

« Le blé moderne est un OGM toxique »

Julien Venesson est journaliste scientifique, spécialisé en nutrition et santé. Il est l'auteur de « [Gluten, comment le blé moderne nous intoxique](#) ».

LaNutrition.fr - Mardi 11 Juin 2013

LaNutrition.fr : De plus en plus de gens [et même de sportifs](#) décident de suivre un régime alimentaire sans gluten. N'est-ce pas un effet de mode ?

Julien Venesson : Les études menées par les chercheurs dans de nombreux pays sont formelles : le nombre des intolérances au gluten ne cesse d'augmenter. Elles ont été multipliées par 6 à 11 selon les régions, ce qui est considérable. Et l'intolérance au gluten reste encore une maladie mal connue et mal diagnostiquée : beaucoup de gens ne tolèrent pas le gluten sans le savoir. Donc on ne peut pas dire que ce soit une mode, scientifiquement parlant.

Quels peuvent être les symptômes de l'intolérance ou de la sensibilité au gluten ?

Ce sont deux troubles différents mais alors qu'on sait diagnostiquer relativement facilement l'intolérance, il est beaucoup plus difficile de diagnostiquer la sensibilité. Dans les deux cas, les symptômes peuvent être tellement généraux qu'il est parfois presque impossible de penser que cela peut venir du gluten, à moins bien sûr de faire l'essai du sans gluten pendant quelques temps. Les symptômes vont de la simple migraine chronique, à l'arthrose, le reflux gastro-œsophagien, la fatigue, les troubles du sommeil, l'anxiété, l'eczéma, les allergies et bien d'autres choses !

Comment le gluten et le blé peuvent-ils produire autant d'effets néfastes alors qu'on en mange depuis si longtemps ?

C'est exactement la question que je me suis posée en écrivant mon livre ! Au départ je voulais simplement faire prendre conscience aux gens des nombreux problèmes de santé engendrés par une intolérance au gluten non diagnostiquée et puis je me suis rendu compte que j'ouvrais une boîte de Pandore. J'ai alors mené une enquête et ce que j'ai découvert est un véritable scandale : le blé que nous mangeons actuellement est un pur produit des manipulations génétiques, c'est un OGM toxique ! Aujourd'hui tout le monde s'indigne à propos du maïs OGM mais en réalité il y a plus grave : la céréale la plus consommée en France détruit notre santé.

Quelles solutions lorsqu'on est sensible ou intolérant au gluten ?

J'ai listé les maladies les plus importantes en lien avec l'intolérance ou la sensibilité au gluten, que ce soit au niveau articulaire, immunitaire (certaines maladies auto-immunes, allergies), cutané (problèmes de peau), intestinal ou même psychiatrique. Bien sûr, la suppression du gluten améliore souvent ces problèmes, mais comme la plupart des maladies sont multifactorielles, cela suffit rarement pour guérir. J'ai donc tâché de présenter des pistes

concrètes supportées par la science pour venir à bout d'un grand nombre de maladies ou tout simplement pour conserver la santé quand on n'est pas malade.

Les personnes en bonne santé peuvent-elles encore manger du gluten ?

Compte tenu de ce que je sais maintenant sur le gluten, mon avis est de limiter, voire supprimer le gluten, même si l'on est en bonne santé. Le gluten actuel est un ensemble de molécules qu'aucun être humain n'est capable de digérer complètement. Pour les plus chanceux, les fractions de gluten vont passer par le tube digestif et ressortir inchangées, mais pour les autres, le gluten va perturber le fonctionnement de l'estomac, des morceaux pourront même passer dans le sang via l'intestin et c'est là que des effets catastrophiques sur la santé pourront voir le jour...

Les variétés de blé anciennes (petit épeautre) sont-elles plus fréquentables ?

Les chercheurs ne savent pas encore répondre à cette question. Une étude, la seule conduite sur le sujet, a trouvé que ces variétés sont moins nocives.

Site de Julien Venesson : <http://www.julienvenesson.fr/>