

TOUT SAVOIR SUR LA POMME DE TERRE DE TERRE



L'alliée des intolérants au gluten

OÙ TROUVE-T-ON DU GLUTEN ?

Le gluten est une **protéine** présente dans certaines céréales, au premier rang desquelles le blé. Il se retrouve donc dans de nombreux produits de consommation courante : farine de blé, pain, pâtes et tous leurs produits dérivés... La liste est longue !



ET LA POMME DE TERRE DANS TOUT ÇA ?

Bonne nouvelle : si les pâtes de blé n'ont plus droit de cité, la pomme de terre, en revanche, ne contient absolument aucune trace de gluten. Elle est par ailleurs très riche en glucides complexes et peut donc remplacer les pâtes dans de nombreuses circonstances.



L'ASTUCE

Il faut veiller à varier son alimentation pour être sûr de n'avoir aucune carence.

QU'EST-CE QUE L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN ?



L'immense majorité d'entre nous parvient à digérer le gluten sans encombre.

Cependant, 1 % de la population souffre de **maladie cœliaque**, une affection auto-immune provoquée par une intolérance au gluten. L'unique solution pour éviter les symptômes de la maladie (souvent digestifs, mais pas seulement : fatigue, ostéoporose, parfois même

syndrome dépressif) est de supprimer cette protéine de l'alimentation.

Moins grave, mais plus fréquente, l'**hypersensibilité au gluten** touche 6 % de la population. Les symptômes sont principalement digestifs. La différence avec la forme sévère est que les symptômes disparaissent dès que le gluten a été digéré.

1 %

de la population souffre de maladie cœliaque

L'hypersensibilité au gluten touche

6 %

de la population

EN SAVOIR PLUS

L'Association française des intolérants au gluten peut vous aider dans vos démarches. Rendez-vous sur son site web : www.afdiag.fr

LE RÉGIME SANS GLUTEN : FAIRE PREUVE D'IMAGINATION

Pour faire régresser les symptômes, une seule solution : bannir le gluten de son alimentation. Il faut donc partir à la chasse aux aliments sans gluten. Les **fruits** et **légumes**,

et aussi la pomme de terre, peuvent tous être consommés sans modération. Des **céréales** telles que le quinoa, le maïs, le millet et le riz sont aussi dépourvues de gluten.



Références

- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. Critical reviews in food science and nutrition 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. American Society for Nutrition 2013 ; 4 : 393S-401S.
- Mustalahti K, Catassi C, Reunanen A et al. The prevalence of celiac disease in Europe: results of a centralized, international mass screening project. Ann Med 2010 ; 42 : 587-95.