

L'Intolérance au Gluten

Le gluten correspond aux protéines (*gliadine et gluténine*) des céréales: **blé, seigle, orge, avoine**. 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. Il est porteur de 42 chromosomes** alors que le blé originel, l'engrain sauvage ou petit épeautre actuel en contient 14. **De plus 5 % du nouveau génome est inconnu... voilà pourquoi les ingénieurs agronomes l'appelle « frankenblé ».**

A lire « Gluten, comment le blé moderne nous intoxique » de Julien Venesson

L'industrie agro-alimentaire a également modifié ces protéines pour obtenir plus de malléabilité dans les pétrins industriels et répondre à la demande de l'alimentation rapide.

Le blé d'aujourd'hui contient 2 à 4 fois plus de gluten qu'en 1950. L'agriculture produit un blé « optimisé » avec une paille plus courte, des épis plus rigides, plus productifs, résistant aux maladies sans oublier l'impact des pesticides de culture et de conservation en silos.

Bref, la protéine essentielle du blé d'aujourd'hui est modifiée et l'homme n'a manifestement pas encore eu le temps de s'adapter...d'où la modification notre « tolérance immunitaire » digestive.

Il est aussi prouvé aujourd'hui que les agents plastifiants comme le bisphénol ou les phtalates sont à l'origine des intolérances alimentaires comme le round-up...

Cette intolérance au Gluten est une hypersensibilité alimentaire de type II et III ou allergie dite retardée donnant des symptômes digestifs (*colite*) mais le plus souvent atypiques comme *les migraines, la fatigue chronique, l'acné, l'insomnie, l'anxiété, la dépression, l'hyperactivité, l'autisme, les douleurs musculaires ou articulaires, les infections à répétition, l'obésité et le diabète*. Ces pathologies dites « fonctionnelles » pourront dans certains cas évoluer vers *les maladies Cardio-vasculaires* jusqu'aux maladies auto-immunes comme *la fibromyalgie, la polyarthrite rhumatoïde, la rectocolite hémorragique, la maladie de Crohn, la sclérose en plaques, la thyroïdite etc.* (Dr Jean Seignalet : l'alimentation ou la 3^e médecine. Ed F.X De Guilbert 1996.)

Ces intolérances alimentaires peuvent également au fil du temps, faire le lit des allergies vraies, immédiates de type I (rhinite, conjonctivite, asthme) que l'on diagnostique avec le dosage des **IgE**.

Les autres intolérances alimentaires ou hypersensibilités les plus fréquemment rencontrées concernent *les laits animaux, le blanc d'œuf, l'amande, la levure de boulanger, l'ananas et la banane*.

Ces intolérances sont des réactions immunitaires c'est-à-dire avec production d' anticorps contre l'aliment « non reconnu » puis activation d'un processus inflammatoire chronique. Leur diagnostic se fait grâce au dosage dans le sang de ces anticorps de type IgG.

Ces intolérances s'accompagnent d'une perturbation des échanges au niveau de la barrière intestinale : on parle alors de « perméabilité » (aux protéines alimentaires mais aussi aux médicaments, bactéries intestinales, pesticides, conservateurs etc....). La « perméabilité intestinale » est considérée dans ce cas comme faible à modérée.

L'intolérance alimentaire au Gluten ne signifie pas «maladie coeliaque». Celle-ci est une maladie auto-immune (autodestruction par production d'anticorps contre soi) . Elle est plus rare et se diagnostique par le dosage d'autres anticorps : **les IgA-anti-transglutaminase** et une biopsie de la muqueuse intestinale. Elle occasionne un amaigrissement, des diarrhées très fréquentes, un retard de croissance et une atrophie de la muqueuse digestive. Elle seule est reconnue par la sécu et donne droit à un remboursement partiel des produits alimentaires sans gluten.

Il existe là une « perméabilité intestinale » majeure.

La maladie coeliaque fait partie des intolérances au gluten mais ne représente qu'un très faible pourcentage (1% de la population) des intolérances rencontrées.

Les aliments qui contiennent du Gluten

Les céréales : blé, seigle, orge, kamut, avoine. (*pâtes, pizzas, couscous, pâtisseries, pain, biscottes*).
L'épeautre a 42 chromosomes et contient du gluten. Seul le petit Epeautre à 14 chromosomes a une faible teneur en gluten et pourra être éventuellement réintroduit par la suite après 6 à 12 mois d'éviction

Les préparations industrielles contiennent du gluten (*agent liant et épaississant*)

- charcuteries : saucisson, saucisses, pâté... (préférer le jambon à la coupe)
- le surimi, certaines moutardes, le ketchup
- la sauce soja : préférer le Tamari (*sauce garantie sans gluten*)
- les potages en poudre et certaines conserves
- les frites surgelées (*pour cuisson au four*), les aliments panés
- la bière (malt), le whisky

Méfiez vous de certaines appellations : *amidon de blé, protéines végétales*

Supprimez les amandes en raison d'une réaction croisée avec le gluten

Vérifiez toutes les étiquettes ! ...certains produits laitiers contiennent du gluten

Tous les aliments en «ose» sont des glucides et sont par contre autorisés: dextrose de blé, glucose de blé...

Les aliments autorisés, ne contenant pas de gluten

- Le Sarrasin ou blé noir : *avec parcimonie car déclenche aussi des intolérances*
- Le Riz : galettes de riz, semoule de riz, vermicelle de riz, pâtes de riz, lait de riz
- Le Maïs : Maïzena, galettes, cracottes, semoule, pâtes (marque Schär)
- Le Manioc, le Millet
- Le Quinoa ou taboulé bolivien
- La Pomme de terre nature (*attention à certaines frites surgelées précuites*)
- L'Arrow-root (*tubercule réunionnais*) remplace farine et blanc d'œuf

*... et bien sûr tous les fruits, les légumes frais et secs, les œufs, les poissons, les viandes « nature »
(attention aux hamburgers) ...*

Faites votre pain vous-même sans machine à pain !

Les produits de la marque «Schär», «Allergo » ou «Nature et Cie» vous facilitent la vie : vous réaliserez facilement un pain ou des pizzas avec le mélange tout prêt «Mix Pane» qui fournit la levure sèche en 2 sachets séparés. Pas de label bio par contre. **Faire lever de préférence au four à 60°** pendant 15 à 20 minutes. Puis cuisson à 200° pendant 50'.

« Mix Brot » à base de sarrasin pour un pain gris. «Mix Pâtisserie» facilite la préparation des desserts.

VALPIFORM , NATURE et Cie, GLUTA BYE proposent d'excellents Mix pain blanc ou rustique.

La marque « Mon Fournil » développe un mélange tout prêt, levure de boulanger incluse .

Si intolérance à la levure de boulanger : Le pain des fleurs (*riz-châtaigne, riz-quinoa etc...*) ou Pain bio au sesame sans gluten au levain de la marque SCHNITZER ou confection d'un pain avec farine de riz, sarrasin, millet, maïs ... + Bicarbonate avec citron (1 c à café de chaque)

Comment corriger l'intolérance au gluten ?

1. **L'exclusion de tous les aliments** qui contiennent du gluten doit durer entre 3 et 24 mois, selon l'importance des symptômes et du taux des IgG sériques.
Attention , dans les premiers mois, un simple écart redéclenche immédiatement la réaction immunitaire et ralentit donc fortement le processus de réparation.

Cette éviction permet de freiner l'inflammation de la barrière intestinale de l'intestin grêle.

2. **La correction de la « perméabilité »** est assurée par la prise de :

- Probiotiques thermostabilisés (Postbiotiques) le matin à jeun
- Correction de l'acidose par les légumes et fruits cuits, la limitation des sucres rapides, la juste répartition des apports protéinés sur la journée, l'ajout éventuel de citrates
- Zinc
- La L-Glutamine et Biotine pour « nourrir » la cellule intestinale
- La Curcumine (*issue du curcuma*), puissant anti-inflammatoire digestif
- Les oméga 3, protecteurs de la membrane cellulaire (*à prendre le soir au repas*)

Le régime d'éviction est-il définitif ?

Non, dans le cadre des intolérances simples.

Oui, si maladie cœliaque ou maladie auto-immune

La réintroduction des aliments sera progressive après la phase de « désencrassage » de 3 à 6 mois minimum selon les cas et à raison d'un aliment tous les 4 jours en observant les symptômes déclenchés. Toute récurrence rapide impose une nouvelle exclusion pendant 3 mois.

Le principe de la rotation des aliments

Il permet d'éviter la cause première des intolérances : la MONOTONIE Alimentaire.

Il suffit d'alterner les différents aliments protéinés, légumes et fruits sur un cycle de 4 à 5 jours. (*carottes-riz le lundi, haricots verts-pommes de terre le mardi, petits pois-pâtes de maïs le mercredi, ratatouille-quinoa le jeudi etc...*)

Menu journalier type

Petit-déjeuner : Un bol d'eau chaude au lever pour réchauffer la « Rate »

- **Privilégier les amidons résistants** : Pommes de terre, haricots rouges ou riz (80 à 100 g) + ½ avocat (optionnel)
- Si difficile de prendre des amidons résistants : 2 tranches de Pain sans gluten (avec ou sans levure) ou pain des fleurs (riz, quinoa, châtaigne, figues sans levure...) + Margarine Primevère Bio.
- Thé vert de préférence
- **Une portion de protéine (15g)** : un œuf coque ou brouillé + 40g de viande (1 tranche de jambon ou blanc de dinde ou poulet ou rôti de porc) . Prendre 80g de viande si absence d'œuf .
- Une compote sans sucre ajouté (pour limiter l'acidité et les intolérances)

Déjeuner :

- Eau Salvetat ou Badoït (pour alcaliniser si acidité digestive)
- Idéalement soupe de légumes bio en hiver, crudités ou fruits en été
- 100 g de volaille ou poisson, en cuisson vapeur de préférence
- Légumes de saison en cuisson vapeur
- Couscous maïs-riz (marque Priméal) - Pâtes au maïs REVOLA, BARILLA ou GERBLE sans Gluten (en grandes surfaces). Pâtes de riz complet bio de préférence (FELICIA magasin Bio)
- ou Pommes de terre ou riz lavé 5 fois avant la cuisson ou quinoa
- Assaisonnement avec 1 c à soupe d'huile d'olive et de colza bio, épices ou tamari
- Viande rouge maigre 1 fois par semaine maximum
- **Pas de dessert pour éviter la fermentation. Privilégier 1 grande tasse d'eau chaude en fin de repas** pour optimiser la digestion et retarder la vidange gastrique. Cela permet également de se sevrer du goût sucré.

Collation de 17-18h : 1tr de pain ou biscuit sans gluten + 1 ou 2 fruits ou 1 carré de chocolat noir + 1 thé vert. Associer une petite dose de protéine (**7g**) : 1 tranche de jambon ou 40g de saumon ou viande des grisons ou 40 g de fromage ou une 1/2 barre protéinée Végan (protéines de pois + protéines de riz sans amandes) ou 7g de protéines de riz et/ou de pois dans une compote ou un jus de fruits.

Dîner

- 80 à 100g de volaille ou poisson gras (sardines-maquereaux) 3 à 4 fois par semaine à alterner avec un repas végétarien (180g de lentilles ou pois chiches ou fèves)
- Légumes cuits à volonté
- Pas d'œufs ni de viande rouge le soir (apport délétère d'acides gras saturés et de cholestérol)
- Amidons résistants : Pommes de terre ou riz lavé 5 fois avant la cuisson
- **Privilégier 1 grande tasse d'eau chaude en fin de repas**

Les livres de recettes

- Hypersensibilités alimentaires et émotionnelles. Sabrina MARNET- LETELLIER. Ed. LANORE
- Cuisinez gourmand sans gluten, sans lait, sans œufs... Valérie CUPILLARD. Ed Prat
- Recettes gourmandes pour personnes sensibles : Eva Claire PASQUIER . Ed. Guy Trédaniel (sans lait de vache, sans gluten, sans œufs)

Les sites internet

<https://www.academiedusansgluten.fr/>

Page facebook et application android / iOS : MyFavoreat.