Ce qu'il faut savoir sur le GLUTEN…

Dr Michel LE FAOU

Il ne s'agit pas d'un effet de mode…Le gluten a une action nocive sur le tube digestif et donc sur le corps. ***Elle entraîne une inflammation néfaste particulièrement pour le sportif et pour quiconque présente des douleurs récurrentes…***

Le gluten est un terme qui regroupe les protéines que l'on retrouve dans certaines céréales : seigle, avoine, blé, orge, kamut, épeautre.

Les protéines du gluten responsables de la maladie cœliaque sont les *gliadines* du blé et de l'épeautre (céréale proche du blé), les *sécalines* du seigle, les *hordéines* de l'orge.

Le gluten se forme au cours de la panification, lors du pétrissage. Il a pour propriété de donner du volume et de l'élasticité aux produits de boulangerie, leur procurant une texture moelleuse.

Le Gluten se retrouve dans les céréales (blé, avoine, orge, seigle) présentes dans le pain, la farine, les biscuits, les gâteaux, pâtisseries, pâtes, hamburgers, pizzas, sauce soja, saucisses, sauces, assaisonnements, mais également dans les préparations et épaississants contenant de la farine, par exemple, certains desserts lactés, préparations industrielles, viande et poissons panés, certaines moutardes...

La consistance collante des protéines est devenue la principale raison de son utilisation généralisée dans l'industrie alimentaire.

Plus le niveau du sportif est élevé moins il devrait consommer des produits contenant du gluten…

Aliments autorisés pour éviter le gluten

- La viande.
- Les légumes frais.
- Les légumes secs.
- Les fruits.
- Le poisson.
- Les oeufs.
- Le maïs.
- Le riz.
- Le sarrasin.
- La pomme de terre
- Le pain au Levain
- Le soja