gluten », qui représente

environ 80 % des protéines. Pour la minute culturelle, en latin, *glu* signifie « colle, gomme ». Et effectivement, si on extrait l'amidon des céréales, il ne reste qu'une masse protéique visqueuse et élastique : le gluten. Ensuite, ce gluten se compose lui-même de deux sous-groupes, que l'on distingue par leur solubilité ou non dans l'alcool : les glutélines, non solubles et moins toxiques pour les intolérants, et les prolamines, solubles et toxiques. Ce sont les gliadines pour le blé, les sécalines pour le seigle, les hordéines pour l'orge et les avénines pour l'avoine (ces dernières avec un bémol, nous y reviendrons).

QU'EST-CE QUE L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?

Il s'agit d'une maladie auto-immune qui ne touche que des personnes génétiquement prédisposées. Chez elles, le gluten provoque une réponse inflammatoire, qui altère progressivement les « villosités » de l'intestin grêle. D'une surface équivalente à celle de quatre terrains de foot (ce n'est pas rien !), ces petits replis sont là pour permettre l'assimilation des nutriments. Lorsqu'ils sont « abrasés », 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. Seul traitement : exclure totalement le gluten de l'alimentation, afin de ne pas entretenir la destruction des villosités et de supprimer les symptômes. Parfois, il faut aussi éliminer le lactose en début de régime car les lésions de l'intestin sont responsables de la baisse de la lactase, l'enzyme permettant la

digestion du lactose. Nous y reviendrons. Cette éviction totale permet au malade de retrouver une vie tout à fait normale. En théorie, cela semble très simple. Mais dans la « vraie vie », c'est loin d'être aussi évident, quand il s'agit de faire ses courses, de manger sur son lieu de travail, au resto ou d'être invité. Le but de ce livre est aussi de vous y aider !

QUELS ALIMENTS CONTIENNENT DU GLUTEN ?

Commençons par les aliments « sources », les céréales. Pour repérer celles qui contiennent du gluten toxique, une astuce mnémotechnique consiste à penser à un « SABOT ». Ce qui donne donc :

Seigle ;

Avoine (avec un bémol, voir encadré) ;

Blé (mais aussi boulgour, Kamut, grand épeautre et petit épeautre – variétés « ancêtres » ou proches du blé, contenant moins de gluten) ;

Orge ;

Triticale (hybride entre le blé et le seigle, cultivé en tant que plante fourragère, donc absent des produits d'alimentation courante).

LE CAS DE L'AVOÏNE

Théoriquement, l'avoine « pure » pourrait être consommée par la majorité des cœliaques. Dans certains pays, elle est ainsi autorisée dans le cadre du régime sans gluten, à hauteur de 50 g par jour maximum. La communauté scientifique débat actuellement du sujet. Le principal écueil est que, en France, l'avoine est souvent « contaminée » par du blé, de l'orge ou du seigle, lors de la récolte, du transport ou de l'emballage des céréales (ce n'est pas le cas dans les pays nordiques, par exemple). Concrètement, chez nous, par mesure de précaution, mieux vaut continuer à l'éviter.

Ensuite, ces céréales entrent dans la composition de nombreux produits dérivés, que l'on doit apprendre à connaître. Il faut dire que ses propriétés liantes, gonflantes ou anti-agglomérantes font du gluten un ingrédient attractif pour les industriels. Et si on a tout de suite en tête les céréales de petit déjeuner, pâtes, pain, pizzas, pâtisseries, biscuits, gâteaux, on pense moins spontanément aux aliments panés, à certains produits lyophilisés (bouillons, aromates...), plats préparés, fruits secs, chocolats, yaourts aromatisés, crèmes glacées, sauces, préparations de viande (saucisses, boulettes...). Alors ? Il faut apprendre à faire attention.



DES VARIÉTÉS DE BLÉ (TROP) ÉVOLUÉES ?

Au fil du temps, afin de les adapter aux besoins des industriels, les variétés de blé ont été sélectionnées de façon à être plus riches en gluten. Plus une farine est riche en gluten, moins les pains s'émiettent, plus les pâtes se travaillent facilement et plus elles sont moelleuses et gonflées. Certains naturopathes pensent que cette évolution est un des facteurs expliquant l'augmentation des intolérances au gluten : nos enzymes digestives ne reconnaîtraient plus les molécules de gluten originelles pour lesquelles elles étaient « programmées », et ne les digéreraient donc plus aussi bien.

POUR VOUS Y RETROUVER EN UN CLIN D'ŒIL

Attention, cette liste est donnée à titre indicatif. Vérifiez toujours la composition des produits que vous achetez car les recettes diffèrent selon les marques. Par exemple, certains tartrates sont prohibés car contenant de la chapelure, et juste à côté d'eux, d'autres sont liés aux flocons de pommes de terre, donc autorisés. Ouvrez l'œil, et remplissez votre panier en connaissance de cause !

😊	☹️
PRODUITS LAITIERS	
<ul style="list-style-type: none"> • Tous les laits nature : frais, pasteurisé, UHT, en poudre. • Lait concentré, sucré ou non. • Yaourt, fromage blanc, petit-suisse nature. • Fromage. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourt et petit-suisse aux céréales. • Certains laits aromatisés. • Certaines préparations industrielles à base de lait : flan, crème, yaourt allégé, lait gélifié (vérifier). • Certains fromages à moisissures, à tartiner ou allégés.
CÉRÉALES, FÉCULES	
<ul style="list-style-type: none"> • Maïs, riz, soja, sarrasin, manioc, quinoa, millet, et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, fécule, crème, semoule, flocons. • Fécule de pomme de terre, amidon de maïs (Maizena). 	<ul style="list-style-type: none"> • Blé (ou froment), boulgour, Kamut, grand et petit épeautre, orge, avoine, seigle et leurs dérivés sous forme d'amidon, farine, crème, semoule, flocons.
LÉGUMINEUSES	
<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les légumineuses, nature : lentille, pois chiche, haricot sec, haricot rouge, flageolet... • Châtaigne et dérivés (sous forme de farine, de crème, de flocons...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier celles en conserve ou surgelées si les recettes sont cuisinées.
OLÉAGINEUX	
<ul style="list-style-type: none"> • Tous, nature et non grillés à sec : noix, noisette, sésame, pignon, pistache... 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier ceux grillés à sec.

	
PRODUITS CÉRÉALIERS	
<ul style="list-style-type: none"> • Galette de riz (contenant exclusivement du riz, avec ou sans maïs, sans adjonction d'autres céréales). • Tartines au sarrasin. • Nouilles « soba », vermicelle de riz ou de soja. • Céréales de petit déjeuner type pétales de maïs, grains de riz soufflé, « flakes » de sarrasin... (mais attention à un risque éventuel de contamination croisée). 	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes (simples, ravioli, gnocchi...), pain (tous), biscottes, viennoiseries. • Chapelure. • Toute la pâtisserie commerciale (biscuit salé ou sucré), pain azyne, hostie. • Céréales de petit déjeuner.
VIANDES ET VOLAILLES	
<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les viandes « nature », fraîches et surgelées. • Steak haché « pur bœuf ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Panées. • En beignet ou en croûte. • Préparations à base de viandes hachées industrielles (saucisse, boulette...). • Préparations farcies (paupiette).
CHARCUTERIE	
<ul style="list-style-type: none"> • Jambon blanc, cru. • Bacon, épaule cuite. • Jambonneau non pané. • Poitrine salée, fumée ou non. • Confit, foie gras au naturel. • Chair à saucisse nature. • Saucisse de Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard (appellation contrôlée). • Andouille, andouillette, rillettes (appellation contrôlée). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambonneau pané. • Boudin noir industriel, boudin blanc industriel. • Pâté en croûte, friand, bouchée à la reine, samoussa, brick, nem. • Farce charcutière industrielle. • Mousse et crème de foie industrielles. • Certains pâtés industriels. • Quenelle (vérifier).

😊	☹️
POISSONS	
<ul style="list-style-type: none"> • Tous « nature » : frais, salés, fumés, surgelés. • En conserves : au naturel et à l'huile. • Crustacés, fruits de mer, mollusques. • Œufs de poisson (lump, saumon, truite...). 	<ul style="list-style-type: none"> • En beignets ou panés. • Quenelle (vérifier). • Bouchée, crêpe, quiche aux fruits de mer. • Surimi (vérifier la composition). • Tarama (vérifier la composition).
ŒUFS	
<ul style="list-style-type: none"> • Durs, au plat, omelette. 	<ul style="list-style-type: none"> • En soufflé (si béchamel).
MATIÈRES GRASSES	
<ul style="list-style-type: none"> • Toutes : beurre, crème fraîche, Végétaline, huile, lard, saindoux, graisse d'oie ou de canard. 	<ul style="list-style-type: none"> • Certaines préparations allégées contenant des liants.
LÉGUMES	
<ul style="list-style-type: none"> • Tous : frais, secs, surgelés au naturel. • Conserves au naturel. • Pomme de terre fraîche, précuite, sous vide. • Chips non aromatisées. 	<ul style="list-style-type: none"> • En beignets, en croquettes, en béchamel. • Préparations industrielles à contrôler. • Pomme dauphines. • Vérifier l'enrobage des pommes noisettes, des chips et frites précuites. • Pour les fritures, ne pas utiliser les mêmes bains que pour des produits panés ou les beignets. • Cuisinés en sauces (vérifier).
FRUITS	
<ul style="list-style-type: none"> • Tous : frais, surgelés au naturel. • Secs, au sirop, en conserve au naturel. • Fruit confit (vérifier). • Compote. 	<ul style="list-style-type: none"> • Figes sèches (parfois passées dans de la farine pour leur éviter de coller).

😊	☹️
SUCRE, PRODUITS SUCRÉS	
<ul style="list-style-type: none"> • Sucre blanc, roux. • Gelée (pur sucre, pur fruit). • Miel. • Confiture pur sucre, pur fruit. • Cacao pur. • Sirops (érable, agave...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Certains nougats et dragées. • Attention au sucre glace (vérifier s'il ne contient pas d'amidon de blé). • Vérifier la composition du chocolat en poudre ou en tablette. • Lemon curd (présence de farine à vérifier).
DESSERTS	
<ul style="list-style-type: none"> • Sorbet. • Compote. • Salade de fruits. • Entremets à base de lait et d'œufs (crème caramel, renversée...). • Crèmes à base de crème de riz, de fécule de pomme de terre, d'amidon de maïs, de gélatine, d'agar-agar (éviter les préparations industrielles en poudre). • Mousse au chocolat maison. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pâte à tarte. • Tous les gâteaux. • Dessert glacé contenant une pâtisserie (ex. : omelette norvégienne). • Glace en cornet. • Certaines crèmes glacées (attention aux inclusions). • Entremets à base de semoule, crème pâtissière...
AMUSE-GUEULES	
<p>Oléagineux non grillés à sec (noix de cajou, noisette, amande, cacahuète, noix...).</p> <p>Olive.</p> <p>Chips (pure pomme de terre).</p> <p>Galette de riz (contenant exclusivement du riz, avec ou sans maïs, sans adjonction d'autres céréales).</p>	<p>Biscuit salé.</p> <p>Oléagineux grillés à sec (vérifier).</p> <p>Pizza, quiche, feuilleté...</p>
BOISSONS	
<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, chicorée, infusion, café lyophilisé, jus de fruits, soda, vin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bière, panaché. • Certaines poudres pour boissons.

😊	😞
CONDIMENTS	
<ul style="list-style-type: none"> • Fines herbes, épices pures. • Poivre en grains. • Cornichon. • Sel. • Ketchup (vérifier néanmoins). • Le tamari (sauce japonaise 100 % soja). 	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les mélanges d'épices moulues. • Vérifier la composition de tous les condiments en pots. • Les sauces soja chinoises, le « shoyu » japonais composé de blé et de soja. • Certaines vinaigrettes, surtout allégées. • Fond de sauce déshydraté. • Bouillon cube (vérifier).

(Source : Afdiag)

ZOOM SUR LE SEITAN

Très prisée des végétariens, cette alternative aux protéines animales est composée à 100 % de... gluten de blé, séparé mécaniquement de la farine, puis pétri avec de l'eau afin d'obtenir une pâte. Celle-ci est cuite dans un bouillon aromatisé puis présentée sous forme de galettes, de cubes... Il se cuisine comme le tofu ou la viande, dans des farces de ravioli, des plats mijotés... Évidemment, ce n'est pas pour vous, alors que le tofu et le tempeh vous sont autorisés.

CERTAINES BOISSONS PEUVENT-ELLES CONTENIR DU GLUTEN ?

Oui. C'est le cas de la bière. Traditionnellement, cette boisson est produite à partir d'orge fermentée, à forte teneur en gluten. Divers ersatz sans gluten, à base de

sarrasin, de châtaigne, de millet ou de maïs ont ainsi vu le jour et sont vendus en magasins bio. Un brasseur finlandais a mis au point une bière à base d'orge maltée, la Kukko Pils, renfermant 4 mg de gluten par litre, c'est-à-dire lui permettant d'être certifiée « sans gluten ».

POURQUOI DEVIENT-ON INTOLÉRANT AU GLUTEN ?

Avant tout, parce qu'on est prédisposé génétiquement. Il existe en effet certaines zones génétiques caractéristiques chez les cœliaques, et 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 de la vie : dans l'enfance, entre 6 mois et 2 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.

Chez les enfants, le fait de ne pas avoir été allaité augmente les risques de déclencher la maladie dans la petite enfance (ce qui ne veut pas dire que même en étant allaité, un enfant prédisposé génétiquement sera protégé à 100 % toute sa vie). Quand elle se déclare à l'âge adulte, d'autres facteurs semblent intervenir : éléments infectieux, viraux ou bactériens, grossesse, stress intense... Mais tous ces mécanismes restent encore mal connus.

QUI SONT LES COELIAQUES ?

Le cœliaque type vit plutôt en Europe, en Afrique du Nord et aux États-Unis (type caucasien). La maladie existe mais reste quasi exceptionnelle en Chine, au Japon et en Afrique subsaharienne (quoique dans ce dernier cas, on ignore si elle n'est tout simplement pas très mal diagnostiquée). Il s'agit aussi plutôt d'une femme : 2/3 des intolérants sont de sexe féminin !

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?

Un enfant intolérant est souvent fatigué, manque d'appétit, souffre de diarrhées chroniques et de douleurs liées à la digestion. Il est replié sur lui-même ou nerveux, dort mal ou d'un sommeil agité. Si, en plus de ces symptômes, ses courbes de poids et de taille ralentissent, tout concorde à désigner une intolérance au gluten.

Chez l'adulte, 10 à 20 % des malades présentent des symptômes classiques tels que des diarrhées, un amaigrissement, des douleurs abdominales, des symptômes de malabsorption de divers nutriments (calcium, magnésium, vitamines A, D, E, K, B12...). Mais dans 80 % des cas, la maladie peut prendre des formes beaucoup plus insidieuses : aphtes fréquents, chute de cheveux, anémie, ostéoporose, affections rhumatismales, irrégularité des règles, fausses couches à répétition, ménopause précoce, problèmes cardiaques ou neurologiques...

QUELLES DIFFÉRENCES AVEC L'ALLERGIE AU BLÉ ?

Nous sommes bien d'accord, les nuances de terminologie ne sont pas le point crucial de ce livre, et ce qui compte, c'est plutôt de trouver les solutions qui facilitent la vie des malades. Néanmoins, un petit point sur les termes employés : intolérance ou allergie ?

Reprenons les notions de base : l'allergie est une réponse du système immunitaire qui imagine être agressé par un élément normalement inoffensif (provenant de l'alimentation ou de l'environnement). Il l'identifie comme agent étranger et se met à produire des anticorps de type IgE. La réaction de l'organisme est immédiate ou presque (de quelques minutes à quelques heures) et les symptômes sont caractéristiques : nausées, vomissements, eczéma, asthme... et dans certains cas, mais plus rarement, choc anaphylactique.

Dans le cadre d'une allergie au blé, il s'agit d'une réaction immunitaire vis-à-vis d'un antigène du blé après une sensibilisation préalable. Elle se traduit le plus souvent par des nausées et des vomissements, mais des symptômes plus tardifs, comme l'urticaire, l'eczéma ou encore l'asthme, existent également. Dans le cadre de la maladie cœliaque, l'ingestion de gluten cause une réaction anormale du système immunitaire à l'encontre de « l'intrus ». Il peut y avoir une manifestation quasiment immédiate, type diarrhées, mais il peut aussi n'y avoir aucune manifestation apparente. En revanche, dans tous les cas, la réaction provoquée par l'ingestion de gluten lèse les villosités de la muqueuse intestinale. Le système

immunitaire en vient donc à « attaquer » son propre organisme, ce qui va au-delà des critères de l'allergie.

JE NE CONNAIS PAS CERTAINS DES TERMES FIGURANT DANS LA LISTE DES INGRÉDIENTS. RENVOIENT-ILS À DES INGRÉDIENTS INTERDITS ?

« Maltodextrines », « amidon », « malt », « maltose »... Est-il question de gluten là-dedans ? Le petit tableau ci-dessous, listant quelques ingrédients que l'on recense couramment sur les emballages de produits alimentaires, biscuits, plats préparés ou plats exotiques, va vous aider à y voir plus clair. Les plus courageux peuvent aussi lire les explications, il est vrai un peu techniques, qui lui font suite.

😊	😊	😞
<ul style="list-style-type: none"> • « Amidon modifié » [1] • « Amidon » • Agar-agar • Arôme de malt [2] • Caroube • Carraghénanes • « E ●●● » : tous les additifs E suivis de 3 chiffres • Dextrine [4] • Extrait de levure • Farine de lupin • Fructose • Gélatine • Gomme arabique • Guar (farine et gomme) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gomme xanthane • Lécithine de soja • Maltodextrines • Maltol (pas de lien avec le malt) • Maltose • Manioc • Oligofructose • Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol) • Sirop de glucose • Sucre inverti 	<ul style="list-style-type: none"> • « Amidon de blé » [1] • Extrait de malt d'orge • Germe de blé • Malt d'orge [2] • Sirop de blé • Sirop de malt • Son d'avoine [3] • Son de blé

POUR CEUX QUI VEULENT COMPRENDRE LE POURQUOI DU COMMENT

1. **L'amidon** : chimiquement, c'est un sucre, un « polysaccharide », qui ne contient pas de protéines, donc pas de gluten. Mais les « amidons issus de blé » peuvent avoir été contaminés lors de leur fabrication. Donc, à exclure. En revanche, la législation indique que la seule mention « amidon » ou « amidon modifié » désigne un amidon autre que celui de blé (maïs, pomme de terre, riz...) Donc là, oui.
2. **Le malt d'orge** : fabriqué à partir d'orge germée, séchée puis réduite en farine. Lors de la germination, les protéines de l'orge sont dégradées par des enzymes mais il peut subsister des résidus toxiques. Le malt d'orge est donc exclu du régime sans gluten. En revanche, les « arômes de malt » sont acceptés. La législation oblige en effet à indiquer l'origine du malt si celui-ci est extrait de céréales posant problème aux allergiques. De même, il existe des malts de riz, évidemment acceptés.
3. **Le son d'avoine** : interdit, mais avec le bémol précédemment évoqué. Des intolérants suivent même le « Régime Dukan », dont le son d'avoine est une des pierres angulaires.
4. **Dextrine, maltodextrines...** : ce sont des « hydrolysats de blé », c'est-à-dire des composants issus d'une ou plusieurs hydrolyses de blé, l'hydrolyse étant un procédé permettant de décomposer un élément de base en d'autres composés. Dans le cas qui nous intéresse, la teneur en gluten des « hydrolysats » obtenus (dextrines, maltodextrines, polyols...) est considérée comme résiduelle et ces derniers sont donc autorisés.

Vous craignez un effet de cumul ? Des chercheurs se sont penchés sur la question, et il ressort que, dans le cadre d'une alimentation classique, la quantité de gluten absorbée via ces fameux hydrolysats ne représente que quelques milligrammes par jour, soit une quantité jugée acceptable. Les travaux incluaient également un scénario « catastrophe », type consommation extrême de sodas par des ados : pas de problème noté.

QUE GARANTIT LE LOGO « ÉPI BARRÉ » ?



Ce logo appartient à l'Afdiag. Pour l'apposer sur un produit, l'industriel doit signer un contrat d'utilisation et s'engage ainsi à ce que les teneurs en gluten du produit soient inférieures à 20 mg par kilo. Il doit aussi fournir chaque année des analyses de ses productions. Sécurité maximale !

JE PENSE QUE JE SUIS INTOLÉRANT. DOIS-JE IMMÉDIATEMENT ME METTRE AU RÉGIME « SANS » ?

Premier point, pourquoi pensez-vous être intolérant ? Parce que vous avez régulièrement des ballonnements, que vous vous trouvez fatigué et que vous venez de lire un article sur le sujet ? L'intolérance au gluten est bien une maladie, que seul un examen médical peut diagnostiquer formellement. Et pour ne pas fausser le diagnostic, il

faut continuer à consommer du gluten jusqu'au jour de l'examen.

COMMENT DIAGNOSTIQUER L'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 (antitransglutaminases et en deuxième intention, si besoin, antiendomysium).

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 villositaire et une augmentation des lymphocytes intra-épithéliaux (LIE). La confirmation est définitive quand, après quelques mois de régime sans gluten, les symptômes disparaissent.

JE SUIS DIABÉTIQUE. AI-JE PLUS DE CHANCES DE DÉVELOPPER UNE INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?

5 à 10 % des diabétiques de type 1 (insulinodépendants) sont effectivement cœliaques. Diabète de type 1 et maladie cœliaque sont deux maladies auto-immunes : dans le diabète de type 1, la réaction auto-immune aboutit à la destruction de certaines cellules du pancréas, et dans la maladie cœliaque, à l'abrasion des villosités de l'intestin.

Dans les deux cas, on retrouve la même version anormale de certains gènes. Ont également plus de risques de développer une maladie cœliaque : les trisomiques (10 à 20 %), les personnes atteintes de cirrhose biliaire primitive (6 %) ou d'une dermatite herpétiforme (75 %).

SI JE SUIS INTOLÉRANT, QUELS SONT LES RISQUES À CONSOMMER NÉANMOINS DES PRODUITS CONTENANT DU GLUTEN ?

Puisque l'intolérance n'est pas une allergie, une consommation accidentelle ne provoquera pas une réaction dangereuse, type œdème de Quincke. En revanche, chaque ingestion de gluten suscite une réponse inflammatoire de l'organisme : les villosités de l'intestin sont de nouveau lésées et des symptômes digestifs peuvent apparaître. Il faut donc s'abstenir de toute prise de gluten afin d'éviter la réapparition des symptômes mais aussi de préserver l'intestin et le risque de complications ultérieures.

EST-CE QUE PONCTUELLEMENT, JE PEUX QUAND MÊME M'ACCORDER UN « EXTRA » ?

Comment ne pas être tenté par une pâtisserie ou un verre de bière, surtout lors d'occasions festives ? Une envie tout à fait normale ! Mais souvenez-vous que chaque ingestion de gluten suscite une dégradation de la paroi intestinale,