

Alimentation

Questions

- 1 Le gluten est-il mauvais ?
- 2 Le régime sans gluten est-il sans danger ?
- 3 Le régime sans gluten doit-il être strict ?
- 4 Le régime sans gluten est-il facile à suivre ?
- 5 Le régime sans gluten doit-il obligatoirement s'accompagner du régime sans caséine ?
- 6 Qu'est-ce que la caséine ?
- 7 Que faire lorsqu'on doit prendre l'enfant au magasin et qu'il veut des biscuits, des bonbons ou du chocolat industriel ?
- 8 Comment bien équilibrer l'alimentation sans gluten et sans caséine, sans acidifiants et sans matières grasses saturées ?
- 9 Quels sont les aliments à proscrire et pourquoi ?
- 10 Le sucre est-il mauvais pour les hyperactifs ?

Réponses

- 1 Le gluten en lui-même n'est pas néfaste, c'est son addiction en supplément dans des céréales génétiquement modifiées et dans l'alimentaire en générale qui est mauvais pour la santé sur un long terme.
- 2 Absolument ! Il faut rappeler que nos ancêtres ont vécu pendant 90,000 ans sans gluten !
- 3 Certains le pensent, comme l'a très sérieuse association [Stélior](#)
- 4 Bien que cela demande un temps d'adaptation, le régime est une façon de manger tout à fait simple, à laquelle on s'accommode facilement.
- 5 Non, le régime sans caséine peut se faire seul ou accompagné du régime sans gluten car tous deux facilitent le transit intestinal.
- 6 Si vous désirez connaître toute l'histoire de la caséine, allez lire cet excellent [rapport](#) . Pour le rapport de la dangerosité du lait vous pouvez aller sur ce [site](#).

7 Expliquez-lui que ces produits sont mauvais, que c'est la raison pour laquelle on leur met des beaux emballages. Prenez avec vous des biscuits sans gluten, fabriqués maison, que vous aurez emballés dans un papier transparent avec un joli ruban, et offrez les leur.

8 Tout d'abord il est essentiel de lire les étiquettes de chaque produits que vous achetés. Certains produits ont leur composition écrite si petite, qu'il vous faut une loupe pour la décoder. Si vous n'arrivez pas à lire, laissez ces produits, ils cachent sûrement quelque chose de louche. Ensuite il faut savoir ce que l'organisme à besoin pour vivre en protéines, lipides, glucides, vitamines, acides gras essentiels, minéraux. Évitez les matières grasses comme le beurre, la viande rouge, la charcuterie, les tourtes et gâteaux.

9 [le sucre blanc](#), [les bananes](#), [le lait](#), [les blés](#) et tous leurs dérivés, les [phosphates](#), les plats tout prêts, biscuits, glaces, gâteaux industriels, [sauces](#) et [soupes](#) en sachet, [les sodas](#).

10 C'est une étude controversée, cependant on peut affirmer qu'il vaut mieux utiliser le [sucre](#) à faibles doses et de toutes façons éliminer le sucre raffiné.

