

GLUTEN

Le **gluten** est une protéine naturellement présente dans certaines céréales. Le gluten présent dans les caryopses (graines) des céréales nourrit l'embryon de la plante au fil de sa croissance. Il joue aussi un rôle dans l'élasticité de la pâte à pain et dans la texture moelleuse du pain. Le blé, l'orge et le seigle contiennent du gluten. Les céréales comme l'avoine, le maïs et le riz n'en contiennent pas.

On trouve également du gluten dans certains aliments et certaines boissons, notamment :

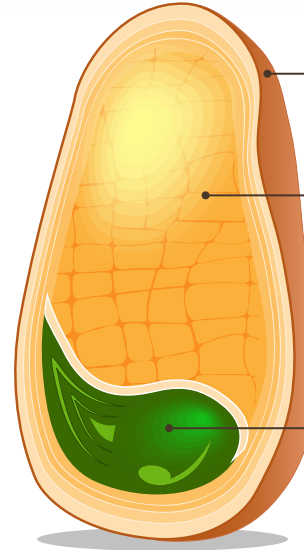
- Pains, produits de boulangerie-pâtisserie et céréales
- Pâtes (faites de blé dur)
- Bière (à base d'orge)

La farine de blé (blé entier ou non) est aussi utilisée comme agent épaississant ou liant pour retenir des substances ensemble. On s'en sert aussi dans les assaisonnements. On peut donc trouver du gluten dans d'autres produits alimentaires, notamment :

- Frites
- Hot dogs
- Vinaigrette
- Sauce soya
- Soupes



LES CÉRÉALES DANS VOTRE ALIMENTATION



→ **Son**
Membrane extérieure protectrice du grain. Forte teneur en fibres et en vitamine B.

→ **Albumen**
Nourrit la plante pendant sa germination. Composé d'amidon, de protéine (y compris du gluten chez les plantes dont les graines contiennent du gluten), de vitamine B et de minéraux.

→ **Germe**
Graine d'une nouvelle plante. Contient des gras sains, de la vitamine B, des minéraux et des protéines.

Les **grains entiers** contiennent les trois parties du grain et ils sont le meilleur choix pour vous d'un point de vue nutritionnel. Il a été démontré qu'une alimentation riche en grains entiers réduit le risque de maladie du cœur, de diabète de type 2, d'obésité et de certains types de cancer. Les régimes alimentaires dont les grains entiers font partie contribuent aussi à maintenir des selles régulières en plus de promouvoir la prolifération de bactéries saines dans le côlon. Voici quelques exemples de grains entiers : blé entier, orge, flocons d'avoine, riz brun et riz sauvage.

LE GLUTEN EST-IL MAUVAIS POUR VOUS?

Pas pour la vaste majorité des gens. Les personnes atteintes par la **maladie cœliaque** ne peuvent pas manger de gluten, car cela peut endommager leurs intestins et les empêcher d'absorber les nutriments présents dans les aliments. On estime qu'environ 1 % de la population souffre de la maladie cœliaque, même si on pense que la majorité des personnes souffrant de cette maladie n'ont reçu aucun diagnostic.¹

Certaines personnes peuvent éprouver des ballonnements ou des crampes ou même souffrir de diarrhée après avoir mangé des aliments contenant du gluten, et ce, même si elles ne souffrent pas de la maladie cœliaque.² C'est ce qu'on appelle la **sensibilité au gluten**. Cependant, la sensibilité au gluten est mal comprise. On a établi des liens entre ces symptômes et le gluten, mais les plus récentes recherches indiquent qu'ils pourraient finalement être causés par un autre élément présent dans les céréales, le **fructane**³, un type de glucide que le corps humain a de la difficulté à digérer.

Une **allergie au blé** est causée par une protéine présente dans le blé, mais pas nécessairement par le gluten. Il s'agit d'une allergie rare pouvant entraîner une réaction cutanée, respiratoire ou gastro-intestinale. L'allergie au blé est surtout vue chez les enfants et, chez les deux tiers des enfants touchés, cette allergie est disparue à l'âge de douze ans.⁴



GLUTEN

LES CONSÉQUENCES SANS GLUTEN



Les personnes qui adoptent un régime sans gluten en raison de problèmes de santé suivent un régime minutieusement élaboré par un médecin ou un diététiste. Toutefois, si vous ne souffrez pas de la maladie cœliaque, d'une sensibilité au gluten ou d'une allergie au blé, un régime alimentaire sans gluten pourrait en fait être mauvais pour votre santé.

- Beaucoup d'aliments transformés sans gluten contiennent des **céréales raffinées**. Les céréales raffinées (p. ex., riz blanc, farine blanche) sont des céréales dont on a retiré le germe et les fibres pendant le processus de transformation et leurs bienfaits pour la santé sont inférieurs à ceux des grains entiers. On y a aussi ajouté des matières grasses et du sucre pour en rehausser le goût, ce qui peut contribuer à la prise de poids et à l'apparition de problèmes de santé liés au poids comme le diabète et les maladies du cœur.
- Les grains raffinés contiennent peu de fibres. Les fibres contribuent à une cholestérolémie basse, elles améliorent la digestion et elles régulent la glycémie.
- Quand on mange des aliments contenant peu de fibres alimentaires, on a tendance à en manger plus. Les fibres alimentaires contribuent au sentiment de satiété et, donc, elles aident à manger moins.



Riz blanc raffiné



Étiquetage des aliments

Au Canada, seuls les aliments conçus pour protéger la santé des personnes atteintes par la maladie cœliaque peuvent être étiquetés comme étant sans gluten.⁵

