

## TOUT SAVOIR SUR LE GLUTEN

### LE **GLUTEN** : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le gluten désigne un ensemble de protéines que l'on retrouve dans les farines de certaines céréales comme le blé, le kamut, l'épeautre, l'avoine et le seigle.



### DIFFÉRENTES FORMES D'INTOLÉRANCE AU GLUTEN

#### LA MALADIE CŒLIAQUE

Cette maladie immunitaire, directement liée à une intolérance au gluten, entraîne des troubles digestifs et d'autres symptômes généraux.

#### L'HYPERSENSIBILITÉ AU GLUTEN

En dehors de la maladie cœliaque, il existe d'autres formes d'intolérances au gluten entraînant également des troubles généraux.

#### LES AUTRES INTOLÉRANCES

Il existe d'autres intolérances à des céréales sans lien avec le gluten (allergies aux protéines de blés, intolérances aux fibres alimentaires des céréales).

### QUELS ALIMENTS CONTIENNENT DU GLUTEN ?

#### Les céréales

Tous les aliments contenant du blé, de l'avoine, du seigle, de l'orge et de l'épeautre.

#### Les produits industriels

De nombreux additifs à base de gluten sont utilisés dans les plats cuisinés

#### Certaines boissons

Évitez les boissons comme la bière, le whisky, la vodka et certains sirops.

### UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Il n'existe aucun argument pour penser qu'un régime sans gluten permettrait d'améliorer ses performances sportives ou vivre mieux.

Si vous n'avez aucune intolérance : mangez équilibré et pratiquez une activité physique régulière !

#### JE ME REPÈRE



Des labels de confiance pour mon capital santé



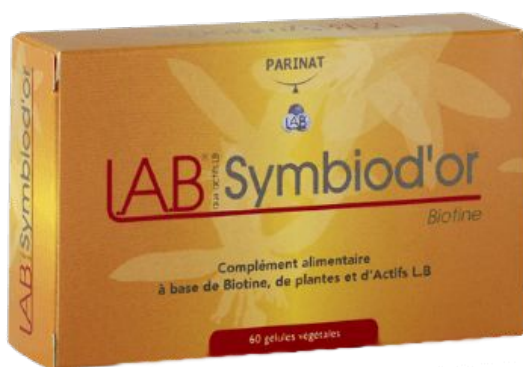
## GUIDE PRATIQUE TOUT SAVOIR SUR LE GLUTEN

### PRÉCAUTION

Véritable phénomène de mode, réduire sa consommation de gluten est présenté comme un argument pour se sentir mieux et vivre en meilleure santé. L'exclusion totale du gluten est une contrainte forte qui doit être réservée aux personnes intolérantes et réalisée sous contrôle d'un professionnel de santé.

En cas de régime sans gluten, une complémentation alimentaire est possible pour renforcer vos muqueuses intestinales. En effet, l'intolérance au gluten crée une inflammation des muqueuses, avec une augmentation anormale de la perméabilité intestinale. L.A.B Symbiod'or / L.A.B exCell'or apporte des Actifs L.B (exclusivité PARINAT), un complexe thermostable qui accélère la réparation cellulaire des muqueuses digestives. Associés à d'autres ingrédients comme la Glutamine et la Biotine, les Actifs L.B du L.A.B Symbiod'or / L.A.B exCell'or favorisent l'étanchéité naturelle de la muqueuse intestinale et contribuent à normaliser l'immunité.

#### L.A.B® Symbiod'or



> Scannez le QR code  
pour voir le produit en  
ligne



#### L.A.B® exCell'or



Même spécialité pour la Suisse.



> Scannez le QR code  
pour voir le produit en  
ligne

