

Intolérance au gluten - plus de 10 symptômes devraient vous alerter

<http://docteurtamalou.fr/intolerance-gluten-plus-de-10-symptomes-devraient-alerter/>

Le gluten est obtenu en formant une pâte avec de la farine et de l'eau. C'est le mélange de l'amidon et de l'eau qui forme le gluten. Le gluten associe de la gluténine et de la gliadine, deux protéines que l'on retrouve dans certaines céréales comme le blé, l'orge ou le seigle. L'intolérance au gluten est un trouble qui doit être pris au sérieux car il entraîne des effets négatifs sur la santé intestinale.

Intolérance au gluten : quels sont les symptômes ?

L'intolérance au gluten est définie comme une réaction physiologique anormale causée par la mauvaise digestion des protéines de céréales. Elle se caractérise par des troubles intestinaux car le gluten détruit les replis de la muqueuse de l'intestin grêle, entraînant une inflammation chronique de l'intestin. Les nutriments ne sont plus absorbés correctement.

En voici les principaux symptômes :

fatigue oculaire,
problèmes digestifs (diarrhée, douleurs abdominales, gaz, constipation, brûlures d'estomac...),
kératose pilaire (effet chair de poule à l'arrière des bras),
sensation de fatigue après avoir mangé des aliments contenant du gluten;
parfois : polyarthrite rhumatoïde, colite ou lupus,
problèmes neurologiques (vertiges, perte d'équilibre),
irrégularités hormonales (pilosité anormale, retard de règles...),
migraines fréquentes,
douleur et gonflements des articulations,
changements brusques de l'humeur (anxiété, euphorie),
difficultés à se concentrer...

En cas de doute, consultez votre médecin généraliste qui vous prescrira une analyse de sang à jeun. En fonction des résultats de la prise de sang, il décidera ou non de la nécessité de réaliser une biopsie intestinale, qui consiste à prélever un échantillon de tissu de l'intestin grêle supérieur.

Gluten : quels aliments éviter ?

Tous les plats, produits et préparations à base de céréales ou de farine de blé, de seigle ou d'orge contiennent du gluten.

Voici une liste d'aliments à éviter en cas d'intolérance au gluten :

bière,
céréales,
pain,
gâteaux, biscuits,
fritures,
pâtes,
sauce soja,
plats et préparations à base de blé, de seigle ou d'orge...

Le riz et le maïs sont des céréales mais elles ne contiennent pas de gluten.

Comment traiter naturellement l'intolérance au gluten ?

La meilleure façon d'éviter les symptômes de l'intolérance au gluten reste d'éviter tous les produits et aliments qui en contiennent. Ainsi, l'intestin grêle pourra se rétablir de ses lésions. En revanche, ce rétablissement n'est définitif que si le gluten est complètement exclu du régime alimentaire.

Si la personne intolérante ne suit pas strictement un régime sans gluten à 100%, l'intolérance au gluten ou la maladie cœliaque peut devenir chronique.

Après deux semaines, le régime sans gluten produit ses effets et les symptômes commencent à diminuer, mais il faut attendre 6 à 12 mois pour éliminer tous les symptômes.

[Source](#)

Régime sans gluten : comment faire au quotidien ?

<http://docteuramalou.fr/regime-gluten-faire-quotidien/>

Le régime sans gluten est de plus en plus répandu. Entre effet de mode et réelles intolérances, de nombreuses personnes sont aujourd'hui concernées. Seulement, cela peut être difficile à appliquer dans la vie de tous les jours, que ce soit à la maison, ou à l'extérieur.

Régime sans gluten, qui est concerné ?

Certaines personnes sont intolérantes, ou allergiques au gluten. En effet, en France, on compte environ 1% des Français qui seraient intolérants au gluten, parfois atteints de la maladie cœliaque. Cela signifie qu'ils ne supportent pas le gluten, et que leur intestin le digère mal. Ils pourront d'ailleurs ressentir les effets indésirables en ne mangeant qu'une seule miette de pain blanc. Ces personnes peuvent cependant manger des aliments qui contiennent du gluten, mais à de très petites doses : 50 mg par jour, alors qu'un Européen moyen en consomme en moyenne 10 g par jour. Certaines personnes ne consomment pas de gluten parce qu'elles y sont allergiques (entre 0,1 et 1% de la population serait concernée).

D'autres encore présentent des sensibilités au gluten, ce qui signifie qu'elles présentent les mêmes symptômes. Pour ces cas-là, il est conseillé d'arrêter la consommation de gluten pendant plusieurs semaines, avant d'en réintroduire progressivement dans l'alimentation.

Enfin, on retrouve les personnes qui ne mangent pas de gluten par choix. Cet effet de mode, qui dure depuis quelques années, consiste à supprimer volontairement le gluten de son alimentation, afin de profiter de certains bienfaits, comme une digestion plus facile, un regain d'énergie ou encore la perte de poids. Cependant, aucune étude n'a été menée sur les bienfaits d'un régime sans gluten.

Le gluten est une protéine contenue dans de nombreuses céréales, comme le blé, l'orge ou encore le seigle. On en trouve donc dans les farines, les pâtes, mais aussi dans les produits de consommation courante. Le régime sans gluten est donc restrictif, et nécessite d'être très vigilant face à la composition de tous les aliments absorbés.



[Share](#)

Crédits : Pixabay

Comment manger sans gluten ?

Avec l'augmentation des consommateurs « sans gluten », les grandes marques commencent de plus à plus à proposer des produits « gluten-free ». De plus, et grâce à la loi INCO de 2014, les allergènes contenus dans chaque produit sont clairement indiqués sur l'emballage, en gras ou en italique. Il devient donc plus simple de repérer les aliments interdits dans un régime sans gluten.

Inutile cependant de vérifier sur tous les emballages, puisque les produits frais, comme la viande, le poisson, le fromage, les fruits, les légumes, le lait et les laitages naturels ne contiennent pas de gluten.

[Share](#)

Crédits : Pixabay – Taken

En ce qui concerne les céréales, il est possible de consommer sans danger du maïs, du quinoa, du manioc, de l'amarante, du sarrasin, de l'arrow-root, du sorgho, du millet ou encore du teff. Du côté des féculents, il est également autorisé de manger des pommes de terre et des châtaignes, ou encore des légumes secs comme des lentilles, des pois chiches, des haricots, des pois ou encore des fèves.

Attention cependant à prendre quelques précautions pour éviter d'ingurgiter involontairement du gluten, en particulier pour les personnes qui souffrent de maladie cœliaque :

Prévoir des ustensiles de cuisine exclusivement destinés à la préparation de plats sans gluten, afin d'éviter toute contamination

Bien vérifier la composition des épices, qui contiennent souvent de la farine pour éviter qu'elles ne s'agrègent
Ne pas utiliser la même huile de friture pour des aliments qui ne contiennent pas de gluten, et ceux qui en ont.



[Share](#)

Crédits : Flickr – Frédéric BISSON

Pour les sorties au restaurant, il est possible d'en trouver certains qui proposent de la nourriture 100% sans gluten. En cas de doute, il est tout de même conseillé d'amener avec soi son propre pain, qui est l'aliment le plus difficile à substituer. Idem pour les invitations chez des amis. Dans ce cas-là, il vaut mieux tout de même prévenir au préalable ses hôtes, afin qu'ils anticipent le repas.

[Source](#)