



LES CONSEILS DE GABRIELLA

Gabriella TAMAS, coopératrice à la CABA, est thérapeute alimentaire. Ancienne responsable dans le réseau Biocoop, Gabriella est formée au profilage alimentaire par Taty LAWERS en Belgique et à la cuisine diététique par Brigitte FICHAUX à Rennes.

Au fil de l'année, dans la Cabaquoideneuf, elle nous apportera un éclairage dans le domaine de l'alimentation.

Tous au "sans gluten" ?

Qui n'a pas dans son entourage des personnes observant un régime sans gluten ? De plus en plus de thérapeutes recommandent ce régime, qui débouche parfois sur un mieux-être considérable et parfois sur rien du tout, ou bien alors avec un effet bénéfique qui s'estompe avec le temps. Comment cela se fait-il ?

De mon point de vue chacun est différent, chacun a son propre profil de mangeur. Il est logique que ce qui est bon pour l'un ne fasse pas forcément le bonheur de l'autre. Faire une pause de blé/gluten dans notre société où prédominent les pain/pâtes/biscuits/pizza, matin/midi et soir, 7 jours sur 7, ne peut être qu'une bonne idée. Pour autant remplacer systématiquement tous les produits à base de blé par d'autres estampillés sans gluten ne serait pas opportun.

Il serait en effet dommage de ne pas profiter d'un bon pain au levain avec de la farine bio, qui peut même agir comme remède pour certains profils. Il serait tout autant dommageable de se gaver d'amidons modifiés, d'épaississants et d'autres fantaisies. Car certaines personnes ne réagissent pas au gluten, mais à des auxiliaires de fabrication (difficiles à déceler, puisque marqués nulle part, car ne rentrant pas dans la catégorie des ingrédients), ou alors à des levures (cultivées à l'aide du génie génétique), ou bien encore à tous les polysaccharides.

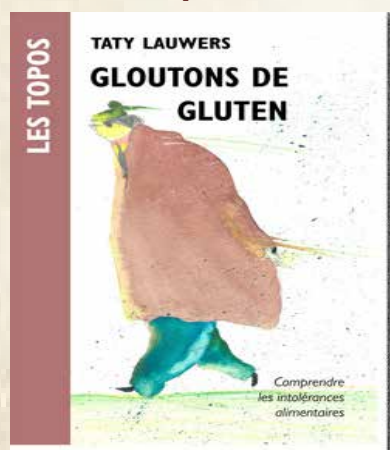
Vous avez décidé de faire une pause de gluten : bonne idée. Offrez à votre corps un vrai temps de repos : alternez les céréales naturellement sans gluten (riz, millet, quinoa, sarrasin etc.) jour après jour et évitez le plus possible les produits transformés « sans gluten ».

Puis reprenez le gluten en douceur : d'abord dans une version sans levures, par exemple comme dans une bonne crêpe maison, en petite quantité. Observez ce qui se passe.

Si la réintroduction n'est pas réussie, prolongez encore un peu votre pause sans gluten. Le régime sans gluten n'est pas une fin en soi : il sert à vous donner le temps de remettre vos pendules à l'heure. L'idée est de réintroduire le gluten progressivement, selon votre tolérance personnelle, pour en retirer un bienfait. Si vous avez réussi à le réintroduire, évitez d'en manger chaque jour.

Repérez la limite que votre corps vous impose et profitez de bon cœur des occasions de vous faire plaisir avec des aliments de qualité, biologiques, et fabriqués avec amour.

Pour aller plus loin :



Conférence de Gabriella

LE SECOND CERVEAU

Samedi 28 mars à 15h

à la salle du Bon Pasteur

18 rue Marie Euphrasie Pelletier à Angers

Inscriptions : Info Santé 49 ou 06.67.37.80.22

Tarif : 7€