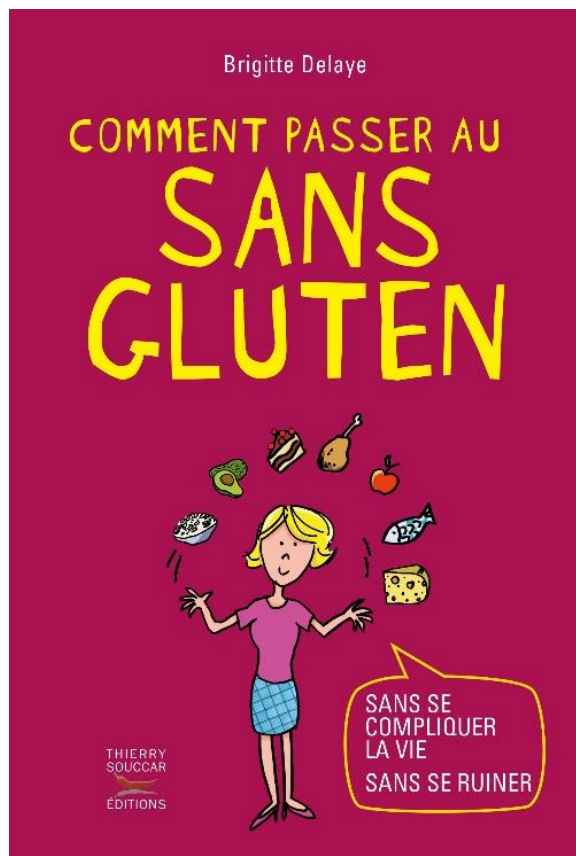


# Comment passer au sans gluten

Sans se compliquer la vie, sans se ruiner

Brigitte Delaye



## Le guide clé en main pour réussir la transition

**Pas facile de ne plus manger de gluten au quotidien.** Et pourtant 1 Français sur 10 a adopté ce mode d'alimentation, suite à une maladie auto-immune, une intolérance ou une sensibilité à cette protéine du blé (voir annexe en fin de communiqué : qui peut bénéficier d'un régime sans gluten)

Mais, concrètement, par quoi remplacer les tartines du matin ? Comment faire les courses rapidement et simplement, sans prise de tête ? Comment s'en sortir au restaurant ? **Comment vivre normalement en se faisant plaisir ?**

Confrontée à cette situation il y a 5 ans, Brigitte Delaye a décidé de venir en aide à tous ceux qui se sentent désemparés à l'idée de changer radicalement d'alimentation. Elle leur dédie ce livre, un **véritable guide clé en main pour passer au sans gluten.**

Elle y propose plusieurs **étapes pour réussir la transition** : **comprendre ce qu'est le gluten** et les troubles qu'il entraîne , **faire ses courses efficacement** (savoir décrypter les étiquettes, repérer le gluten caché, gagner du temps, etc.), **gérer le quotidien en cuisine** (comment l'organiser, quelles farines et quels produits de base avoir toujours dans ses placards, comment décliner ses recettes préférées en version « sans gluten », etc.), **garder une vie sociale épanouie** (au restaurant, en famille, entre amis, en vacances...), etc.

L'auteure livre également **25 recettes sans gluten incontournables** (pain, pâte à crêpe, tarte, pizza, gaufres, taboulé, crumble...) !

*Comment passer au sans gluten* est LE guide indispensable pour trouver aisément le chemin d'une vie et d'une alimentation saines !

⇒ **Une journée sans gluten, ça ressemble à quoi ?**

Petit déjeuner :

- ✓ Une boisson : café, thé vert, ou cacao (avec un lait végétal et un chocolat en poudre dont vous aurez vérifié la liste d'ingrédients pour vous assurer qu'il est sans gluten)
- ✓ Des protéines : œuf à la coque, jambon ou yaourt au soja
- ✓ Des glucides : tartines (de miel ou de confiture) de sarrasin (que l'on trouve facilement dans les rayons diététiques des grandes surfaces), ou de pain « maison » à base de farine de riz, de sarrasin et de pois chiche, ou encore fruits secs et graines ajoutés dans le yaourt au soja

Déjeuner :

- ✓ Une crudité de saison
- ✓ Une source de protéines (en limitant au maximum les viandes rouges et les charcuteries) : poisson, volaille, lapin, tofu, omelette
- ✓ Des légumes : tout est permis ! éventuellement accompagnés de : céréales sans gluten (riz, millet, quinoa), patates douces, ou pâtes sans gluten
- ✓ Un dessert : compote de fruits, yaourt au soja, flan ou crème dessert au lait végétal

Dîner :

- ✓ Un potage avec des légumes de saison, ou un légume cuit (type poireaux en vinaigrette)
- ✓ Un féculent : céréales sans gluten (riz, boulgour de sarrasin) ; patates douces, panais ; ou une part de pizza maison sans gluten  
et/ou
- ✓ Une protéine : jambon blanc, œuf, fruits de mer...

### À propos de l'auteure

Brigitte Delaye anime le blog [passiondesaliments.com](http://passiondesaliments.com), dans lequel elle partage des recettes sans gluten et sans lait ainsi que des informations sur la nutrition et la santé. Il y a 5 ans, elle a dû cuisiner sans gluten du jour au lendemain afin de soulager les nombreuses douleurs (douleurs osseuses, asthme...) de son mari.

#### Contact Presse

Caroline Roche  
04 66 53 53 68  
[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

#### *Comment passer au sans gluten*

**Brigitte Delaye**  
Parution 27 avril 2017  
192 pages – Format 14 x 21 – 12 €  
ISBN 978-2-36549-233-1

## **Annexe : qui peut bénéficier d'un régime sans gluten ?**

### **Les malades cœliaques**

La maladie cœliaque ou intolérance au gluten touche environ 1% de la population. Elle se manifeste par une réaction inflammatoire et immunitaire à l'ingestion de gluten, qui endommage la paroi intestinale.

Les signes digestifs (diarrhée, constipation) prédominent chez l'enfant, associés à des retards de croissance, de la fatigue, de l'irritabilité, de l'hyperactivité avec déficit d'attention.

Chez l'adulte, les troubles digestifs sont moins présents, avec de la diarrhée chez un malade sur trois seulement. Les adultes se plaignent plus souvent de fatigue, anémie inexplicée, douleurs musculaires et articulaires, arthrose, densité osseuse faible, troubles du foie et de la vésicule biliaire, dépression, anxiété, neuropathie périphérique, migraine, infertilité, aphtes, dermatite herpétiforme.

### **Les personnes « sensibles au gluten »**

La sensibilité au gluten désigne un ensemble de symptômes chez des personnes n'ayant pas de maladie cœliaque (ni anticorps, ni atteinte intestinale), mais chez lesquelles l'immunité innée répond à l'ingestion de gluten (ou d'autres constituants des céréales) par une réaction inflammatoire. Les symptômes de la sensibilité au gluten sont proches de ceux de la maladie cœliaque. Ils peuvent inclure des maux de tête, des troubles de la concentration, des douleurs articulaires, une perte de sensibilité. On ne sait pas précisément quel pourcentage de la population est sensible au gluten ou aux céréales à gluten, mais les spécialistes pensent que 5 à 10% de la population est concernée.

### **Les personnes souffrant de maladies auto-immunes**

Thyroïdite de Hashimoto, polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaques, spondylarthrite ankylosante... ces maladies peuvent être améliorées par un régime sans gluten. En effet, le gluten peut favoriser chez certains l'auto-immunité en augmentant la perméabilité de l'intestin grêle, ce qui laisse passer des antigènes à l'origine d'une réaction inflammatoire.

### **Les personnes souffrant de côlon irritable**

Le syndrome du côlon irritable est caractérisé par des douleurs abdominales, de l'inconfort intestinal, des ballonnements, des diarrhées et/ou de la constipation. Il toucherait 10% de la population. Les études suggèrent qu'un patient sur trois peut être soulagé en adoptant un régime sans gluten.