ISO-info

MARS 2016

PRODUITS SANS GLUTEN : MODE, MARKETING OU RÉALITÉ?

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Mars étant le mois de la nutrition, la chronique mensuelle de ISO-Santé touchera le volet alimentation. Dans les milieux de travail, nous constatons une hausse considérable de l'importante accordée à la nutrition tout comme à l'activité physique ou à la gestion du stress.

De plus en plus, il est possible de trouver au restaurant et en épicerie des produits sans gluten. Leur prix est souvent plus élevé que les aliments avec gluten. Mais qu'est-ce que le gluten, et est-ce meilleur pour la santé d'arrêter d'en consommer?

MANGER SANS GLUTEN : EST-CE MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

CE MOIS-CI…

Où retrouver le gluten ? **p.1**

Gluten et maladie cœliaque **p.2**

TMS en milieu de travail **p.3**



LES NUTRITIONNISTES DE ISO-SANTÉ OFFRENT DES SERVICES EN CLINIQUE OU DIRECTEMENT SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL.

OÙ RETROUVER LE GLUTEN ?

Voici quelques aliments contenant du gluten. La liste n'est pas exhaustive. Si vous êtes atteint de la maladie cœliaque, consultez votre médecin/nutritionniste.

- **Pains, les pâtisseries, les pâtes, la semoule ;**
- **Fromages à tartiner et certaines crèmes gélifiées ;**
- **Plusieurs charcuteries ;**
- **Plats cuisinés (frais, en conserves ou surgelés) sont à exclure** car ils contiennent de la farine comme liant ;
- **Conserves dites "à l'étuvée" peuvent contenir de la farine ;**
- Bières régulières et de nombreuses friandises.

Aliments SANS gluten	Aliments AVEC gluten
Riz, maïs, millet, quinoa, sésame, arrow-root, polenta, pois chiches, pommes de terre, etc.	Blé (épeautre, kamut), orge, avoine, seigle, pâtes, pains, viennoiseries, biscuits, sauce soja, bières, etc.

QU'EST-CE QUE LE GLUTEN?

Le gluten (*colle* en latin !) est une protéine. Elle se retrouve dans l'orge, le blé, le seigle et d'autres céréales et même dans la pâte à dent.

De plus en plus de personnes adoptent la diète sans gluten :

- par soucis de santé ;
- pour perdre du poids ;
- pour suivre la mode ;
- car ils souffrent de la maladie cœliaque.

Ils cessent de manger pains, blé, céréales, riz et ce, sans toujours connaître les impacts sur leur santé.

MALADIE COELIAQUE

Lorsque la maladie cœliaque (affection auto-immune caractérisée par une réaction allergique au gluten – l'intestin grêle n'absorbe plus les nutriments de certains aliments) est diagnostiquée, il est essentiel de couper le gluten pour réduire les symptômes. Pour ces personnes atteintes, ce type de régime peut s'avérer être tout un casse-tête et un changement des habitudes de vie.

À ce jour, nous dénotons 1 personne sur 133 atteintes de cette maladie, au Canada.

Si vos symptômes vous font penser que vous en êtes atteint, il faut donc consulter un médecin et passer des examens (analyse de sang et examen de l'intestin grêle), pour ensuite obtenir un diagnostic. Il est donc impossible de s'auto-diagnostiquer allergique au gluten sans diagnostic précis.

Si vous croyez manger santé en adhérant au régime sans gluten, vous vous trompez. Vous supprimez alors de votre alimentation tous les nutriments (vitamines, fibres, minéraux) contenus dans les céréales à grains entiers.



Certaines personnes se disent intolérantes au gluten. Elles se sentent mieux en ayant adopté une diète sans gluten. Sachez que vous devrez alors couper dans la plupart des pains, des biscottes, des céréales à déjeuner, des pâtisseries et toute sorte de nourriture modifiée ayant un soupçon de gluten. Il est donc préférable de consulter un(e) nutritionniste afin d'éviter les carences.

Somme toute, le gluten n'est pas un aliment toxique et il est même indispensable pour consommer tous les nutriments et vitamines dont le corps a besoin.

Avant de vous déclarer allergique au gluten, il serait préférable de consulter votre médecin.

SAINE ALIMENTATION EN ENTREPRISE

Voici quelques exemples d'initiatives pour promouvoir la nutrition effectuées dans des entreprises clientes de ISO-Santé :

- Conférence par nutritionniste ;
- Kiosque nutrition ;
- Chronique-santé ;
- Consultations individuelles avec nutritionniste ;
- Révision du menu cafétéria ;
- Activité boîte à lunch ;
- Distribution du Guide alimentaire canadien.

CONCLUSION

La maladie cœliaque implique des restrictions alimentaires sévères et un soutien professionnel est préférable. Cependant, avant de vous déclarer allergique au gluten, il serait préférable de consulter votre médecin.

Références :

- http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/427-lalimentation-sans-gluten
- http://lepharmachien.com/gluten/
- http://www.extenso.org/recherche-1/1/?query=gluten
- http://www.celiac.ca/?page_id=1335&lang=fr
- http://sante.canoe.ca/condition_info_details.asp?disease_id=144

www.isosante.com

SANTÉ & MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL *

NUTRITIONNISTE EN ENTREPRISE

Profitez de 10% de rabais sur nos services de nutritionnistes en milieu de travail.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 30 avril 2016. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
1-888-572-1190

QUÉBEC
1-888-572-1190