

Landi

appréciez la difference

www.landich.ch



PRIX LANDI

12.90

Mélange de farine sans gluten

2,5 kg (5.16/kg).

89207

MÉLANGE DE FARINE SANS GLUTEN

Intolérance au gluten et alimentation sans gluten

Gluten est le terme générique donné à une protéine présente dans les céréales panifiables (blé/ froment, seigle, orge, épeautre, épeautre vert, kamut, amidonnier ou blé sauvage/emmer, engrain ou petit épeautre). Le gluten octroie une grande souplesse à la pâte à pain et la fait lever.

Afin d'améliorer la panification, des variétés de céréales riches en gluten ont été cultivées durant les derniers siècles. Tous les mets confectonnés avec ces céréales, contiennent donc du gluten.

Les denrées alimentaires suivantes **sont naturellement exemptes de gluten**: riz, maïs, millet, quinoa, amarante, sarrasin, pommes de terre, légumineuses, fruits, légumes, fruits à coques (noix, noisettes, amandes etc.), viandes, lait, œufs etc.

La **coeliakie**, ou maladie coeliaque, est la manifestation d'une absorption insuffisante des aliments par l'intestin grêle à cause d'un aplatissement de sa muqueuse et d'une détérioration de ses cellules (atrophie des villosités). Cette atrophie est la conséquence d'une **intolérance** de l'intestin **au gluten**. La coeliakie est fréquente (environ 1 personne sur 130) et est encore sous-diagnostiquée.

Les **symptômes** chez l'adulte peuvent être entre autres: fatigue, asthénie, anémie avec manque de fer et autres carences, pertes pondérales, diarrhées, constipation, ballonnements et flatulences, troubles de caractères avec tendance dépressive et irritabilité, crampes musculaires, décalcification des os avec douleurs osseuses. Chez le petit enfant, les symptômes se manifestent souvent par un aplatissement de la courbe du poids et un arrêt de croissance, ainsi qu'un retard au développement, qui peuvent être accompagnés de diarrhées, vomissements, ventre ballonné, labilité émotionnelle et irritabilité. Les symptômes de l'adolescent sont, outre un retard de croissance et de puberté, souvent similaires à ceux des adultes.

En cas d'un ou plusieurs de ces symptômes, un **examen médical** avec p.ex. la recherche d'anticorps spécifiques à la coeliakie est conseillé. Demandez conseil à votre médecin.

La coeliakie est diagnostiquée plus fréquemment chez les personnes atteintes de diabète type 1 (insulino-dépendant), ostéoporose, arthrite, trisomie 21 ou chez celle qui présentent des problèmes de la glande thyroïde, ainsi que chez les parents de premier et second degré de personnes concernées par la maladie coeliaque. Ces personnes devraient être examinées au plus tard lors de l'apparition de symptômes suspects.

Une alimentation sans gluten stricte et durable est actuellement la seule **thérapie** possible. Un diagnostic médical est impératif avant d'entamer un régime sans gluten. Les personnes affectées par la maladie coeliaque peuvent en général vivre pleinement, sans aucun problème de santé en suivant un régime strict.

Pour cette raison **LANDI** propose un **mélange de farine sans gluten Panflor** pour pains, biscuits et autres produits de boulangerie. Ce mélange peut aisément remplacer la farine conventionnelle dans beaucoup de recettes traditionnelles. Vous trouverez une recette de base pour pain et cake tyrolien sur l'emballage ainsi que d'autres **recettes** sous www.meliior.ch/gourmet. Bon appétit!

Renseignements complémentaires sur la coeliakie sous www.coeliakie.ch, sur les allergies alimentaires sous www.ahaswiss.ch.

