



## Découvrez l'assortiment sans gluten chez SPAR

### Gluten(sans): les faits

Pour la plupart des gens le gluten n'est manifestement pas un problème. Cependant manger sans gluten est aujourd'hui très populaire. Et c'est surtout une bonne nouvelle pour le groupe en croissance de personnes ayant une sensibilité au gluten. Car avec la demande croissante augmente aussi l'offre de produits qualitatifs de remplacement sans gluten. Chez SPAR aussi!

### Que pouvez-vous manger?

- Pour manger sain, équilibré et sans gluten, vous n'avez rien à supprimer.
- Mangez beaucoup de fruits et légumes frais, ils contiennent les fibres dont vous avez besoin.
- Buvez suffisamment d'eau et soyez parcimonieux avec le sucre, le sel et le gras.
- Un en-cas est autorisé : ainsi vous évitez les petits creux.



### Qu'est-ce que le gluten?

- Le gluten est une protéine complexe dans les graines de céréales.
- Elle est importante pour l'élasticité et la structure de la pâte.
- Elle détermine la valeur de cuisson de la farine et rend le pain croquant.

## Quels produits contiennent du gluten?

- **Céréales:** froment, orge, seigle, épeautre, kamut.
- **Produits fabriqués à base de céréales:** pain, biscotte, toast, fonds de pizza, pâtes, pâtisserie, crêpes, biscuits, tarte, cake, gâteau, crackers, chapelure ...
- **Le gluten 'caché':** bière, liants et épaississants (amidon) pour potages et sauces, levure, poudre pour pudding, cubes de bouillon, confiserie (parfois), glace (parfois), plats préparés industriellement.

## Manger sans gluten, est-ce pour vous?

Qu'un régime sans gluten procure une meilleure digestion, une perte de poids, plus d'énergie, un système immunitaire plus fort ou un taux de cholestérol plus bas n'est pas démontré scientifiquement. Manger sans gluten n'est donc certainement pas une obligation. Cependant beaucoup de gens ne sont pas conscients qu'ils sont (trop) sensibles au gluten.



## Intolérance au gluten

- Environ 1 % de la population souffre de la maladie cœliaque ou d'intolérance au gluten.
- Les protéines dans le gluten endommagent la paroi intestinale de l'intestin grêle. Conséquence? Des inflammations et des troubles digestifs qui entraînent une moins bonne absorption des nutriments.

## Sensibilité au gluten

- La sensibilité au gluten (NCGS) est un trouble relativement nouveau parmi les troubles intestinaux sans qu'il puisse être constaté de maladie cœliaque.
- Cette (sur) sensibilité au gluten survient chez 2 à 15% de la population.

## Législation Européenne

Selon la législation Européenne peuvent être dénommés 'sans gluten' les produits qui contiennent moins de 20 mg de gluten/kg. Vous reconnaissez les produits certifiés sans gluten au logo ci-contre.

## Curieux?

Venez vite découvrir notre assortiment sans gluten! Trouvez un [SPAR près de chez vous](#).

