

# Une Autre HISTOIRE

◆ NUTRITION & SOINS ◆

*Maladie coéliquue*



**VOUS AVEZ ESSAYÉ DES RÉGIMES. VOUS AVEZ PERDU DU POIDS. ET  
REPRIS.**

**ENCORE ET ENCORE. ET SI LE PROBLÈME N'ÉTAIT PAS VOTRE  
MANQUE DE VOLONTÉ, MAIS LA MÉTHODE ?**

**RETROUVER UN POIDS SANTÉ DURABLE NE PASSE PAS PAR LA  
PRIVATION. ÇA PASSE PAR COMPRENDRE COMMENT VOTRE CORPS  
FONCTIONNE, ET TRAVAILLER AVEC LUI, PAS CONTRE LUI**

**NATHÉO DEFAUT**

# Table des MATIÈRES

- 01 **COMPRENDRE  
MON POIDS**
- 02 **ALIMENTATION :  
CE QUI CHANGE TOUT**
- 03 **JOURNÉE TYPE IDÉALE**
- 04 **VERSION JOUR RÉEL**
- 05 **ET AU RESTAURANT ?**
- 06 **GÉRER UN ÉCART SANS  
CULPABILISER**



# Table des MATIÈRES

- 07 RECETTE SIGNATURE ;  
15 MIN
- 08 ERREURS FRÉQUENTES  
À ÉVITER
- 09 INDICE GLYCÉMIQUE SIMPLIFIÉ
- 10 GUIDE COURSES PRATIQUES
- 11 PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE
- 12 DISCLAIMER



# COMPRENDRE MA MALADIE CŒLIAQUE

## LA MALADIE CŒLIAQUE

C'est une maladie auto-immune : quand vous ingérez du gluten, votre système immunitaire attaque les villosités de votre intestin grêle, ces petites structures qui absorbent les nutriments.

## RÉSULTAT

malabsorption, carences, inflammation chronique – même avec une alimentation variée.

## LE GLUTEN AGGRAVE TOUT

Il se cache dans le blé, l'épeautre, l'orge et le seigle, mais aussi dans des dizaines de produits transformés de façon invisible

## L'OBJECTIF

zéro gluten, zéro exception. C'est le seul traitement efficace à ce jour.

# *Alimentation*

## CE QUI CHANGE TOUT

À privilégier



**FÉCULENTS**



**LÉGUMES**



**PROTÉINES  
ANIMALES**



**FRUITS**



**PRODUITS  
LAI TIERS**



**MATIÈRES  
GRASSES**

**FARINES ALTERNATIVES : RIZ, CHÂTAIGNE, POIS CHICHE, SARRASIN**

# Alimentation

## CE QUI CHANGE TOUT

### À éviter



#### BOUILLONS EN CUBE

(souvent avec gluten caché)



#### PAIN, PÂTES, GÂTEAUX

(Produits céréaliers transformés)



#### BOISSONS ET CONDIMENTS FERMENTÉS



#### CHARCUTERIES TRANSFORMÉES

(avec farines ajoutées)



#### CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN

(Blé, épeautre, kamut, orge, seigle sous toutes leurs formes)



#### PRODUITS DE SANTÉ CONTENANT DU GLUTEN

**LE CHIFFRE À RETENIR : 20 MG DE GLUTEN PAR KG SUFFIT À DÉCLENCHER UNE RÉACTION INTESTINALE CHEZ UNE PERSONNE CÉLIAQUE. C'EST L'ÉQUIVALENT D'UNE MIETTE DE PAIN.**

# JOURNÉE TYPE IDÉALE

MOMENT	CE QUE VOUS MANGEZ
PETIT-DÉJEUNER	Pain SG grillé + beurre + confiture · Œufs brouillés · Jus d'orange frais
COLLATION MATIN	Galettes de riz + avocat écrasé + graines de sésame
DÎNER	Pâtes de riz + sauce tomate maison + boulettes de viande + salade verte
COLLATION APRÈS-MIDI	Yaourt nature + compote de pommes sans sucre ajouté
SOUPER	Risotto au quinoa + légumes rôtis + filet de poulet + herbes fraîches

# JOUR RÉEL

MOMENT	VERSION RAPIDE & ACCESSIBLE
<b>MATIN PRESSÉ</b>	Œufs durs (préparés la veille) + fruit frais + café
<b>DÎNER RAPIDE</b>	Riz précuit micro-ondes + thon naturel + tomates · Vérifiez le tamari
<b>SOUPER FATIGUÉ</b>	Omelette aux légumes + pommes de terre vapeur Naturellement SG

**ASTUCE INDISPENSABLE : TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION "SCAN GLUTEN" –  
SCANNEZ LES CODES-BARRES EN RAYON POUR VÉRIFIER INSTANTANÉMENT.**

*Et au restaurant ?*

## 3 règles simples pour manger dehors sans stress

1

---

Prévenez toujours en réservant



(pas au moment de commander, que vous êtes cœliaque, pas seulement "intolérant au gluten")

2

---

Posez la question sur la contamination croisée



(même une poêle mal rincée peut contaminer votre plat)

3

---

Choisissez les restaurants avec menu SG dédié



(de plus en plus nombreux et fiables)

**LES PIÈGES CLASSIQUES : SAUCE SOJA STANDARD, PLATS "NATURELLEMENT SANS GLUTEN" PRÉPARÉS DANS DE L'EAU DE CUISSON DE PÂTES, VIANDES MARINÉES AVEC FARINE**

*Vous avez ingéré du gluten par accident ?*

## **GÉRER UN ÉCART SANS CULPABILISER**

**Ne culpabilisez pas, la contamination croisée arrive même aux plus vigilants**

**Hydratez-vous abondamment pour aider l'élimination**

**Revenez immédiatement aux aliments naturellement SG et faciles à digérer**

**Notez le contexte pour éviter la même situation**

**UN ÉCART INVOLONTAIRE NE DÉTRUIT PAS VOTRE INTESTIN DÉFINITIVEMENT. LA VIGILANCE REPREND DÈS LE PROCHAIN REPAS.**



## Recette signature (15 min)

# PÂTES DE RIZ SAUCE TOMATE EXPRESS



TEMPS  
15 MIN



PRIX  
MOINS DE  
4€



PERSONNES  
2

## Préparation

1. Faites cuire les pâtes de riz al dente (attention : elles cuisent vite, 4-5 min)
2. Faites revenir l'ail dans l'huile d'olive
3. Ajoutez les tomates, écrasez grossièrement, 5 min à feu vif
4. Mélangez pâtes + sauce, finissez avec le basilic

## Ingredients

- 200g de pâtes de riz
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 gousses d'ail (vérifiez : naturellement SG)
- Huile d'olive + basilic frais + sel

**POURQUOI ÇA MARCHE : 100%  
NATURELLEMENT SG · RAPIDE · ÉCONOMIQUE ·  
LA SAUCE MAISON ÉLIMINE TOUT RISQUE DE  
GLUTEN CACHÉ**

# ERREURS FRÉQUENTES À ÉVITER

01

## PENSER QU'UNE "PETITE QUANTITÉ" DE GLUTEN NE FAIT PAS DE MAL

Même une miette peut déclencher une réaction et endommager les villosités intestinales

02

## OUBLIER LA CONTAMINATION CROISÉE À LA MAISON

Utilisez des ustensiles séparés, nettoyez les plans de travail, évitez les grille-pain partagés

03

## SE FIER UNIQUEMENT À L'ÉTIQUETTE "SANS GLUTEN"

Vérifiez aussi le lieu de fabrication – "peut contenir des traces" est insuffisant

04

## COMPENSER AVEC DES PRODUITS INDUSTRIELS "SANS GLUTEN" ULTRA-TRANSFORMÉS

Privilégiez les aliments naturellement SG plutôt que les substituts industriels

# Indice glycémique simplifié



## TABLEAU COMPARATIF



Exemples	IG	Niveau
Farine de sarrasin	40	Bas
Riz basmati	58	Moyen
Quinoa	53	Moyen
Pomme de terre vapeur	65	Moyen
Pain sans gluten maïs	75	Élevé
Galette de riz soufflé	82	Élevé

ATTENTION : BEAUCOUP DE PRODUITS INDUSTRIELS SG ONT UN IG TRÈS ÉLEVÉ,  
PRÉFÉREZ LES CÉRÉALES NATURELLEMENT SANS GLUTEN (SARRASIN, QUINOA)  
AUX SUBSTITUTS TRANSFORMÉS.

# GUIDE COURSES PRATIQUE



## LÉGUMES

Tous les légumes frais non transformés (naturellement SG)



## FÉCULENTS SG

Riz · Quinoa · Sarrasin · Maïs · Pâtes de riz



## PROTÉINES

Viandes fraîches · Poissons frais · Œufs · Légumineuses



## ÉPICERIE

Farine de riz · Farine de pois chiche · Pain SG certifié (Tamari (soja SG))

**À VÉRIFIER SYSTÉMATIQUEMENT BOUILLONS, SAUCES TOUTES PRÊTES, CHARCUTERIES, COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES**

**TIP PRATIQUE : LE GINGEMBRE FRAIS SE CONGÈLE ENTIER ( RÂPEZ-LE DIRECTEMENT CONGELÉ SUR VOS PLATS. TOUJOURS DISPONIBLE, ZÉRO GASPILLAGE.).**





# DISCLAIMER

**Le régime sans gluten strict et à vie est le seul traitement de la maladie cœliaque. Tout écart, même involontaire, peut avoir des conséquences sur la santé intestinale. Cette fiche est informative et ne remplace pas un suivi médical personnalisé.**

*Une Autre Histoire*