

Bière et gluten

Gluten et intolérances

Le gluten est une protéine que l'on retrouve dans les céréales du genre *Triticeae*. On peut citer par exemple le blé, le seigle, l'orge ou le kamut. Les céréales de ce groupe sont parmi les plus complexes sur le plan génétique dans l'alimentation moderne, résultant de multiples croisements. **Le blé actuel contient le génome de trois espèces dont seulement une appartenait à une variété de blé.**

Ces changements génétiques récents et nombreux seraient, selon certains experts comme le docteur Seignalet, à l'origine de l'apparition des intolérances au gluten, dont la prévalence est relativement élevée. Les intolérances au gluten peuvent s'inscrire dans le cadre d'une maladie coeliaque ou dans un autre cadre non défini médicalement mais pour lequel l'éviction du gluten améliore les symptômes. C'est ainsi que le régime sans gluten est parfois utilisé pour diminuer les symptômes de maladies comme le syndrome du côlon irritable, l'autisme ou la spondylarthrite ankylosante.

Lorsqu'on élimine le gluten, une quantité même infime peut parfois déclencher des symptômes. Il est donc important d'éviter tous les apports alimentaires qui en contiennent ou même dont la fabrication a entraîné une contamination dans une usine qui travaillait du blé.

Nouvelle découverte

La présence ou non du gluten dans la bière était très controversée. En effet, la bière est le plus souvent fabriquée à partir d'une céréale, l'orge. L'orge contient du gluten mais le processus de fermentation était supposé décomposer les protéines de sorte à supprimer leur caractère allergène. Ce message était même soutenu par certaines sociétés vendeuses de bière. Malheureusement cette question avait toujours été sujette à controverse en raison des méthodes de test utilisées pour ce type de produits, peu fiables.

Des chercheurs de l'université du Queensland en Australie ont décidé d'utiliser une technologie moderne de très haute précision pour analyser une vingtaine de bières disponibles dans le commerce. En utilisant une méthode de détection appelée "*spectrométrie de masse en tandem*" couplée à un séquençage du même nom, ils ont été capables de détecter la présence ou l'absence d'hordéine, une protéine faisant partie du gluten et retrouvée dans l'orge.

Résultat: 60 bières différentes ont été testées. 10 d'entre elles étaient estampillées "sans gluten". Sur ces 10 bières, 2 d'entre elles contenaient de l'hordéine. Sur les 50 bières restantes, toutes contenaient cette protéine.

Si vous suivez un régime sans gluten il est donc fortement recommandé de complètement supprimer la bière de votre alimentation.

Référence: Colgrave ML, Goswami H, Howitt CA, Tanner GJ. What is in a Beer? Proteomic Characterization and Relative Quantification of Hordein (Gluten) in Beer. *J Proteome Res.* 2011 Nov 7.