

L'alimentation sportive et l'intolérance au gluten (coeliakie)

Les personnes souffrant d'une intolérance au gluten ne supportent pas les variétés de céréales suivantes:

- blé
- seigle
- orge
- avoine

Ces variétés de céréales contiennent du gluten, et c'est cette protéine qui déclenche les réactions d'intolérance.

Le lecteur attentif de la série d'articles "Alimentation et sport" sait que les glucides sont les fournisseurs principaux en énergie de tout athlète de compétition.

En tant que sportif, il n'est donc pas aisé de renoncer aux variétés de céréales mentionnées ci-dessus. Lorsque le sportif séjourne au camp d'entraînement ou est obligé de manger au restaurant, la couverture des besoins en glucides devient un vrai défi.

Pourquoi est-il si important pour les personnes souffrant d'une intolérance au gluten de respecter leur régime?

L'intolérance aux variétés de céréales mentionnées ci-dessus provoque une maladie intestinale qui réduit fortement les fonctions intestinales. L'absorption de substances nutritives est l'une des fonctions principales de l'intestin ; or, l'intolérance au gluten empêche l'intestin de remplir cette fonction.

Lorsqu'une personne souffrant de coeliakie consomme des aliments contenant du gluten, l'intestin devient malade et est incapable d'assimiler suffisamment les substances nutritives. Par conséquent, l'apport en vitamines, sels minéraux, etc. n'est plus assuré. Cela conduit inévitablement à une dénutrition et peut s'exprimer, par exemple, par une anémie.

Comme l'apport en substances nutritives est alors insuffisant, la capacité de performances baisse, et le sportif ne peut plus fournir ses prestations habituelles.

Le seul moyen de traiter cette maladie est de renoncer à vie aux variétés de céréales citées plus haut.

En respectant scrupuleusement son régime, un sportif intolérant au gluten peut fournir des prouesses sportives sans aucune limite.

Aspects pratiques

Pour assurer un apport suffisant en glucides, chaque repas doit comporter du riz, des pommes de terre, du maïs ou du millet en quantités suffisantes.

Le pain, les pizzas et les pâtisseries doivent être préparés soi-même avec des farines sans gluten; il existe également des produits cuisinés sans gluten (voir également www.coeliakie.ch).

Avant de consommer un produit cuisiné, il est important de lire attentivement sa composition pour éviter d'ingurgiter des traces de gluten.

La plupart des boissons pour sportifs en vente dans le commerce sont exemptes de gluten. En revanche, si vous séjournez à l'étranger, il convient de faire attention aux boissons prêtes à la consommation. La méthode à la fois la plus simple et la plus sûre de consommer une boisson pour sportifs sans gluten est de la fabriquer soi-même avec de la maltodextrine.

En voyage ou dans les camps d'entraînement, il est important que le sportif amène des produits spéciaux sans gluten tels que barres énergétiques, toasts ou pain, etc. en quantités suffisantes, et de veiller à toujours disposer d'un stock de maltodextrine bien fourni pour enrichir ses repas et ses boissons.

Gâteaux de riz

90 g de riz au lait
1 sachet de flan vanille en poudre (à faire cuire)
3 dl d'eau
1 dl de lait « drink »
¼ cc de sel
45 g de maltodextrine (3 mesurettes)
évent. 1 à 2 cc de sucre
évent. 1 poignée de raisins secs

Verser le riz dans le liquide bouillant. Mélanger la poudre dans un peu de liquide froid et verser le mélange dans le riz. Incorporer la maltodextrine au mélange.

Faire cuire le mélange jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse et la verser dans un moule rincé à l'eau froide. Une fois refroidi, couper le gâteau en 10 tranches égales qu'il convient d'emballer une par une dans des sachets alimentaires ou dans une feuille alu.

Ces gâteaux remplacent parfaitement les barres énergétiques avant, pendant et après l'effort.

Informations relatives à la coeliakie :

- La coeliakie est une intolérance au gluten – une protéine présente dans les grains de blé et autres céréales.
- Cette maladie peut apparaître à n'importe quel âge.
- Environ une personne sur cent souffre de coeliakie.
- D'autres informations relatives à la coeliakie sont disponibles sur le www.coeliakie.ch.