

Le gluten rend dépressives les personnes qui y sont sensibles

Chez les personnes souffrant de sensibilité au gluten, l'exposition à ce mélange de protéines céréalières provoquerait des symptômes dépressifs.

Si vous vous sentez mieux avec un régime sans gluten, ce n'est pas forcément dû à une amélioration des symptômes intestinaux : d'après une petite étude australienne parue dans *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, le gluten aurait aussi un effet négatif sur le mental !

Le gluten est un ensemble de protéines présentes dans des céréales comme le blé. Il est responsable de la maladie coeliaque, mais cause aussi des symptômes gastro-intestinaux chez les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable. Les personnes sensibles au gluten voient leur état s'améliorer avec un régime sans gluten.

L'objectif de cette étude était de définir l'effet du gluten sur le mental de patients sensibles au gluten mais ne souffrant pas de maladie coeliaque. En effet, certains patients sensibles disent se sentir mieux avec un régime sans gluten, sans que cela supprime leurs symptômes gastro-intestinaux. Les chercheurs ont recruté 22 personnes âgées de 24 à 62 ans ; toutes souffraient du **syndrome du côlon irritable, mais pas de maladie coeliaque**. Les participants devaient avoir suivi **un régime sans gluten au moins pendant les 6 semaines** précédant l'étude. Pendant 3 jours, ils ont suivi un régime particulier suivis d'au moins 3 jours « de lavage », puis un nouveau régime, etc. 3 régimes ont été testés : il s'agissait d'une alimentation sans gluten avec une complémentation en gluten (16 g par jour), ou de whey (protéines de lactosérum, 16 g par jour) ou d'un régime non complétement (placebo). Les chercheurs ont mesuré l'état mental des participants à l'aide du questionnaire STPI (*Spielberger Trait Personality Inventory*), mais aussi leur sécrétion de cortisol et leurs symptômes gastro-intestinaux.

Résultats : l'ingestion **de gluten était associée avec des scores de dépression plus élevés par rapport au placebo**, mais pas par rapport au whey. Il n'y avait pas de différence pour les autres traits de caractère. Les symptômes gastro-intestinaux étaient similaires dans les différents régimes. Par conséquent, si les patients se sentaient mieux avec un régime sans gluten cela pourrait être dû à l'effet "anti-dépresseur" du régime sans gluten. Pour expliquer ces résultats, les chercheurs supposent que le gluten, qui n'est pas digéré correctement au niveau de l'intestin passe de manière inappropriée dans le sang puis se retrouve au niveau du cerveau où il perturbe son fonctionnement.

En conclusion, dans cette étude, une courte exposition au gluten induisait des symptômes de dépression. L'amélioration ressentie par les personnes sensibles au gluten qui évitent d'en manger pourrait être due à leur perception d'un meilleur bien-être général.

Source

Peters, S. L., Biesiekierski, J. R., Yelland, G. W., Muir, J. G., Gibson, P. R. Randomised clinical trial: gluten may cause depression in subjects with non-coeliac gluten sensitivity – an exploratory clinical study. Alimenter Pharmacol Ther 2014. Vol 39: 1104-1112. dx.doi.org/10.1111/apt.12730