



Gluten : attention aux dérives du "sans gluten"

L'industrie agro-alimentaire s'est naturellement emparée de cette niche et a rempli les rayons de nos supermarchés et magasins bio de produits sans gluten mais ultra transformés avec des sucres rapides hyperglycémiant, des acides gras trans et saturés, des émulsifiants, des épaississants et additifs en tous genres qui ne sont pas moins anodins pour la santé. Certes la suppression du gluten dans un produit nécessite bien souvent son remplacement par plusieurs ingrédients pour retrouver la texture d'origine, toutefois la longueur des listes d'ingrédients laisse parfois songeur. Plus la liste d'ingrédients est longue, moins c'est rassurant! Les risques encourus pour la santé avec les produits sans gluten de qualité médiocre et issus de l'industrie alimentaire sont donc non négligeables. Donc même si les grandes marques proposent une gamme de plus en plus large de produits sans gluten, privilégiez toujours les produits bruts et passez votre chemin devant ces produits hautement transformés.

Si toutefois en guise de dépannage ou tout simplement pour vous faire plaisir, vous souhaitez acheter du pain ou de la pâte à pizza, des biscuits sucrés ou salés, des gâteaux et autres pâtisseries sans gluten, lisez attentivement la liste des ingrédients pour débusquer les éventuelles sources cachées de gluten, car elles sont nombreuses. Une céréale peut se cacher sous d'autres dénominations : malt, maltodextrine, protéines végétales hydrolysées, agents anti-agglomérants, amidons modifiés etc.



Le gluten se cache également dans des aliments inattendus comme par exemple la sauce soja, les bonbons à la réglisse, le poivre moulu ou les frites surgelées (gluten rajouté comme agent anti-mottant), de nombreuses charcuteries et bien d'autres encore.



Les cosmétiques et médicaments sont par ailleurs des sources cachées non négligeables de gluten.

INGREDIENTS | INHALTSSTOFFE NACH INCI (CTFA)

AQUA (WATER), BUTYROSPERMUM PARKII (SHEA) BUTTER*, ALOE BARBADENSIS LEAF JUICE*, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, GLYCERIN, OLIVOYL HYDROLYZED WHEAT PROTEIN, SIMMONDSIA CHINENSIS (JOJOBA) SEED OIL*, STEARYL ALCOHOL, GLYCINE SOJA (SOYBEAN) OIL*, STEARIC ACID, PALMITIC ACID, CETEARYL ALCOHOL, GLYCERYL OLEATE, GLYCERYL STEARATE, CALENDULA OFFICINALIS (MARIGOLD) FLOWER EXTRACT*, POTASSIUM HYDROXIDE, CITRIC ACID, BENZYL ALCOHOL, DEHYDROACETIC ACID, POTASSIUM SORBATE, SODIUM BENZOATE, TOCOPHEROL, PARFUM**, LIMONENE, LINALOOL, CITRAL, GERANIOL, CITRONELLOL

Patricia LAISSY, nutrithérapeute