



Alimentation et gluten : Mode ou Réalité ?

Le régime sans gluten est devenu une mode à part entière. De nombreux sportifs, "people", mais aussi médecins, homéopathes, naturopathes, ostéopathes, nutritionnistes...préconisent ce mode alimentaire (qui peut être associé à d'autres restrictions telles que les produits laitiers et/ou les viandes...).

Qui dit mode dit "business" et l'industrie agroalimentaire ne s'est pas faite prier pour investir ce domaine. Les produits alimentaires se multiplient et inondent nos rayons.

Mais qu'en est-il réellement du gluten et de son impact sur notre santé ?

En quoi consiste une alimentation sans gluten ?

Eviter le gluten est-il réellement bénéfique et sans danger pour notre santé ?

Le gluten est un ensemble de protéines que l'on retrouve dans de nombreuses céréales (blé, épeautre, kamut, seigle, triticales, orge...).

A noter que l'avoine pure ne contient pas de gluten.

Le gluten est utilisé de façon massive par l'industrie agro-alimentaire du fait de ses nombreuses propriétés ; il sert de liant, d'émulsifiant, d'exhausteur de goût, de gélifiant, de stabilisant et il contribue à la levée et l'élasticité du pain....

Alimentation sans gluten dans quel cas ?

Actuellement on distingue 3 implications du gluten pouvant avoir des répercussions sur notre organisme (qui peuvent être confondues) :

L'intolérance au gluten (maladie cœliaque)

L'allergie au blé

La sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC)

L'intolérance au gluten (maladie cœliaque)

C'est une maladie auto-immune associée à une inflammation chronique de l'intestin grêle qui est activée par l'ingestion de gluten. La prévalence varie de 0.5 à 1% de la population. Cette pathologie peut apparaître durant l'enfance mais aussi à l'âge adulte.

Les conséquences : des altérations de la paroi intestinale avec malabsorption de nutriments, diarrhées, saignements digestifs, douleurs abdominales, ballonnements, pertes de poids, ostéoporose, carences en fer (anémie) et vitamines...

Le diagnostic repose sur la détection d'anticorps spécifiques (IgA anti-transglutaminase) par une prise de sang et confirmée par une biopsie duodénale endoscopique. Il est primordial de consulter un gastroentérologue avant d'entreprendre un régime sans gluten. Ce dernier pouvant faire disparaître les anticorps.

L'exclusion "à vie" du gluten permet de faire disparaître les symptômes et reste le seul traitement à ce jour.

En pratique les céréales exclues sont le blé (froment, épeautre, kamut), l'orge et le seigle.

Renseignements pratiques sur le site de l'Association Française Des Intolérants Au Gluten (AFDIAG) :

<http://www.afdiag.fr/>

Ce type d'alimentation est très contraignante au quotidien c'est pourquoi il est souhaitable de rencontrer un diététicien après diagnostic. Une prise en charge de la sécurité sociale est possible pour l'achat des produits diététiques sans gluten (pain, pâtes, farines, biscuits) si vous êtes reconnu porteur de la maladie cœliaque.

L'allergie au blé

Ce n'est pas une allergie au gluten proprement dite mais au blé. La consommation de seigle, d'orge et d'avoine est possible.

Il s'agit d'une réaction immunologique (IgE) se caractérisant par des symptômes cutanés, respiratoires, digestifs pouvant aller jusqu'à un choc anaphylactique. Il faut alors consulter un allergologue pour faire le diagnostic.

L'exclusion alimentaire du blé et des produits contenant du blé est nécessaire.

La sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC) ou hypersensibilité au gluten.

Actuellement, cette hypersensibilité au gluten ne fait pas l'unanimité auprès du corps médical. Le manque d'études et de marqueur pour un diagnostic précis en sont les causes.

Quoiqu'il en soit, Il s'agit de réactions cliniques après ingestion de gluten avec des symptômes digestifs (douleurs abdominales, gaz, ballonnements, transit irrégulier avec épisodes de diarrhée) et/ou extradiigestifs (eczéma, éruption cutanée, maux de tête, fatigue chronique, dépression, anémie, douleurs articulaires et musculaires).

Ces symptômes apparaissent dans les heures ou jours qui suivent l'ingestion des céréales ou produits contenant du gluten.

Après l'élimination du diagnostic de maladie cœliaque et de l'allergie au blé, une diminution du gluten pourrait améliorer certains symptômes (ce qui peut être aussi le cas avec une alimentation pauvre en FODMAPs). Il ne s'agit pas d'une exclusion totale car on a pu constater des seuils de tolérance plus ou moins importants selon les symptômes présents. Si vous avez ressenti une amélioration de votre santé par certains changements alimentaires, nous vous conseillons de continuer à écouter votre corps et d'en parler à votre médecin généraliste.

Et les autres pathologies ?

Le régime sans gluten est retrouvé dans certaines pathologies telles que la fibromyalgie, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosantes, l'autisme mais aussi pour améliorer la performance sportive (Novak Djokovic et Andy Murray et Bradley Wiggins...). Actuellement aucune preuve scientifique suffisante ne vient affirmer ou prouver la nécessité d'exclure le gluten. Certaines personnes utilisent l'alimentation sans gluten pour perdre du poids (très à la mode chez les stars !!!). Dans la plupart des cas, l'amaigrissement est dû aux modifications du comportement alimentaire engendrées par l'éviction du gluten : diminution ou arrêt de consommation de gâteaux, pizzas, sandwiches, pâtes, sauces, fast food, préparations du commerces (souvent sucrées et riches en graisses) et l'arrêt du grignotage...

L'alimentation sans gluten

Le blé (froment, épeautre, kamut...), le seigle et l'orge sont les 3 céréales contenant du gluten à éviter

En pratique, on retrouve du gluten principalement dans les pâtes, pains, farines, biscuits, viennoiseries, pâtisseries, céréales du petit déjeuner, certaines sauces, plats industriels et charcuteries...

Cela implique une vigilance quotidienne lors des courses alimentaires (lecture des ingrédients, logo sans gluten distinctif...) mais aussi à chaque repas extérieur (restaurants, en famille, chez des amis ou lors de collations) avec des conséquences sociales, psychiques et financières non négligeables.



Une alimentation sans gluten n'est pas sans conséquences. Il est souhaitable d'avoir un avis médical avant d'entreprendre ce type d'alimentation restrictive pouvant entraîner des carences alimentaires à long terme.

Ce n'est pas un régime miracle. Il peut améliorer la santé (maladie cœliaque) et/ou le confort de vie au quotidien (SGNC) mais ne peut être généralisé à tout le monde.

Il est préférable d'équilibrer son alimentation et augmenter son activité physique pour optimiser son capital santé.