

Faut-il bannir le gluten de son assiette?



Le gluten est une protéine présente dans différentes céréales, dont le blé. Elle est composée notamment de gliadine, qui serait à l'origine de la réaction inflammatoire de la maladie cœliaque, qui touche 1% de la population suisse. FOTOLIA.COM

NUTRITION Porté par certaines célébrités comme Novak Djokovic, le régime sans gluten séduit. Faut-il avoir peur de cette protéine?

ÉLODIE LAVIGNE

elodie.lavigne@planetesante.ch

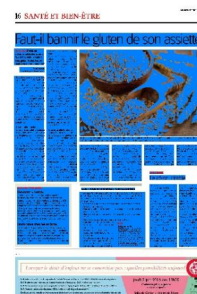
Faut-il ou non s'en passer? Les explications nuancées du Dr Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste à Genève et consultant à l'Unité de nutrition des

Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

Choisi ou imposé, le régime sans gluten fait, depuis une dizaine d'années, toujours plus d'adeptes. Une tendance perceptible notamment dans les supermarchés avec l'arrivée des gammes de produits spécifiques sans gluten, ou encore dans les livres de recettes de cuisine et dans les restaurants sans gluten.

La maladie touche 1% de la population suisse

Pour ceux qui ne le sauraient pas, le gluten est une protéine présente dans différentes céréales, dont le blé. Elle est composée de plusieurs peptides, dont la gliadine. Celle-ci serait à l'origine de la réaction inflammatoire de la maladie cœliaque, qui touche 1% de la population suisse. Les personnes qui en souffrent n'ont pas d'autre choix que d'éviter le gluten à



tout prix et à vie. Car ce dernier provoque chez elles une réaction auto-immune. Il semblerait en effet qu'en raison d'une prédisposition génétique, le gluten endommage la muqueuse de l'intestin grêle, entraînant alors son lot de symptômes.

Des manifestations digestives d'abord, qui touchent la première partie de l'intestin – le duodénum et le jéjunum – avec des douleurs abdominales, des flatulences, des ballonnements, de la diarrhée, etc. Mais aussi des manifestations plus vastes telles qu'une fatigue, une perte de poids et de force, des troubles de la concentration, et parfois également des dermatites (problèmes de peau), des douleurs musculaires ou articulaires notamment. «*En plus des symptômes digestifs et extra-digestifs, les malades cœliaques risquent des carences nutritives en raison des problèmes de malabsorption causés par le gluten, souligne le Dr Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste à Genève. D'ailleurs, il arrive fréquemment qu'on découvre une maladie cœliaque par le biais de*

carences (en fer, en calcium, en vitamine D, par exemple).»

Une nouvelle tendance sans gluten se dessine

L'intolérance au gluten contraint alors à un régime – strict – dépourvu de tout aliment qui en contient, soit certaines céréales (dont l'épeautre, l'avoine, l'orge, le seigle, le blé, etc.) ou produits à base de ces céréales, mais aussi bon nombre de produits industriels (biscuits et viennoiseries, pâtes, viandes et poissons transformés, plats préparés, etc.), le gluten étant également utilisé comme additif alimentaire. Plutôt que de procéder à une chasse quotidienne au gluten, des malades réorganisent leur quotidien en cuisinant le plus possible eux-mêmes.

Mais depuis une dizaine d'années, une tendance nouvelle se dessine. Des personnes excluent d'elles-mêmes le gluten de leur alimentation, alors qu'elles n'y sont pas «allergiques». Pourquoi? «*Certains patients observent une digestion plus facile et moins de fatigue sans gluten, alors même que les tests diagnostiques d'intolérance*

à ce nutriment (recherche d'anticorps spécifiques) sont négatifs!», confirme le Dr Samaras.

Comment l'expliquer? «*Il y a beaucoup de controverses. On ignore s'il s'agit d'un problème à part entière ou d'un sous-type du syndrome du côlon irritable (lire encadré). De plus, on ne sait pas si le gluten est responsable de ces inconforts ou si c'est le fait d'autres nutriments. En l'attente de clarté, une entité dénommée «sensibilité au gluten non cœliaque» a été créée pour décrire la présence de symptômes semblables à ceux d'une vraie intolérance, mais sous une forme atténuée. Les critères de cette pathologie ne sont pas clairement établis, et sa valeur diagnostique repose uniquement sur l'expérience subjective du patient*», explique le spécialiste genevois. Dans ce contexte, il n'est pas prouvé que le régime sans gluten soit efficace, mais pour le Dr Samaras, il n'est pas contre-indiqué. Il n'en demeure pas moins très contraignant et risque de diminuer tant la variété que la spontanéité alimentaires de ceux qui se l'imposent.

MALADIE CŒLIAQUE

Découvrir à temps

La maladie cœliaque n'est pas toujours facile à diagnostiquer chez l'adulte, le degré d'intensité des symptômes étant variable. Pourtant, sa découverte et la mise en place d'un régime adéquat peuvent éviter des complications (anémie et manque en fer, ostéoporose...). «*Une prise de sang et une biopsie intestinale sont nécessaires pour confirmer le diagnostic et sont à faire avant de commencer une alimentation sans gluten. Cela est important car une alimentation sans gluten préalable,*

peut rendre négatifs les tests diagnostiques», explique le Dr Samaras.

Intolérance chez les enfants

Les enfants aussi peuvent être touchés par la maladie cœliaque. Si les symptômes sont essentiellement d'ordre digestif, la malabsorption peut aussi entraîner une absence d'appétit, une perte de poids importante, des pleurs, une certaine irritabilité, un retard de croissance ou de développement. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un pédiatre.

CAKE CHOCOLAT FRAMBOISES POUR LES ENFANTS

Ingrédients: 80 g de beurre, 100 g de chocolat noir, 2 œufs, 50 g de sucre complet, 30 g de sucre blanc, 1 pincée de sel, 1 c.c. de sucre vanillé, 2 c.s. d'amandes moulues, 50 g de fécule, 1/4 c.c. de poudre à lever, 100 g de framboises surgelées.

- Fais fondre le beurre et le chocolat dans une casserole à petit feu. Laisse refroidir un peu.
- Dans un saladier, mets les œufs, le sucre complet, le sucre blanc, le sel et le sucre vanillé.
- Bats ces ingrédients jusqu'à ce que la masse blanchisse et soit mousseuse.
- Ajoute le chocolat et le beurre fondu et mélange bien.
- Dans un bol, mélange les amandes, la fécule, la poudre à lever et les framboises.
- Incorpore-les délicatement à la masse aux œufs/chocolat et mélange bien.
- Verse la pâte obtenue dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé.
- Fais cuire 40 minutes environ au milieu du four préchauffé à 180 °C.

INFO

Petits gourmands

L'intolérance au gluten étant très contraignante d'un point de vue alimentaire, des livres de recettes existent pour aider à s'en sortir. Les enfants touchés pourront même préparer et déguster des pâtisseries exemptes de gluten grâce à un tout nouveau recueil de recettes, «Les petits pâtisseries sans gluten», qui vient de paraître aux éditions Planète santé.

SYNDROME

Le côlon irritable

Le syndrome du côlon irritable est un trouble digestif fonctionnel sans atteinte organique. Il consiste en une motilité gastro-intestinale anormale et en une hypersensibilité viscérale. Cela se manifeste par des douleurs abdominales récurrentes, associées à un inconfort digestif avec des gaz, des ballonnements, un besoin urgent d'aller à selle, des diarrhées ou une constipation, voire une alternance des deux, ou encore un gonflement du ventre. Les jeunes adultes et les femmes sont le plus souvent touchés.

Les causes ne sont pas connues, mais on suppose que

«des traumatismes psychologiques antérieurs et le stress» peuvent avoir de l'influence, explique le Dr Samaras. Ces dernières années, plusieurs études ont évoqué l'influence d'une famille d'hydrates de carbone – les «FODMAP» – qui serait mal absorbée par l'intestin grêle. Une approche australienne propose le régime «FODMAP», qui consiste alors à limiter les aliments contenant des sucres dits «fermentables» qui favoriseraient des symptômes gênants (gaz, gonflement du ventre et symptômes gastro-intestinaux), sans être la cause du syndrome.

Pour lutter contre ces trou-

bles, des médicaments seront proposés, et une modification de l'hygiène de vie – soit plus d'exercice physique et une réduction du stress – sera conseillée. ✎