

C'était en Janvier
et Février...



Sport Boules (2) À Sillans, le 23/01

Malgré une météo enneigée, une 40^{aine} de sportifs (5 établissements) ont participé à la 2^{ème} journée Sport Boules au boulodrome de Sillans.

Avec un accueil toujours au top comme chaque année, les apprentis boulistes se sont attelés aux différents ateliers de point et de tir mis en place (tir de précision, cible multi cercles, pneus, dominos, dégomme-tout...) en présence de Mr André Gay, le maire et de toute l'équipe de l'Amicale Boule Sillanaise !

Neige

À Autrans, le 05/02



Belle réussite pour cette journée neige secteur jeunes/adultes sur le domaine d'Autrans en partenariat cette année avec le Comité Randonnée pédestre et la MJC de Lumbin !

Plus de 90 participants (12 établissements) se sont retrouvés pour cette belle journée ensoleillée qui nous a permis de profiter pleinement des randonnées orientation en raquettes et boucle en ski de fond le matin.

Au programme de l'après-midi : luge, hockey, volley, relais déménageurs, biathlon vortex, jeux d'orientation...

A venir...

ACTIVITÉS
Mtrices

Crolles
23/02

INTERCENTRES
~~REPORTÉ~~

Izeaux
21/03



Résumé et photos sur
le site :
sportadapte38.fr

Championnats Monde Ski



6 au 10/03

Plateau Vercors

LAURA FOOT d'ELLES
Journée promotion



COUPE DU MONDE FEMMINE
FRANCE 2019
Seyssins

23/03

Festival

ART SCIENCE
CITOYENNETÉ

Bernin

Du 8 au 11/03

Journée mondiale

Contre le cancer 14/03

Du bonheur 20/03

Du sommeil 22/03



CDSA 38

sportadapte38.fr

7 Rue de l'Industrie
38 327 Eybens Cedex
gaelle.cdsa38@gmail.com
Tel : 04 76 26 63 82
Mobile : 06 33 54 79 55

Le gluten, c'est quoi ou juste?



Impossible ou presque, aujourd'hui, d'ouvrir un magazine sans tomber sur une sélection de recettes sans gluten. En quelques années, le gluten semble être devenu l'ennemi N°1 de nos assiettes...

Qu'est ce que le gluten ?

C'est une protéine que l'on trouve dans certaines céréales, notamment le **blé**, le **seigle**, l'**orge** ou encore l'**épeautre**. Sa présence donne de l'élasticité et du volume aux aliments qui en contiennent. En effet, pas de pain avec une belle mie aérée sans gluten. Très utilisé dans l'industrie agroalimentaire, on en retrouve donc dans de très nombreuses préparations.

Problèmes digestifs et intolérance

De nombreuses études ont montré que le gluten pouvait entraîner une inflammation de l'intestin grêle. De nombreuses personnes présentent une **sensibilité** au gluten, à ne pas confondre cependant avec l'**intolérance** au gluten, aussi appelée maladie cœliaque, qui touche aujourd'hui environ 500 000 personnes en France (ce sont les villosités intestinales qui sont détruites. Si l'inflammation persiste, l'intestin abîmé devient incapable d'absorber certains nutriments, vitamines et minéraux).

En cas d'intolérance sévère au gluten, une seule solution : le bannir complètement de son alimentation. Mais pour ceux (...) seulement sensibles, le fait de réduire de manière significative leur consommation de gluten apporte une réelle amélioration du terrain biologique et donc de l'état de santé général.

Manger sans gluten : pas toujours facile

Pour y parvenir, il faut garder une chose très importante à l'esprit au moment de faire ses courses : plus un produit est transformé de manière industrielle, plus on a de chance d'y trouver du gluten. Privilégiez donc les **aliments bruts**, c'est-à-dire les fruits, les légumes, les légumineuses, les œufs, le poisson, la viande et les céréales ne contenant pas de gluten.

On peut facilement troquer les pâtes contre du **riz** ou du **quinoa**, en profiter pour découvrir le **millet** et le **sarrasin** et remplacer la farine de blé par des **farines de maïs** ou de **châtaignes**...
Qu'attendez-vous pour essayer ?

Par Erwann Menthéour.

<https://www.fitnext.com/fr/conseils/alimentation/gluten-cest-quoi-le-probleme/>

Infos

Deslys
d'anais

Des produits adaptés à votre santé

Sans sucres, sans gluten et bio

<https://www.deslysdanais.fr/>