

Catherine Godisiabois : "Il y a à ce jour de merveilleuses alternatives sans gluten"



A NATUROPATHE ET MICRO-NUTRITIONNISTE, CATHERINE GODISIABOIS, SPÉCIALISTE EN TROUBLES DIGESTIFS, ET PRISE EN CHARGE DES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES MAIS AUSSI DE LA FATIGUE CHRONIQUE ET TROUBLES HORMONAUX, NOUS APPORTE QUELQUES CONSEILS AFIN DE NOUS ÉCLAIRER SUR SA PASSION DEPUIS TOUJOURS.

Eventail.be - Catherine Godisabois, quel est votre parcours ?

Catherine Godisabois - Férue de **nutrition** et autodidacte passionnée par les approches naturelles, j'évolue et travaille dans ce domaine depuis près de 20 ans et me suis formée en **naturopathie** en France, à l'Université de Poitiers en **micro-nutrition**, et au Cerden entre autres. Je poursuis mon parcours notamment à travers les conférences que j'anime pour les professionnels de la **santé** en mettant l'accent sur les dernières recherches et actualités pour continuer à me nourrir des partages et échanges qui m'aident à toujours évoluer. Je suis aussi aujourd'hui partenaire associée du **laboratoire belge Nutrissentiel** car je désireais communiquer sur les moyens à l'aide d'une gamme de compléments de qualité redoutable.



Pourriez-vous donner quelques conseils ?

- Rien de tel à mon sens que le vieil adage : « Mangez comme un Roi le matin, comme un Prince à midi et comme un mendiant le soir » Je l'applique au quotidien, et cela m'assure un max d'énergie et de concentration, mais aussi une belle protection face à la fatigue et au stress du quotidien, un sommeil réparateur grâce au **repas léger** à base de **légumes** du soir et un réveil avec vitalité ! Nous mangeons beaucoup trop le soir et à l'heure où le **jeûne intermittent** est en vogue, je conseille de bien garder le **petit-déjeuner protéiné** (houmous, avocat, tahin, ...) de **manger équilibré** à midi en laissant de côté le sandwich, et de goûter avec un fruit de saison pour réaliser que le soir l'**appétit** est diminué et profiter d'un plat de légumes de saison cuits à la vapeur douce. Le tout doit rester **gourmand** pour les yeux et les **papilles** bien entendu.

Et le **gluten** dans tout cela ?

Cette **fraction protéique** présente dans les **céréales modernes** (**blé** en tête, **seigle**, **orge** et **épeautre**) et que l'on rajoute encore pour aérer la pâte devient un gros problème aujourd'hui à l'heure où les **intestins** sont fragilisés par l'**alimentation moderne**, le **stress**, les **médicaments** et j'en passe... Le **blé** d'aujourd'hui par ailleurs est hybridé, raffiné à outrance, glyphosaté et contient des **fructanes** qui fermentent dans notre **intestin grêle** et posent problème dans les cas de **SIBO** (*small intestinal bacterial overgrowth* ou pullulation de l'**intestin grêle** menant aux ballonnements, crampes et gaz redoutables). Il agresse notre **microbiote** de par une action précise et néfaste sur les **protéines** de jonctions serrées de la muqueuse de l'**intestin** menant à l'hyper perméabilité (**intestin** comme une passoire) et à l'inflammation chronique et engendre des **troubles extra-digestifs** via les **gliadomorphines** qui affectent notre cerveau telles des **substances opioïdes**.



« Je n'y crois pas, c'est une mode encore » entend-on souvent ?

- Oui mais... il y a plein d'études très récentes qui montrent qu'en marge de la **maladie coeliaque** qui touche en réalité une petite partie de la population, et de l'**allergie** au **blé** et des **intolérances**, il y a aujourd'hui la « *sensibilité au gluten* » devenue une véritable entité clinique à part entière, on ne peut plus répandue et dont les tests de diagnostic sont en cours aux États-Unis pour ne pas tarder à arriver chez nous. En attendant et pour ne pas mourir idiots, si on mettait les **céréales à gluten** de côté une dizaine de jours pour en mesurer les bénéfices au niveau digestion, fatigue, éventuels maux de tête et troubles du comportement ? Il y a à ce jour de merveilleuses alternatives au **pain** en **craquottes**, pâtes de **sarrasin**, **quinoa**, **millet**, **teff**, **riz**, **fonio**, la liste est longue et variée et tant mieux !

Sandrine de Montmort

www.sandsab.com

Catherine Godisiaboïs

www.facebook.com/catgodi