

L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

MANGER SANS GLUTEN SERAIT BON POUR LA SANTÉ, EST-CE VRAI ?

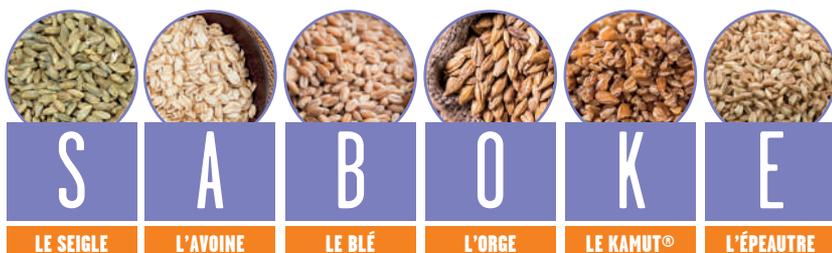
CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE GLUTEN

Le gluten est un groupe de protéines que l'on trouve dans les céréales et qui se forme après humidification. Il joue un rôle majeur dans la panification en permettant l'obtention d'une pâte souple et élastique.

Il est aussi utilisé dans l'industrie agro-alimentaire pour la préparation de certains produits non céréaliers, par exemple pour lier les sauces ou homogénéiser les préparations à base de viande¹.

LES SOURCES DE GLUTEN

Le gluten peut se former dans certaines céréales telles que le blé, l'orge, le seigle, l'épeautre, le kamut® (ancienne variété de blé dur) et en moindre quantité dans l'avoine².



On retrouve donc du gluten dans des produits comme le pain, les biscottes, les pâtisseries, les pâtes ou les biscuits.

FOCUS SUR LE BLÉ

Le blé est la céréale la plus cultivée et la plus consommée dans le monde.

Aujourd'hui, son profil allergène est questionné du fait de la présence de gluten dans sa composition.

C'est dans le cœur du grain de blé que se trouvent l'amidon (environ 82 %) et les protéines (environ 12 %) dont celles à l'origine du gluten. Le gluten est donc toujours présent dans les aliments à base de blé.

➔ Le saviez-vous ?

L'avoine contient une quantité moins importante de gluten que les autres céréales. Il peut donc être toléré par certaines personnes intolérantes au gluten¹.

➔ Point sur...

Principales alternatives sans gluten¹ :

- Riz
- Maïs
- Sarrasin
- Quinoa



LA CONTROVERSE LE GLUTEN, BON OU MAUVAIS ?

Certaines personnes pensent que le gluten serait une « toxine », produisant des effets délétères sur la digestion (inconfort digestif, ballonnements etc.). Ils adoptent donc une alimentation sans gluten, la pensant plus favorable à leur bien-être.

QUESTION NUTRITION ?

Pour préserver sa santé, doit-on supprimer le gluten ?

- Le gluten ne représente pas en soi un constituant « toxique » pour l'homme : il est bien toléré par la grande majorité des consommateurs³.
- Les aliments sans gluten ne sont pas de meilleure qualité nutritionnelle, contrairement à ce que la communication autour de ces produits pourrait nous laisser croire⁴.
- La diversité alimentaire facilite la couverture des besoins nutritionnels, alors que les régimes d'exclusion augmentent les risques de déficit nutritionnel (en fibres et en vitamines du groupe B notamment)^{5,6}.
- Le gluten pose un véritable problème de santé dans les cas d'allergie avérée au blé ou de maladie coéliquaue⁷.
- Des cas d'intolérance au gluten ont été décrits chez des personnes ne présentant ni d'allergie au blé ni de maladie coéliquaue⁸.

En conclusion, dans l'état actuel des connaissances, le régime sans gluten est efficace et officiellement recommandé uniquement en cas de maladie coéliquaue et d'allergie avérée au blé⁹.



➔ Point sur...

- En Europe, on estime qu'1 % de la population générale peut développer la maladie coéliquaue⁸ et 0,5 %, une allergie au blé².
- La maladie coéliquaue est une maladie rare et permanente qui détériore l'intestin en présence de gluten. En France, seulement 10 à 20 % des cas de maladie coéliquaue seraient aujourd'hui diagnostiqués⁸.
- L'allergie au blé est une réaction allergique de l'organisme face à l'ingestion de certaines protéines du blé.

➔ C'est essentiel

En cas de suspicion de pathologie liée au gluten, il est important de consulter son médecin qui pourra établir le diagnostic⁸.

L'ALIMENTATION SANS GLUTEN

Ce qu'il faut retenir !

① Dans l'état actuel des connaissances, le régime sans gluten n'est efficace que pour les personnes ayant une maladie coéliquaue ou une allergie au blé⁹.

② Un régime d'exclusion implique une modification complète du répertoire alimentaire pouvant entraîner des déséquilibres nutritionnels⁵. Il est donc déconseillé d'entreprendre un tel régime sans justification notable.

③ Pour plus de détails sur l'alimentation sans gluten, l'Association Française des Intolérants au Gluten (AFDIAG) pourra vous donner un complément d'information. <http://www.afdiag.fr/>

1. FFAS (2016). LE GLUTEN Etat des lieux du Fonds français pour l'alimentation et la santé, sur http://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2016/11/2016_EtatDesLieux-GlutenWeb_Pages-1.pdf. 2. AFDIAG. (s.d.). Conseils généraux autorisés/interdits dans un régime sans gluten. Consulté le 04/05/2017, sur : <http://www.afdiag.fr/wp-content/uploads/2014/12/Généralités-des-produits-autorisés-et-interdits.pdf>. 3. FFAS. (2016). Le gluten, faut-il l'éviter ? Les essentiels. 4. Wu JH, N. B. (2015, 08). Are gluten-free foods healthier than non-gluten-free foods? An evaluation of supermarket products in Australia. British Journal of Nutrition. 5. ANSES. (2010, 11). Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement. sur : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2009sa0099Ra.pdf>. 6. Giorgio Vici, L. B. (2016, 12). Gluten free diet and nutrient deficiencies: A review. Clinical nutrition. 7. Alessio Fasano, M. a. (2012). Celiac Disease. New England Journal of Medicine. 8. AFDIAG. (s.d.). La maladie coéliquaue. Consulté le 04/05/2017, sur : <http://www.afdiag.fr/intolerance-au-gluten/la-maladie-coeliquaue>. 9. ITAB. (2006). Allergies alimentaires liées au blé. Compte-rendu, Institut technique de l'agriculture biologique.