

Vous êtes allergique, intolérant ou sensible ?



écologiam

Que diriez-vous de manger et cuisiner « sans » avec gourmandise ?

Sans gluten, sans lactose, sans œufs



Nous sommes de plus en plus nombreux à être confrontés à des problèmes d'allergies, d'intolérances, de sensibilités alimentaires ou, tout simplement, à nous sentir mieux en supprimant certains produits de notre alimentation.

Mais, tout d'abord, comment s'y retrouver entre l'allergie, l'intolérance et la sensibilité ?

D'autant que les symptômes peuvent souvent être les mêmes...

Prenons l'exemple de 3 allergènes qui font partie des bases de notre consommation et de notre gastronomie : le gluten, le lait et l'œuf.

L'allergie au gluten est une pathologie assez rare. Elle provoque une réaction allergique rapide – et parfois violente – immédiatement après l'ingestion du produit contenant du gluten : rougeurs, démangeaisons, œdèmes pouvant aller jusqu'au choc anaphylactique. Elle se détecte par la présence des anticorps IgE dans le sang.

Contrairement à l'intolérance, elle ne détruit pas la paroi de l'intestin grêle.

L'intolérance au gluten, aussi appelée maladie coeliaque, est une maladie auto-immune caractérisée par le fait que l'ingestion de gluten provoque une réaction en chaîne responsable de la production d'anticorps qui détruisent les vil-

losités (replis de la muqueuse) de l'intestin grêle. Elle se détecte par la présence des anticorps IgA spécifiques dans le sang et une biopsie intestinale typique. Elle toucherait environ 1 % de la population.

Les principaux symptômes relevés sont : diarrhées chroniques, ballonnements, indigestion, acidité gastrique/reflux gastro-œsophagien, syndrome du côlon irritable, aphtes chroniques, fatigue chronique, irritabilité, dépression et anxiété, douleurs articulaires, fragilité osseuse, maux de tête, migraines...

La sensibilité au gluten, nommée également hypersensibilité au gluten – encore peu étudiée et, parfois même, peu reconnue par la médecine –, est une pathologie dans laquelle l'ingestion de gluten provoque des symptômes proches de ceux de l'intolérance au gluten, mais par un mécanisme différent. Elle n'est pas une maladie auto-immune ; seul le système immunitaire inné réagit à la présence de gluten en combattant, ce qui crée un syndrome inflammatoire. On ne trouve pas d'auto-anticorps qui attaquent les tissus.

Au moins 10 % des Français seraient concernés.

L'intolérance au lactose résulte de la chute de l'enzyme lactase. En effet, le lactose (sucre du lait) est, tel quel, indigeste. Cependant, tous les bébés humains

– et, plus généralement, tous les bébés mammifères – possèdent une enzyme appelée lactase, qui permet de le digérer. Cette enzyme, dès l'âge de 3 ans environ, diminue son activité de 75 % à 90 % selon les individus ; et c'est donc tout naturellement que les adultes deviennent intolérants au lactose.

On estime qu'environ 75 % des habitants de la planète souffrent de cette intolérance.

Il est bon de savoir que tous les produits laitiers contiennent du lactose et que, s'agissant du fromage, plus il est vieux et transformé par les bactéries, moins il en contient.

L'intolérance au lactose se manifeste par des désagréments sur le plan digestif, mais également par des rhinites, sinusites, eczéma, migraines, troubles de la concentration, douleurs articulaires...

L'allergie d'origine immunologique au lait (et ses dérivés) provient d'une hypersensibilité du système immunitaire à la caséine, protéine du lait (ou, moins fréquemment, au lactosérum, autre protéine du lait).

Quant à l'œuf, il provoque le plus souvent une allergie IgE, responsable de réactions de type immédiat, mais pas seulement. Il peut s'agir d'une allergie aux nombreuses protéines du blanc et/ou au jaune d'œuf, le blanc étant plus allergisant que le jaune. Les symptômes peuvent être d'ordre digestif, cutané, respiratoire (sphère ORL).

L'éviction des produits concernés reste la seule solution efficace à ces pathologies, mais manger « sans » présente encore, pour certains, une source d'angoisses : si je ne consomme plus de produits laitiers, ne vais-je pas manquer de calcium ? Si je supprime le gluten, ne vais-je pas être carencé ? Comment préparer mes plats habituels, par quels aliments pourrais-je les remplacer, où les trouver, comment les cuisiner ? Je ne prendrai plus de plaisir à manger...

Bien entendu, pas question de vivre le « sans » comme une punition ! Manger et cuisiner « sans » peut rimer avec gourmandise, créativité et convivialité.

Dans les pages qui suivent, des auteurs culinaires ont créé pour vous d'originales recettes, aussi délicieuses à déguster que jolies à voir dans vos assiettes grâce à des produits « sans », adaptés à tout type d'alimentation (classique, végétarienne, végétalienne) et savoureux. Ils vous permettent de cuisiner sereinement, en toute sécurité, mais également avec plaisir !

Et si vous viviez vos intolérances comme une formidable opportunité de découvrir – ou redécouvrir – de nouveaux aliments et produits, de réaliser une cuisine créative et gourmande ?

A vos fourneaux !
Christine Calvet

Le VILLAGE des SENSIBILITÉS Alimentaires

Pour information, le **VILLAGE des SENSIBILITÉS Alimentaires** se tiendra du **21 au 24 octobre au Paris Event Center, Porte de la Villette, Paris 19^e, dans le cadre de la 45^e édition du salon **Vivez Nature**.**

L'occasion de vous informer, de découvrir ou de compléter votre information sur les risques liés aux allergies et intolérances alimentaires. Des producteurs et transformateurs de produits sans gluten, sans sucre, sans lactose... vous y attendent. Seront au programme de ces 4 jours des ateliers cuisine pour préparer avec plaisir et de manière constructive de bons repas, des conférences et autres interventions de sensibilisation à une nourriture tenant compte des risques alimentaires. Vous trouverez une sélection de produits adaptés à une alimentation végétarienne ou végétalienne.



Le grain ancien pour la vie moderne
Le blé khorasan KAMUT[®], avec sa saveur douce et son arôme de noisettes, est apprécié pour ses valeurs nutritionnelles et sa digestibilité légère.

Les valeurs nutritionnelles et l'énergie.

Le blé khorasan KAMUT[®] apporte plus d'énergie que le blé moderne et contient plus de protéines, d'acides aminés, de vitamines et de minéraux comme du zinc, du potassium, du fer, du phosphore, du magnésium et surtout du sélénium, un oligoélément réputé pour ses hautes qualités antioxydantes.

La digestibilité et la recherche.

Le blé khorasan KAMUT[®] n'a jamais été génétiquement manipulé et contient du gluten moins complexe et plus facile à digérer. C'est une excellente alternative au blé moderne. Une étude nous informe que la plupart des personnes, non coeliacques mais sensibles aux blés modernes, n'avaient pas de problèmes à manger des produits khorasan KAMUT[®].

Goûtez la différence.

Son goût unique et sa grande digestibilité font du blé khorasan KAMUT[®] la céréale idéale pour de nombreuses préparations allant de l'en-cas rapide au repas complet. La saveur douce de cette céréale élimine en outre le besoin en sucres supplémentaires dans les produits.

Au-delà de la farine, l'ingrédient de base du pain, des crêpes, des biscuits et des gâteaux, cette céréale est idéale pour les snacks, les céréales du petit déjeuner et le muesli, les pâtes, le boulgour, le couscous, la pizza, la boisson végétale, la bière, etc.

Nos recettes sont disponibles sur www.kamut.com

L'origine.

L'ancêtre du blé moderne, le blé khorasan trouve son origine en Mésopotamie, dans le Croissant Fertile, une région du Moyen-Orient qui s'étend de l'Égypte jusqu'aux vallées du Tigre et de l'Euphrate.



KAMUTI[®]
MARQUE DU BLE KHORASAN

La marque KAMUT[®] garantit :

- le grain khorasan ancestral
- toujours cultivé biologique
- jamais modifié génétiquement
- un taux de protéines 12-18%
- entre 400 et 1000 ppb de sélénium
- dépourvu à 98 % de signes de maladie
- dépourvu à 99 % de contamination par le blé moderne

Que dit la science :

- hautes valeurs nutritionnelles
 - des propriétés antioxydants et anti-inflammatoires
 - bénéfique pour la microflore intestinale
 - une amélioration des symptômes du côlon irritable
 - une réduction des facteurs de risques cardiovasculaires
 - bénéfique pour les personnes, non-coeliacques, sensibles au gluten
 - protection contre l'évolution des complications diabétiques
- Vous pouvez consulter l'ensemble du programme de recherche sur www.kamut.com

Tout cela est possible grâce à :

- la culture biologique
- des audits chez les distributeurs
- la haute qualité garantie par la marque KAMUT[®]
- la possibilité de contrôler la pureté des produits finaux

Où acheter.

Les produits khorasan KAMUT[®] sont disponibles dans la plupart des magasins biologiques et boulangeries biologiques.
Vous pouvez trouver tous les produits disponibles, par pays et par catégorie, sur www.kamut.com

Pour plus d'information, contactez
nele.callebert@kamut.com

C'est si simple de manger sain !

A savourer
accompagné
de lait végétal

Un repas complet
et savoureux
cuit en 15 minutes

De délicieuses
galettes végétales
prêtes en
un tour de main



Disponibles en magasins Bio et diététiques.

Retrouvez tous nos produits sur celnat.fr

FABRICANT BIO
depuis 1979



Celnat

Celnat - 213, av. A. Lavoisier - Z.I. - 43700 St-Germain Laprade - FRANCE - Tel : +33 (0)4 71 03 04 14 - Fax : +33 (0)4 71 03 54 31 - celnat@celnat.fr