

Où trouve-t-on le **GLUTEN** ?

FARINES, PAINS, PÂTES, BISCUITS, BIÈRES, SEMOULE ...

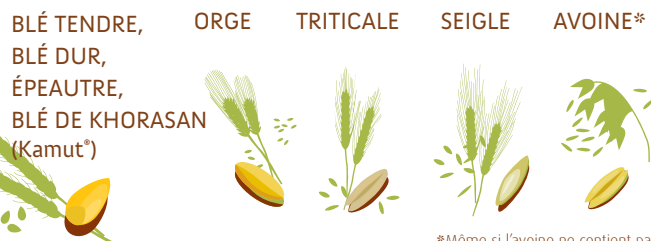
LES PROTÉINES DU GLUTEN

sont naturellement présentes dans certaines céréales et se retrouvent dans les produits qui en sont issus.

Le gluten de blé est aussi utilisé dans certains aliments préparés comme ingrédient texturant ou liant.

avec gluten

Les céréales contenant les protéines formant le gluten :



*Même si l'avoine ne contient pas strictement les protéines formant le gluten, il est conseillé aux malades coeliaques et aux hypersensibles de l'exclure de leur alimentation.

sans gluten

Les céréales et autres graines ne contenant pas les protéines formant le gluten :



le **GLUTEN** en questions

Demandez conseil à votre médecin



En partenariat avec

l'Association Française Des Intolérants Au Gluten (AFDIAG)
&
Initiative Gluten

⊕ d'informations sur

www.initiativegluten.com
www.afdiag.fr
www.passioncereales.fr
www.observatoiredupain.fr

le **GLUTEN** en questions

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE GLUTEN

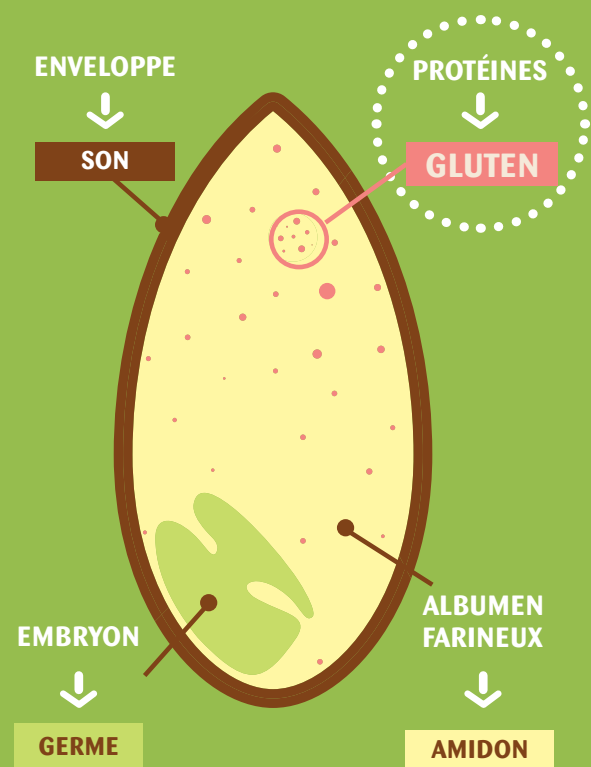
Scannez ce code à l'aide de votre smartphone



Qu'est-ce que le **GLUTEN** ?

Le gluten est composé d'un ensemble de protéines végétales naturellement présentes dans certaines céréales. Il se retrouve dans les produits fabriqués à partir de ces céréales.

C'est notamment grâce à lui que le pain a une mie alvéolée et moelleuse, que sa croûte est croustillante, ou que les biscuits sont dorés.



Peut-on tous consommer du **GLUTEN** ?

Oui pour plus de 95% de la population !

Les produits céréaliers contenant du gluten sont **intéressants pour leurs apports nutritionnels** en protéines végétales, fibres, glucides complexes et vitamines. Sans compter le fait que les exclure de son alimentation prive du plaisir de manger des aliments variés.

Pour les personnes diagnostiquées par un médecin intolérantes au gluten (maladie cœliaque) ou allergiques, **exclure le gluten de leur alimentation est une obligation.**

Pour les personnes hypersensibles, un régime alimentaire adapté sera nécessaire.



↓
PEUVENT CONSOMMER DES PRODUITS CONTENANT DU GLUTEN.

« La tendance du sans gluten banalise ce régime pourtant indispensable aux malades cœliaques (intolérants au gluten) et peut représenter un risque de déséquilibre alimentaire. **Si vous souffrez de troubles digestifs, consultez votre médecin**, car débuter un régime sans gluten sans avis médical fausse le diagnostic de la maladie cœliaque qui nécessite un suivi médical. »

Eclairage d'expert :
M^{me} Brigitte Jolivet,
Présidente de l'AFDIAG

Quels sont les maladies et les troubles liés au **GLUTEN** ?

LA MALADIE CŒLIAQUE, dont souffrirait 1% de la population française, est une maladie chronique de l'intestin grêle correspondant à une intolérance permanente au gluten.

Le diagnostic se fait en deux étapes : une prise de sang puis une endoscopie.

→ *Le seul traitement à ce jour est un régime sans gluten strict et à vie.*

L'ALLERGIE AU BLÉ concernerait 0,1% à 0,3% des Français. Il s'agit d'une réaction allergique immédiate apparaissant suite à la consommation de produits contenant du blé.

Le diagnostic est établi grâce à une prise de sang et un test cutané.

→ *Le traitement est un régime strict sans blé.*

L'HYPERSENSIBILITÉ AU GLUTEN toucherait 1% à 3,5% des Français selon les sources. Elle se manifesterait généralement par des troubles digestifs chez des sujets diagnostiqués non-cœliaques et non allergiques, qui seraient atténués par un régime sans gluten. A ce jour, les mécanismes de l'hypersensibilité ne sont pas encore bien connus.

→ *Il n'existe pas de marqueurs physiologiques permettant de démontrer le rôle du gluten dans l'apparition de ces symptômes. Des recherches sont en cours pour mieux comprendre les origines de ce trouble.*

Demandez conseil à votre médecin