

Le gluten



Qu'est-ce que le gluten?

Les glutens sont un groupe de protéines présentes dans les céréales, particulièrement dans le blé. Le blé est étroitement lié à d'autres céréales, particulièrement le seigle, l'orge et l'avoine. Par conséquent, ces graines contiennent également du gluten.

Les glutens sont des protéines du blé responsables de la structure forte de sa pâte. Les protéines de gluten sont responsables du réseau durant les processus de fabrication du pain. Cette structure, qui se forme pendant la période de levée, est très importante. Sans gluten, il n'y aurait aucune structure et le pain ne pourrait pas lever.

Les glutens sont, pour la plupart des personnes, une protéine normale qui est facilement digérée par l'intermédiaire de l'estomac. Cependant, une petite partie de la population est incapable de digérer le gluten. Ces personnes intolérantes au gluten sont désignées, le plus généralement, comme souffrant de la maladie cœliaque.

Le gluten est un mélange d'une série de différentes protéines. Quand les personnes porteuses de la maladie cœliaque mangent des aliments contenant du gluten, leur système immunitaire répond en endommageant le petit intestin.

Où trouve-t-on le gluten?

Le gluten se retrouve principalement dans les céréales. Voici les recommandations de l'association canadienne des patients cœliaques quant à la possibilité de consommer certains aliments contenant du :

Avoine	Interdit
Blé	Interdit
Épeautre	Interdit
Kamut	Interdit
Orge ou malt	Interdit
Seigle	Interdit
Triticale	Interdit
Maïs	Autorisé
Riz	Autorisé

Cependant, il est très important de s'assurer que, lors de leur transport, de leur stockage ou de leur manipulation, les végétaux ne contenant pas de gluten ne soient pas contaminés (contamination croisée) par des végétaux qui en contiennent. Ces précautions doivent être également prises dans vos locaux, vos équipements et vos manipulations.