



Intolérance ou allergie au blé

Afin de s'assurer que la sensibilité alimentaire au blé est bien la source de certains ou de la totalité de vos symptômes, la seule méthode fiable est l'exclusion de l'aliment pour une période minimale de 3 à 6 semaines. Soyez par contre patient, pour toute intolérance ou allergie alimentaire, l'amélioration peut survenir seulement 3 semaines après l'arrêt de l'aliment en question.

Il faut ainsi éliminer tous les produits contenant les mots : blé (wheat), farine (flour), farine enrichie, farine non-blanchie (toute farine provenant d'une céréale non-spécifiée contient du blé). Il faut donc lire les étiquettes et porter une attention particulière aux sauces et aux différents types de pain que l'on utilise.

A moins d'une spécification contraire de votre professionnel traitant, les farines suivantes sont permises :

- kamut
- épeautre
- sarrasin
- quinoa
- avoine
- riz
- maïs
- patate
- amande
- amarante
- tapioca

Ces farines se retrouvent en partie ou en totalité dans presque toutes les épiceries, parfois dans la section « santé » ou « biologique ». Il y a donc beaucoup d'autres choix que la farine de blé pour faire la cuisine à la maison, il suffit parfois d'apprendre à connaître son épicerie et de changer quelques recettes pour bien s'adapter à ce changement.