

Sans gluten

Quand la mode alimente le danger

Les stars en raffolent et les anonymes en sont rapidement devenus adeptes. Le sans gluten remporte un franc succès dans l'Hexagone. Mais quand l'éviction de cette protéine ne constitue pas une nécessité, elle peut s'avérer risquée.

Restaurants, livres de recettes, boulangeries, rayons des supermarchés : le sans gluten nourrit de nouveaux arguments marketing. Un marché qui ne connaît pas la crise alors que seulement 1 % de la population française souffre réellement d'une intolérance au gluten.

Pour ces personnes atteintes de la maladie cœliaque, l'éviction totale de cette fraction de protéine contenue dans le blé, l'orge, le seigle, etc. s'avère indispensable. Mais seulement pour elles. « *Le danger est que les restrictions sont souvent menées individuellement et sans suivi médical après un autodiagnostic* », rapporte le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste à Paris.

Au cours de ces derniers mois, elle a constaté un afflux de patients très curieux sur le sujet. Le motif de consultation ? Toujours le même. « *Ils arrivent souvent en évoquant des maux de ventre, un ballonnement, des problèmes digestifs. Beaucoup d'entre eux diagnostiquent une intolérance au gluten sans se poser d'autres questions. Or, la plupart du temps, le problème est ailleurs.* »

La nutritionniste rappelle qu'il suffit bien souvent, pour retrouver un confort digestif, de limiter l'absorption de certains aliments irritants ou fermentant (cruautés, légumes secs, choux, oignons, épices, jus de fruits) et de manger plus lentement. L'excès de consommation et le manque d'activité sportive entraînent aussi ces conséquences néfastes.

Attention aux carences

Au-delà des préoccupations médicales, le sans gluten est actuellement considéré comme un mode d'alimentation plus sain. Un nouveau régime en quelque sorte. Adieu pain, pâtes, gâteaux ! Bonjour riz et graines germées ! Des changements non sans conséquence. « *Les carences diététiques peuvent être importantes. En supprimant le gluten,*

les patients se privent également d'autres nutriments indispensables contenus dans des aliments de base », avertit le Dr Chicheportiche-Ayache.

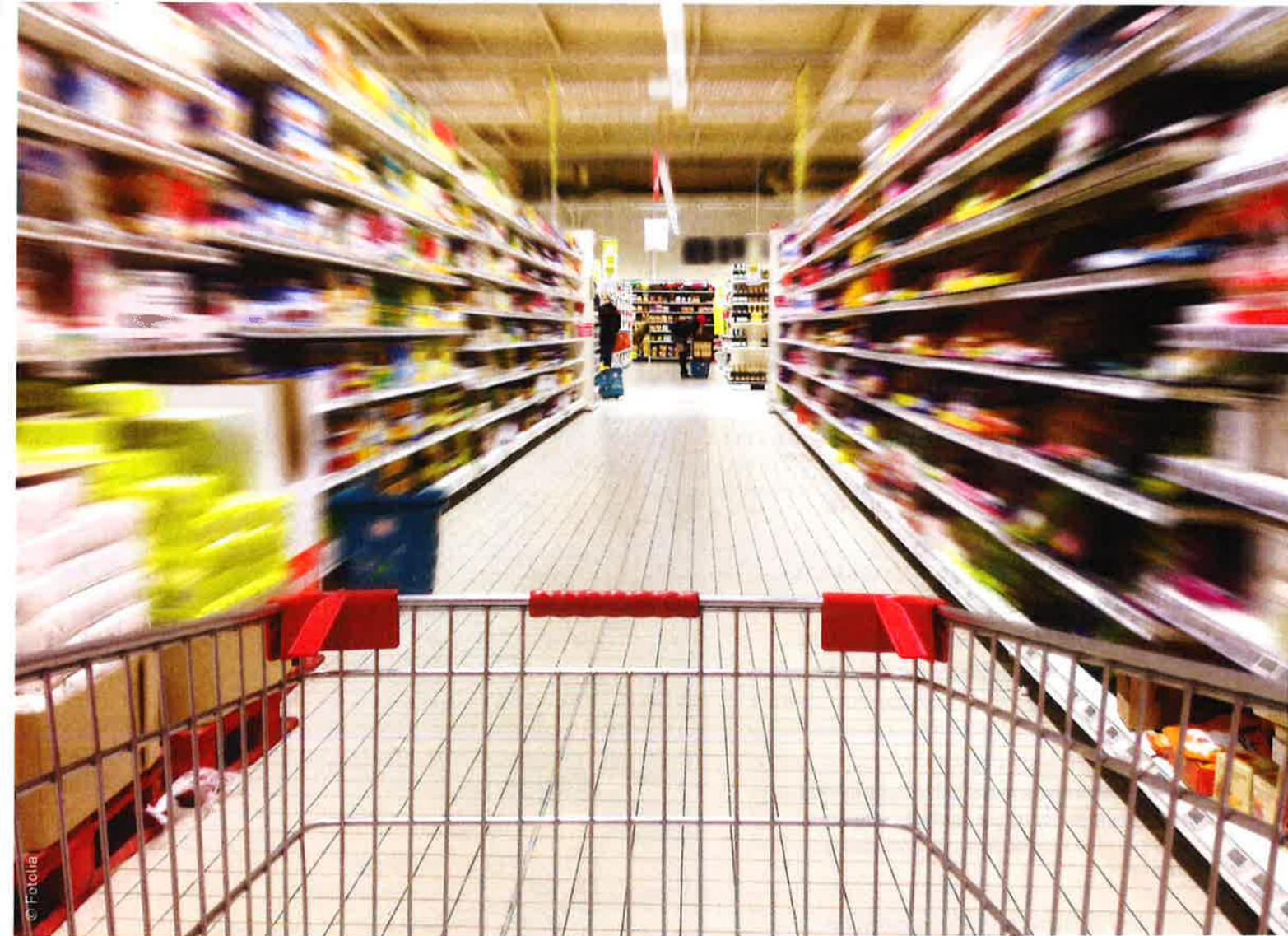
Dans le détail, manger sans gluten entraîne souvent une baisse de l'apport en vitamine B se trouvant dans les céréales. De même, les denrées contenant du gluten sont aussi celles qui apportent de nombreux minéraux comme le fer, le magnésium et le zinc. Le "gluten free" diminue, en outre, la ration journalière en protéines essentielles à l'apport énergétique, au renouvellement des tissus musculaires, des cheveux, des ongles, des poils et de la peau. Or, comme le décrit l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), les protéines participent également à la digestion, au fonctionnement des anticorps et influent sur le système immunitaire.

Quant aux féculents, source importante de gluten, ils représentent un apport calorique non négligeable si bien que s'en priver entraîne souvent une perte de poids. « *Pour les patients, ce phénomène signifie*

L'intolérance, une maladie

La maladie cœliaque est une pathologie digestive. Les patients souffrent d'une intolérance permanente à des fractions de protéines du gluten. L'Association française des intolérants au gluten (Afdiag) rappelle les symptômes chez l'adulte même si l'intensité des signes varie d'une personne à l'autre. Parmi eux : la diarrhée et un amaigrissement inquiétant. La maladie cœliaque se diagnostique grâce à une prise de sang et une biopsie, c'est-à-dire le prélèvement d'un fragment de l'intestin grêle qui sera ensuite analysé.

Il n'existe actuellement aucun traitement médical permettant de soigner. La seule solution reste l'éviction totale et définitive du gluten de son alimentation afin de permettre la régénération de la muqueuse atrophiée. D'après l'Afdiag, en France, seulement 10 à 20 % des cas de maladie cœliaque seraient diagnostiqués.



que le sans gluten favorise la perte de poids. Pourtant, il ne doit pas être considéré comme un régime minceur », alerte la nutritionniste. Une fausse solution pour maigrir, en somme.

Chez les personnes réellement intolérantes, le régime sans gluten s'élabore avec un nutritionniste. « Pour éviter les carences, nous prescrivons éventuellement des compléments alimentaires et, surtout, nous indiquons par quels aliments substituer ceux enlevés pour s'assurer que les patients ne manquent de rien », rappelle la spécialiste. Mais quand la démarche reste personnelle et le suivi absent alors les carences ne peuvent pas être compensées.

Sans gluten, "sans amis"

D'autres risques existent. Une alimentation sans gluten peut conduire à des troubles du comportement alimentaire. « Je me retrouve face à certaines jeunes filles totalement perdues. En proscrivant le gluten, elles ne savent plus quoi manger, constate le Dr Chicheportiche-Ayache. Et cette privation peut causer une désorganisation de la relation à l'alimentation comme, par exemple, une obsession des étiquettes. » À l'extrême, le sans gluten vire au cauchemar social : des personnes n'osant plus sortir ou moins invitées car leurs hôtes ne savent plus quoi leur proposer à manger.

Moins de vitamine B, de minéraux, une digestion contrariée, un poids en chute. Autant de désagréments dus à l'absence de gluten.

Star chez les people

À l'origine de nombreuses modes, des stars étrangères ont encore servi de porte-voix auprès des médias pour le sans gluten. De Gwyneth Paltrow à Victoria Beckham en passant par Jennifer Aniston, toutes n'ont pas hésité à vanter les mérites de leur nouveau régime. Certaines marques en ont même fait un argument commercial à l'image du tennisman Novak Djokovic devenu égérie de la marque Gerblé.

Aujourd'hui, le sans gluten représente surtout un marché très lucratif. Pour preuve, son chiffre d'affaires a presque doublé en France passant de 35 à 78 millions d'euros pendant l'année 2014. « Il y a souvent une nouvelle mode du "sans". En ce moment, c'est le gluten mais il y a eu d'autres cycles, comme le sans lactose », ajoute la professionnelle.

Qu'il soit réellement bénéfique ou non, le sans gluten a au moins le mérite de démocratiser des produits trop chers et difficiles à trouver pour les intolérants. ▀

par Johanna Amselem