Alimentation : l'intolérance au gluten, un effet de mode?

Autor(en): **Châtel, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 74

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831186

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

santé&forme

RONFLEMENTS 44
Notre quizz pour tout savoir en s'amusant sur ce dérangement nocturne.

AUDITION 45
Tester son ouïe, ça fait mal?

INFOGRAPHIE 47
L'addiction au sucre n'est pas à prendre à la légère.

GYMNASTIQUE 50
Venu du Japon, le taïso favorise la souplesse.

Alimentation

L'intolérance au gluten, un effet de mode ?

wavebreakmedia

Le nombre des intolérants au gluten ne cesse de croître. Alors qu'en réalité, la maladie cœliaque touche seulement 1 % de la population.

Cela ressemble à une épidémie. Le nombre de personnes qui se déclarent soudain intolérantes au gluten croît de manière impressionnante. «Je me sens tellement mieux depuis que j'ai supprimé le gluten de ma vie», affirme cette institutrice genevoise de 53 ans. «Je ne souffre plus de ballonnements, j'ai perdu du poids, mon teint a retrouvé de l'éclat.» Et d'expliquer à tous ceux qui veulent bien l'entendre, y compris à ses élèves, que le gluten forme une pâte qui se colle sur les intestins et pollue l'organisme. >>>

Patrick, responsable financier dans une maison d'édition, 55 ans, partage cet enthousiasme. Depuis que son homéopathe l'a déclaré intolérant au gluten, et qu'il a modifié son alimentation, il a perdu six kilos et se sent mieux dans sa peau. Qu'il ne puisse plus accepter de manger chez des amis sans avoir prodigué mille recommandations au préalable, ni se rendre dans un restaurant dont il ne connaît pas la carte, ne l'affecte pas. Sa femme, Monique, un peu plus, mais elle s'est adaptée. «Il a bien fallu que je me mette à manger comme lui, sinon, on ne partagerait plus rien à table», explique-t-elle. «J'ai appris à cuisiner différemment, à scruter les étiquettes quand je fais les courses pour ne mettre aucun aliment qui contiendrait ne serait-ce que des traces de gluten dans le caddie.»

L'INDUSTRIE A BIEN COMPRIS

Par chance, l'intolérance au gluten de son mari survient à un bon moment. Celui où l'industrie agroalimentaire et la grande distribution ont repéré le marché de niche que constituait l'alimentation sans gluten. Résultat: les linéaires qui accueillent de la nourriture sans gluten sont florissants. Et plus cette offre «sans gluten» s'épanouit, plus les amateurs de «sans gluten» augmentent. Ce qui booste encore davantage ce marché. «Les industriels de l'agroalimentaire répondent aux tendances du moment: ils produisent ce qui fait succès auprès des consommateurs», explique la nutritionniste Béatrice de Reynal. Et de citer ce rapport de Mintel (2013) qui fait apparaître que 65% des Américains déclarent consommer des produits sans gluten parce qu'ils les pensent plus sains, et 27% pour perdre du poids. «Cela dit, l'intérêt que montrent les consommateurs au "sans gluten" est faible comparativement à celui qu'ils portent pour les allégations "faible teneur en matière grasse", "faible teneur en sucre", "riche en fibres", "riche en protéines", etc.», relativise Béatrice de Reynal. Passe encore que les consommateurs qui ont le sens de l'orientation alimentaire en déroute se raccrochent à des mentions nutritionnelles pour privilégier certains aliments. Mais qu'ils boycottent toute une famille d'aliments au risque de se retrouver avec des carences alimentaires, parce qu'ils prêtent des effets imaginaires au gluten, cela fait un peu peur.

LES PENSÉES MAGIQUES

Comment expliquer que tant de personnes «raisonnables» se mettent à adopter une conduite alimentaire empreinte d'une pensée magique? A savoir que le gluten, qui se trouve dans le froment, une céréale qui constitue la base de notre alimentation depuis des milliers d'années, serait un ingrédient maléfique qui perturberait le métabolisme? Les véritables intolérants au gluten, souffrant de la maladie coeliaque ne représentent en effet que 1% de la population *(voir encadré)*.

Pour le psychiatre et psychanalyste Gérard Apfeldorfer, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, c'est un retour de quelque chose d'ancien: le primat du corps. «Depuis la deuxième moitié du XXe siècle, on avait tendance à considérer que seul comptait le cerveau, auquel le corps était inféodé. Or, de nombreuses études nous ont montré que nous sommes aussi constitués des bactéries produites dans notre microbiote intestinal, qui jouent un rôle dans le fonctionnement du cerveau.» Soucieux de ce qui se passe dans nos intestins, nous nous méfions des aliments qui pourraient ne pas leur convenir. Or, sachant que le gluten génère de l'intolérance, on en a fait un bouc émissaire, responsable de tous les chaos de notre transit. Bouc-émissaire, vraiment? Tout d'abord, le gluten a une valeur nutritionnelle avérée: il apporte un mélange de protéines nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Et puis il a une valeur symbolique. «Rejeter le gluten, c'est rejeter le pain et les pâtisseries, c'est donc rejeter nos racines culturelles», comme le souligne Gérard Apfefldorfer. «La pâtisserie date de l'époque des Lumières pour qui le sucré apparaissait comme le signe de la civilisation contrairement à la viande synonyme d'archaïsme; alors, supprimer le gluten, c'est opter pour une alimentation amputée de notre culture alimentaire».

«Rejeter le gluten, c'est rejeter nos racines culturelles»
GÉRARD APFELDORFER, PSYCHIATRE

Très contraignant, un régime sans gluten supprime en bonne partie la notion de plaisir. A suivre donc uniquement si l'on est atteint de la maladie.

LE PURITANISME EST DANS LE FRUIT

N'empêche, comment expliquer que ceux qui ont arrêté le gluten se sentent mieux dans leur peau? «C'est très simple, explique Gérard Apfeldorfer. Quand j'élimine les farineux de mon alimentation, les pâtes, les produits cuisinés, les gâteaux, j'adopte une alimentation tellement simplifiée qu'elle en devient monotone. En conséquence, je mange moins et je me sens mieux». Mais alors? Si l'adhésion au «sans gluten» était une manière de résister à la société d'abondance? «Je dirais plutôt que c'est une sorte d'américanisation de notre alimentation. Cela procède d'une démarche puritaine. Car renoncer au gluten, c'est renoncer à des aliments sophistiqués, cuisinés, qui apportent du plaisir.» Et c'est dommageable. Car comme le rappelle encore le spécialiste des comportements alimentaires, le plaisir est un facteur de régulation de la prise alimentaire. Plus on a de plaisir à table, plus on se sent rassasié, ce qui n'est pas le cas lorsque nous avalons des concepts pseudoscientifiques!

VÉRONIQUE CHÂTEL

Pour en savoir plus

www.linecoaching.com (le site de Gérard Apfeldorfer)
http://miammiamnutrition.blog.lemonde.fr/ (le blog de Delphine de Reynal)
www.coeliakie.ch (association romande de la coeliakie)
www.intolerancegluten.com
Mangez en paix, *Gérard Apfeldorfer Odile Jacob, 2008*

C'EST QUOI LA MALADIE CŒLIAQUE?

Le gluten, protéine contenue dans le blé et certaines autres céréales, peut vraiment faire mal. Le 1% de la population, intolérant, en sait quelque chose! L'exposition de son intestin grêle au gluten provoque une inflammation, appelée maladie de coeliaque, qui se traduit par des diarrhées, douleurs abdominales, anorexie, constipation, nausées et vomissements. A la longue, l'inflammation aboutit à une atrophie des villosités intestinales qui entraine parfois une malabsorption de certains nutriments. La maladie survient dans la majorité des cas chez des personnes porteuses de certains gênes. On naît donc coeliaque. Pourtant, seuls 10% du 1% de la population souffrant de cette maladie seraient diagnostiqués.
Comment savoir qu'on en est atteint? Le diagnostic est fondé sur la recherche d'anticorps spécifiques, et une biopsie intestinale. Le seul traitement est un régime sans gluten alimentaire constant. Ce qui est très contraignant. Car la farine de froment, seigle ou orge, s'immisce partout dans l'alimentation: pain, biscuits, gâteau, crêpes, pâtisseries, sauces, préparations nécessitant un liant, certains potages, certaines charcuteries, hachis, saucisses, poissons panés... Les remplacer nécessite des ajustements culinaires. L'aide d'un médecin nutritionniste ou d'un diététicien.

À GAUCHE, un intestin grêle en bonne santé avec ses villosités qui aident à l'absorption des nutriments.

À DROITE, la maladie a émoussé ces structures. Autrement dit, elle a détruit la paroi de l'intestin.