

La maladie cœliaque et la diète sans gluten



Shelley Case est une experte internationale de la nutrition adaptée à la maladie cœliaque. Elle est diététiste et elle siège au Conseil consultatif professionnel de l'Association canadienne de la maladie cœliaque. Elle est l'auteur de *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*.
Visitez www.glutenfreediet.ca.

La maladie cœliaque

La maladie cœliaque est une maladie auto-immune héréditaire qui touche une personne sur 100 en Amérique du Nord. Elle peut se développer à tout âge, de la petite enfance à la vieillesse, et peut être provoquée par une infection virale ou gastro-intestinale, une chirurgie, un stress émotionnel intense ou une grossesse. Chez les personnes prédisposées génétiquement, la consommation de gluten (des protéines qu'on trouve dans le blé, le seigle et l'orge) s'attaque aux petites villosités intestinales. L'atrophie villeuse peut alors causer la malabsorption de nutriments tels que le fer, l'acide folique, les vitamines A, D, E et K, les protéines et le lactose. Si elle n'est pas traitée, la maladie cœliaque peut entraîner des déficiences nutritionnelles, de l'ostéoporose, d'autres maladies auto-immunes et un lymphome.

Les symptômes de la maladie cœliaque varient considérablement en nombre et en gravité d'une personne à l'autre. Ils vont de symptômes tels que douleurs abdominales, ballonnements, gaz, diarrhée ou constipation (ou les deux) et vomissements à d'autres tels qu'anémie, aphtes buccaux, douleurs osseuses et articulaires, maux de tête, fatigue, ecchymoses fréquentes,

perte de poids, œdèmes aux mains et aux pieds, irrégularité menstruelle, fausse couche, infertilité tant chez l'homme que chez la femme, élévation des enzymes hépatiques, dépression, neuropathie périphérique et épilepsie. La maladie cœliaque peut également entraîner un trouble dermatologique appelé dermatite herpétiforme (DH) qui prend la forme d'éruptions vésicantes qui démangent fortement. Cette maladie est souvent associée à d'autres affections comme le diabète de type 1, la maladie thyroïdienne auto-immune, l'hépatite auto-immune et les syndromes de Down et de Turner. La famille de premier degré des personnes aux prises avec la maladie cœliaque est également plus à risque d'en souffrir.

Puisque les symptômes de la maladie cœliaque sont semblables à ceux d'autres maladies, les diagnostics erronés ne sont pas rares. Les retards de diagnostic sont également courants, et certaines personnes consultent parfois plusieurs médecins. Une enquête de santé de l'Association canadienne de la maladie cœliaque, menée auprès de 2 681 adultes et 168 enfants dont la maladie cœliaque a été diagnostiquée par biopsie, a révélé que le délai moyen de diagnostic, après l'apparition des premiers symptômes, était de 11,7 ans chez les adultes et de un an chez les enfants.

La seule façon de confirmer irréfutablement la maladie cœliaque est une biopsie de l'intestin grêle. La diète sans gluten ne devrait pas être adoptée avant la fin des tests puisqu'elle pourrait empêcher l'établissement d'un diagnostic précis. Une fois le diagnostic établi, le traitement consiste en l'adoption d'une diète sans gluten (DSG) pour la vie. Ceux qui souffrent de la maladie devraient être dirigés vers un diététiste qui possède une expertise de la maladie cœliaque pour évaluer leur nutrition, les sensibiliser sur le sujet et effectuer le suivi.

Cours express de diète sans gluten

Toute forme de blé, seigle ou orge est à éviter. Les recherches des 15 dernières années ont révélé que l'absorption de quantités modérées d'avoine pure non contaminée ne présentait aucun risque pour la plupart des adultes et des enfants aux prises avec la maladie cœliaque. Suivre une DSG peut constituer tout un défi puisque les réglementations actuelles en matière d'étiquetage au Canada n'obligent pas l'affichage de tous les éléments constitutifs des ingrédients (par exemple : protéine végétale hydrolysée, amidon modifié d'usage alimentaire, assaisonnements). De nombreux aliments sont cependant naturellement sans gluten, comme la viande, la volaille, le poisson, les légumineuses, les noix, les graines, les œufs, le lait, le yogourt, le fromage, les fruits et les légumes de même que certaines céréales dont le riz, le millet, le sorgho, l'amarante, le quinoa et le teff.

Le riz et la diète sans gluten

Les produits sans gluten sont souvent pauvres en fibres, en fer et en vitamine B. Le riz à grains entiers (brun, noir ou rouge) est un choix sans gluten santé. Le riz contient de nombreux vitamines et minéraux dont les vitamines B, le fer et le potassium, de même que des protéines et des fibres. Voici quelques conseils pour ajouter du riz à votre diète sans gluten :

- Commencez la journée avec des céréales chaudes à la crème de riz brun; ajoutez des fruits séchés, une cuillerée de lin moulu et une touche de vanille et de cannelle.
- Mélangez des œufs à du riz brun cuit pour un copieux déjeuner.
- Cuisinez des portions doubles de riz afin d'en avoir une déjà prête pour le prochain repas. Vous pouvez la réfrigérer pendant une semaine ou la congeler pendant six mois.
- Le riz cuit refroidi ou congelé de façon appropriée peut être réchauffé. Ajoutez 2 cuillerées à soupe (30 ml) de liquide pour chaque tasse (250 ml) de riz cuit. Couvrez le tout et faites chauffer sur la cuisinière ou au four pendant cinq minutes, ou jusqu'à ce qu'il ait atteint la température désirée. Vous pouvez aussi le réchauffer au micro-ondes, couvert, à puissance maximale pendant l'équivalent d'une minute par tasse (250 ml), ou jusqu'à ce qu'il ait atteint la température désirée. Dans le cas du riz congelé, chauffez à puissance maximale pendant l'équivalent de deux minutes par tasse (250 ml) de riz. Remuez à la fourchette.
- Si vous manquez de temps, les produits de riz brun à cuisson rapide au micro-ondes sont un bon choix.
- Essayez de combiner les riz brun et blanc.
- Ajoutez du riz brun à vos soupes maison ou du riz cuit aux soupes en conserve.
- Allongez votre pain de viande ou vos galettes de viande pour hamburger avec du riz brun cuit.
- Mélangez du riz brun et des fèves pour vos plats du Sud-ouest américain.
- Mélangez du riz brun cuit à une vinaigrette sans gluten épicée et versez sur des légumes et pousses verts.
- Choisissez des pâtes sans gluten avec du son de riz ajouté.
- Ajoutez de la farine de riz brun à vos produits de boulangerie pour plus de fibres et une saveur de noix. Que vous utilisiez de la farine de riz brun ou blanc, il est préférable de la combiner à d'autres farines sans gluten afin d'obtenir des textures plus intéressantes que si vous n'utilisez qu'une seule farine sans gluten.
- Ajoutez du son de riz à votre pain, vos biscuits, vos muffins et vos autres recettes de boulangerie pour plus de fibres et une saveur sucrée de noix.
- La farine de riz gluant est plus riche en amidon que la farine de riz brun ou blanc, et elle est idéale pour épaissir les sauces et les poudings.

Ressources en ligne

La USA Rice Federation fait équipe avec un groupe de diététistes autorisés de la clinique Peak Performance de Calgary (Alberta) pour offrir aux athlètes et aux sportifs une ressource en ligne où ils peuvent obtenir des conseils de nutrition et des suggestions de plats à base de riz à manger avant ou après l'entraînement. Ces ressources, qu'on peut retrouver dans la section Santé et nutrition du site www.inforiz.com sont divisées en trois catégories : alimentation des athlètes, alimentation des sportifs et gestion du poids.

Partagez ces conseils de nutrition et ces délicieuses recettes pour sportifs avec vos clients qui désirent intégrer davantage de riz à leur plan nutritionnel afin d'optimiser leur capacité de récupération après l'entraînement ou encore de maintenir un poids santé.

Visitez www.inforiz.com/sante-et-nutrition pour en savoir plus.



Recherchez le logo Sans gluten

Diététiste et experte de l'alimentation sans gluten, Shelley Case a indiqué sur inforiz.com un vaste choix de recettes sans gluten ou qui peuvent le devenir si on en modifie légèrement les ingrédients. Lorsque vous cherchez des recettes sans gluten sur inforiz.com, n'oubliez pas de rechercher les logos Sans gluten et Modification Sans gluten.



RECETTE SANS GLUTEN EN VEDETTE

Salade de riz tutti

Sans gluten et végétarienne, cette savoureuse salade multicolore (« tutti frutti » signifie « composée de fruits variés ») regorge de nutriments provenant de grains entiers. Quelques minutes suffisent pour préparer ce beau repas au nom amusant. Et quelle délicieuse solution pour finir les restants de riz!

750 ml	riz brun cuit	3 tasses
175 ml	canneberges séchées	3/4 tasse
1	mangue en morceaux	1
175 ml	pacanes rôties et hachées	3/4 tasse
4 ml	poivre noir moulu	3/4 c. à thé
125 ml	vinaigrette aux framboises	1/2 tasse
75 ml	persil frais haché, divisé	1/3 tasse

Dans un grand bol, mélanger le riz, les canneberges, la mangue, les pacanes, le poivre, la vinaigrette et 50 ml (1/4 tasse) de persil. Bien remuer. Garnir le reste de persil.

Donne 4 portions. Source : www.riceinfo.com

Chaque portion contient environ 430 calories, 6 g de protéines, 18 g de lipides (dont 2 g de gras saturés), 63 g de glucides, 7 g de fibres, 0 mg de cholestérol et 45 mg de sodium. % AQR : fer 10 %, calcium 4 %, vitamine A 8 % et vitamine C 15 %.

Pensez riz!

Pour télécharger notre nouveau feuillet « Pensez riz » conçu spécialement pour les diététistes, visitez inforiz.com/sante-et-nutrition



Révisé par l'Association canadienne de la maladie cœliaque. Pour plus de renseignements sur la maladie cœliaque, veuillez visiter le www.celiac.ca.