

L'Intolérance au Gluten et aux laits

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...* (Dr Jean Seignalet: *l'alimentation ou la 3^e médecine*. 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 ou hypersensibilités alimentaires 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 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*

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

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

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

Les aliments autorisés, ne contenant pas de gluten

- Le Sarrasin ou blé noir: *avec prudence, car la consommation journalière provoque l'intolérance*
- 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.

Une recette de pain à base de farines de Sorgho, Millet, Riz semi complet est disponible sur le site IBN

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

Il existe des pains prêts à cuire ou emballés, tranchés (*mais présence de conservateurs...*)

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

Si intolérance à la levure de boulanger : Les tartines craquantes de la marque « Pain des fleurs » (*riz-châtaigne, riz-quinoa etc...*) ou recette du pain sur le site IBN, avec du levain au lieu de la levure.

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 qui peut durer un mois 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...*)

Les laits animaux

En France, le lait de vache a longtemps servi essentiellement à nourrir les jeunes veaux. Les enfants buvaient surtout du lait de chèvre ou de brebis en relais de l'allaitement maternel qui durait 6 à 12 mois. La sélection des vaches laitières est relativement récente, à partir du XIXe siècle. Ce n'est qu'après la dernière guerre que le lait de vache a pris une place prépondérante dans la nutrition des enfants puis des adultes. A l'époque, le lait représentait la source de protéines la plus facile à distribuer et la moins chère. Aujourd'hui, le lait de vache représente une économie de marché incontournable, largement promue par la publicité. 24 milliards de litres ont été produits en France entre avril 2011 et avril 2012. Sont-ils « nos amis pour la vie » selon le fameux slogan publicitaire ?

Le Pr Walter WILLET, chef du service de Nutrition d'Harward, émet quelques réserves à ce sujet. Il n'y a aucune relation, selon lui, entre la consommation de lait et donc de calcium et l'ostéoporose. Seul l'exercice quotidien apparaît bénéfique associé à un apport protéiné minimal (1g/kg de poids idéal) et un bon statut en vitamine D.

En médecine Chinoise, tout comme en naturopathie, l'ostéoporose est due à la déminéralisation secondaire à une acidose. Cette acidose (source de douleurs et d'inflammation notamment urinaire) est combattue par la libération du calcium de l'os, que l'on peut vérifier par la mesure de la calciurie.

Cette acidose est avant tout d'origine alimentaire: sucres rapides en particulier le pain blanc, les céréales, jus de fruits du petit déjeuner, viandes rouges (contenant des bases puriques sources d'acide urique), les boissons alcoolisées, une insuffisance d'apports en protéines ...

Cette acidose est contrôlée facilement par l'alimentation : pas de sucres rapides ni de jus de fruits le matin au petit déjeuner, soupe de légumes en début de repas, purées de légumes ou de pommes de terre, boissons alcalinisantes (Salvetat ou Badoït). Limiter les boissons alcoolisées et le café, particulièrement acidifiants. Le capital en calcium se construit jusque l'âge de 15 ans et pas seulement à partir du lait !

Ci-dessous un tableau qui démontre que l'on trouve du calcium en dehors des produits laitiers. Le calcium n'est absorbé qu'à 30% en moyenne.

Aliments	Teneur en calcium en mg /100g	Aliments	Teneur en calcium en mg /100g
Gruyère	1010	Chocolat noir	107
Hollande	777	Moules	100
Roquefort	700	Brocolis	93
Sardines entières	380	Sarrasin	90
Amandes	254	Quinoa	85
Filets d'anchois	210	Epinards	81
Farine de soja	24	Abricots secs	80
Persil	200	Endives	80
Noisette	188	Saumon	66
Cresson	180	Avoine et Orge	60
Sainte maure (chèvre)	180	Rhubarbe	50
Pissenlits	165	Choux	45
Figues sèches	160	Laitue	32
Haricots blancs	150	Hépar	581 mg /litre
Yaourt	140	Contrex	450 mg /litre
Crevettes	120	Salvetat	210 mg /litre
Œufs	108 pour 2 œufs	Vittel	202 mg/ litre

Dictionnaire pratique de la diététique Dr Eric MENAT Ed. Grancher. 2000

L'intolérance aux laits animaux

Il existe 3 types d'intolérance :

1. L'intolérance au lactose: Le lactose est issu de l'union d'une molécule de galactose et de glucose. Il est « digéré » par une enzyme intestinale, **la lactase**, présente durant la phase de croissance. Cette lactase se raréfie dès l'âge de 3 ans pour disparaître à l'âge adulte. Seuls les « caucasiens » que nous sommes ont une lactase. Les peuples asiatiques ont un déficit congénital en lactase mais possèdent (*contrairement à nous*) une phytase qui permet de « digérer » la paroi de céréales. Cette déficience en lactase est responsable des symptômes digestifs déclenchés par le lait, d'où la commercialisation aujourd'hui de lait à teneur réduite en lactose (*Matin léger*). La prise régulière de probiotiques stimule une autre enzyme, la galactosidase, qui « digère » en partie le lactose et améliore donc les symptômes d'intolérance.

2. L'allergie immédiate:

Diagnostiquée par le dosage sanguin d' **IgE spécifiques** (*Trophatop ou DHS CLA trophallergènes*).

C'est une réaction immédiate de « rejet immunitaire » (*dite humorale*) de la protéine du lait, héréditaire le plus souvent. Elle est responsable de poussées d'eczéma, d'allergies respiratoires ou ORL. Les traitements classiques font appel aux anti-allergiques (*anti-histaminiques*) au long cours voire des corticoïdes. L'éviction totale du lait animal est pourtant la meilleure solution.

3. L'allergie retardée: ou « hypersensibilité ». Elle correspond à une réaction immunitaire retardée (*1 à 5 jours*) de type cellulaire avec fabrication **d'anticorps dits « de surface » ou IgG**. Ces anticorps correspondent à la « non-reconnaissance » de la protéine de lait (*du fait de sa transformation par l'industrie agro-alimentaire*) sur fond de perméabilité intestinale chronique. Seul le dosage des IgG spécifiques alimentaires permet de faire le diagnostic.

Les transformations les plus courantes sont :

- Le « cracking », séparation du lactose, lipides et protéines et confection d'un lait « nouveau », aujourd'hui enrichi en oligoéléments ou acides gras.
- Le procédé UHT (Ultra-Haute-Température) consiste à l'exposition pendant 2 minutes à de la vapeur d'eau à 150°, pour une meilleure conservation des qualités nutritionnelles

Dans les deux cas, la protéine originale du lait est modifiée et donc non reconnue.

La nourriture des vaches avec antibiotiques (*facteurs de croissance*), hormones de croissance etc... aggrave l'inflammation et donc la perméabilité intestinale.

Une consommation épisodique permettrait peut-être une tolérance.

La consommation « 3 fois par jour » déclenche par contre les réactions immunitaires.

On parle alors d' « **encrassage** » (*Dr SEIGNALET*) : état inflammatoire intestinal qui distend les jonctions entre les cellules intestinales d'où « **perméabilité intestinale** » avec des retentissements cliniques divers : *eczéma, acné, migraines, constipation ou diarrhée, colite chronique, tendinites, fatigue chronique, infections ORL ou urinaires à répétition.*

Conduite à tenir face à une intolérance au lait

L'exclusion du lait animal est la solution principale, définitive en cas d'allergie immédiate (*IgE*) **avec la correction de la perméabilité intestinale** (protocole vu plus haut)

La réintroduction du lait de brebis ou de chèvre ne pourra être envisagée qu'après un nouveau dosage d'IgG 1 an plus tard. Leur consommation ne pourra être néanmoins qu'épisodique.

Les laits de vache, brebis et chèvre peuvent être remplacés par :

- Les laits végétaux: **lait de riz** (*Modilac expert riz pour les nourrissons*), **lait de coco**.

Pas de lait d'amande, ni d'avoine ni de soja.

Menu journalier type à moduler en fonction des intolérances

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

- **Privilégier les amidons résistants** : 80 à 100 g de pommes de terre, haricots rouges ou 40g de chaque + ½ avocat (optionnel).
- Si difficile de prendre des amidons résistants : riz complet ou riz blanc lavé 3 fois avant la cuisson (pour éliminer l'Arсениc) ou 2 tranches de pain sans gluten (avec ou sans levure) ou tartines craquantes « Pain des fleurs » (riz, quinoa, châtaigne...) + 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.
Option végétan : soupe de légumes ou compote + 15 à 20 g de protéine de riz ou de pois
- 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 riz- maïs (RUMMO, BARILLA ou GERBLE sans Gluten), Pâtes de riz complet bio de préférence en 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 fruit ou une compote et/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 un 1/3 barre protéinée Végan (protéines de pois ou protéines de riz **sans amandes**) ou 7g de protéines de riz dans un compote ou un jus de fruits.

Dîner

- 100 g de volaille ou de poisson. Poissons gras (saumon, sardines, maquereaux) 2 fois / semaine
- Repas végétarien 1 à 2 fois / semaine (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)
- Glucides complexes : pommes de terre, riz semi-complet ou complet, pâtes de riz complet
- **Privilégier 1 grande tasse d'eau chaude en fin de repas**

Les livres de recettes

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