Les Astuces du Naturopathe n°37 *Mai 2015*

© Céline Touati, Naturopathe et Nutrition

Réussir le «sans gluten»

Se lancer dans l'aventure du « sans gluten » : bonne idée ! Mais attention, il existe 2 cas : **la maladie cœliaque** (maladie auto-immune et inflammatoire destructrice des intestins) et **la sensibilité au gluten non cœliaque** (avec des symptômes digestifs, arthrose, migraine, problème de peau, etc.). Cependant dans les 2 cas, il convient de ne pas commettre certaines erreurs :

ERREUR N°1 : se ruer sur les produits certifiés sans gluten

Les produits du commerce estampillés sans gluten sont de mauvaise qualité nutritionnelle. Majoritairement composés de fécules et d'additifs, ces produits sont également pauvres en protéines et trop riches en amidons raffinés. Avec un index glycémique élevé, ils provoquent des chutes de sucre brutales et entraine fatigue, faim, compulsion sucrée et baisse de l'attention.
CONCLUSION : « sans gluten » n'est pas forcément « bon pour la santé ».

ERREUR N°2 : tout imiter mais en version sans gluten

Faire ses recettes habituelles en version sans gluten est souvent décevant car on connait le gout original. Pourquoi manger du pain ou des pates sans gluten si on n'aime pas le gout? Il faut changer tout son modèle alimentaire.
SOLUTION : Utiliser des produits naturellement sans gluten (galette bretonne au sarrasin, gâteau corse à la châtaigne, riz sauté japonais, etc.) et surtout **manger plus de fruits et légumes** (1/2 assiette de légume/repas le midi et le soir minimum).

ERREUR N°3 : manger toujours la même chose

Il n'y a pas que le riz et les produits à la farine de riz dans la vie sans gluten !
Il faut d'abord **redonner sa place aux légumes** mais aussi diversifier son alimentation au fil des saisons. Si vous n'êtes pas malade cœliaque, vous pouvez même manger des produits contenant du gluten (dans le blé, seigle, avoine et orge) **de temps en temps**, toujours avec les bonnes associations.
ALTERNATIVES : en fonction de la sensibilité de vos intestins, il y a les **céréales et farines** (riz, teff, sarrasin, maïs, quinoa, millet, châtaigne) ; les **légumineuses** (lentilles, haricots secs, petits pois, fèves, pois chiche, pois cassés) ; les **tubercules et légumes riches en amidons ou sucres** (patate douce, pomme de terre, panais, topinambour, courges diverses).

Côté recette

Avez-vous déjà pensé aux mayonnaises végétales ? Vous ne pourrez plus vous en passer.

L'Astuce en plus

Le printemps est là, bientôt l'été, profitez-en pour faire vos graines germées.

Le coin lecture

Parce que le sucre est partout, lisez **Zéro sucre** de **Daniele Gerkens.**

Mon actualité

Encore plus d'astuces et d'info sur Twitter, Facebook, mon site

Mon dernier interview santé pour les femmes pour le magazine PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre