

Conseils pour suivre une éviction au gluten

Avant de commencer

- Munissez-vous d'un carnet qui fait office de journal de bord.
- Bien lire et décortiquer la liste des ingrédients sur les aliments achetés. Beaucoup de pièges, par ex. certaines frites surgelées contiennent des protéines de blé.
- **Préférer toujours les aliments provenant de la nature plutôt que de l'usine.**
- Munissez-vous de l'application « numéro E » pour vérifier la toxicité des additifs E en faisant vos courses.
- Pour vous aider, le sites sofos.life (bien-être) vous propose des recettes sans sucre et des recettes sans gluten, laitages, œufs ni levures : les 2 catégories de recettes sont exemptes de gluten.

ALIMENTS A BASE DE GLUTEN A EVITER

Blé + + + (synonymes : froment, son, couscous, boulgour, semoule...)
 Orge
 Seigle
 Avoine
 Epeautre & petit épeautre (engrain)

Avoine

La céréale « avoine » ne contient pas de gluten, mais elle est très souvent traitée dans des moulins qui traitent également le blé : elle est alors contaminée par le gluten du blé. Si la mention « sans gluten » est spécifiée, vous pouvez alors en consommer.

Kamut

C'est une céréale ancienne appartenant à la même famille que le blé, qui fut cultivée en Mésopotamie. Elle contient du gluten, mais en faible quantité et est mieux tolérée que les céréales modernes.

Epeautre & engrain

Ce sont également des céréales anciennes, non enrichies en gluten comme l'est devenu le blé. Elles contiennent cependant un peu de gluten.

Glyphosate

C'est une molécule toxique, contenue dans les herbicides et retrouvés dans les urines des personnes intolérantes au gluten. Le glyphosate a une part à jouer dans ces intolérances. Il est toujours préférable de consommer des céréales issues de l'agriculture biologiques, moins toxiques que les autres.

CEREALES DE REMPLACEMENTS

Châtaignes, sarrasin, millet, quinoa, riz, pois chiche, teff, sorgho, coco, souchet, etc....

Qui remplace quoi ?

- Pâtes de blé => pâtes de riz thaï ou riz complet, pâtes au sarrasin, lentilles ou soja.
- Crêpes => galettes bretonnes au sarrasin, galettes niçoise au pois chiche
- Biscuits => rocher noix de coco
- Tartine => pain maison sans gluten, fougasse aux olives

LES AIDES

Considérations sur les autres céréales

Les **galettes de riz** ont un index glycémique très élevé.

Le **maïs** ne contient pas de gluten, mais c'est une céréale moderne qu'il est préférable d'exclure de son alimentation dans la mesure du possible. (polenta, maïzena, pop corn, épis....)

Importance des oméga

Ces acides gras essentiels à notre bien-être aident à maintenir une muqueuse intestinale saine et interviennent en apaisant les processus d'inflammation (surtout omega-3).

Où les trouver ?

Oméga 3

- Sardines, thon, saumon... et huile de foie de morue.
- Huile de lin (à froid uniquement)
- Huile de cameline, colza et noix

Oméga 6 :

- Huile de colza, caméline, tournesol, sésame, noix

Oméga 9 :

- Huile d'olive. Une des rares huiles qui ne se dénature pas en chauffant.

Attention :

Seule la mention « **vierge** » spécifie que l'huile n'est pas mélangée à d'autres huiles, de valeur nutritive moindre.

Les marques Vigeon et Emile Noël proposent des huiles vierges de bonne qualité. consommer bio, si possible première pression à froid.

Que faire des sucres ?

- Sucres rapides rajoutés : **STOP** (sucres blancs, miel, sirop d'érable, sirop d'agave)
- Édulcorants : **STOP** (sauf Xylitol et Stevia qui sont tous les deux naturels)
- Sucres lents : diminuer (céréales, légumineuses, pomme de terre)
- Fruits : diminuer, privilégier les baies (myrtilles, fraises, framboises, cassis)
- **ATTENTION** au sirop de glucose-fructose : très nocif pour la santé
- Alcool : **STOP**

Retrouver un bien-être intestinal

- Consommer des fruits et légumes de saison, en variant chaque jour, afin de « mettre en jachère » votre intestin face à tel ou tel aliment.
- Consommer jusqu'à 1 c café par jour de **curcuma** en poudre, en ajoutant soit du gingembre soit du poivre noir pour en décupler l'effet (Voir recette du lait d'or)
- Ne pas consommer de boissons alcoolisées pendant l'éviction
- Jeuner 1 jour par semaine, ou plus simplement : éviter de manger le dimanche soir : cela permet à notre intestin de se reposer, ou sauter le déjeuner si vous n'êtes pas du matin.
- Eviter de grignoter entre les repas

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PROPOSÉS POUR STIMULER LA CICATRISATION INTESTINALE

- Probiotiques (actibiotiques) : pour repeupler le tube digestif de bonnes bactéries
-
- L-glutamine : acide aminé qui aide la muqueuse intestinale à retrouver son imperméabilité
-
- Oméga 3 : pour rebâtir la membrane cellulaire et diminuer les phénomènes inflammatoires.
-
- Antioxydants : pour lutter contre l'inflammation chronique et ses méfaits.
-
- Plantes pour soutenir la détoxification du foie
-
- Cure anti-candidose : en cas de présence de candida albicans, en association avec l'éviction du gluten
-

COMPLÉMENT D'INFORMATIONS

- Les intolérances alimentaires sont un reflet d'une hyper perméabilité intestinale (HPI). Le passage de certains peptides provoque un désordre du système immunitaire : quand l'HPI est ancienne, elle peut être la cause de désordres immunitaires plus graves, tels que les phénomènes allergiques ORL, les maladies auto-immunes, voire les pathologies dégénératives & cancéreuses.
- En plus de régulariser les symptômes digestifs (ballonnements, flatulence, acidité, douleurs, crampes, troubles du transit) les évictions alimentaires calment des symptômes extra-digestifs, tels que fatigue chronique, migraine, troubles de la concentration, douleurs articulaires, peau abîmée, etc...
- Quand l'intestin est enflammé, il devient poreux et laisse passer quantité de substances responsables des symptômes précités, tandis que la cellule intestinale est incapable de capter les nutriments, minéraux, vitamines indispensables à la santé : très souvent on retrouve une carence en vitamines et minéraux. Inversement, une personne carencée malgré une alimentation saine présente souvent des intolérances alimentaires si on les cherche.
- L'éviction alimentaire permet de calmer l'inflammation chronique de l'intestin grêle. 3 bénéfices sont en général constatés :
 - Regain d'énergie
 - Disparition des symptômes digestifs
 - Perte de poids en cas d'exès pondéral
 En cas de symptômes extra-digestif lié, ils disparaissent également ou s'atténuent
- D'une manière générale, notre physiologie de base n'a guère évolué depuis l'homo sapiens : notre système digestif actuel nous permet de digérer l'alimentation de l'homme de Cro-Magnon, pas celle proposée par notre société moderne occidentale, à base de plats préparés avec additifs chimiques et aliments industriels.

LECTURES, MAGASINS & WEBSITE POUR VOUS ACCOMPAGNER

Recettes

- Valérie Cupillard : cuisinez gourmand sans gluten, sans lait, sans œuf
- Alimentation sans gluten ni laitages : sauvez votre santé, M. Kaplan
- Recettes végétariennes indienne ayurvédiques, de Kiran Vyas
- Petit précis pour cuisiner sans produits d'origine animale, Marabout

Livres informatifs

- Le charme discret de l'intestin, de Giulia Enders
- Comment j'ai vaincu la douleur par l'alimentation.... De Jacqueline Lagacé
- Le syndrome entéro-psychologique, de Natasha Campbell
- Les intolérances alimentaires, je ne veux plus être malade, Dr. Willem
- Changez d'alimentation, Pr. Joyeux
- L'alimentation ou la troisième médecine, Dr. Seignalet
- Sauvez votre corps, Dr. Kousmine
- Toxic, William Reymond (magnifique thriller journalistique sur la malbouffe et la pandémie d'obésité)

Magasins proposés sur la région de Neuchâtel :

- Magasin bio Cérès
- Coopérative des Halles
- Herboristerie « la rose d'eau »
- magasin Aubier à Montézillon

Magasins proposés sur la région de Lausanne :

- Le Topinambour, Av. Fraisse 9
- Droguerie de la Palud, place de la Palud
- Épicerie orientale à côté de l'Hôtel de Ville
- Takinoa.com : traiteur et take-away sans gluten. grand Pont, Lausanne
- Tea-room & boulangerie chez Sonja, Cully, rue de la gare 5

website :

- monuniversgourmand.com
- crockenstock.com
- regenerere.org
- quemanger.com
- dessert-santé.ch
- veggieromandie.ch
- drperlumtter.com (en anglais)
- cpsinfo.ch