

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

Supprimez les amandes en raison d'une réaction croisée avec le gluten et la teneur élevée en oxalates, toxiques pour les muqueuses digestives, ORL, urinaires et provoquant les pathologies d'encrassage. 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 à **modérer** compte tenu de la teneur élevée en oxalates
- Le Riz : galettes de riz, semoule de riz, vermicelle de riz, pâtes de riz, lait de riz
- Le Maïs : Maïzena, galettes, cracottes, semoule, pâtes (*Barilla sans gluten ou Ma Vie sans gluten Bio*)
- Le Manioc, le Millet, le Sorgho
- Le Quinoa ou taboulé bolivien, avec modération car riche en oxalates
- La Pomme de terre nature (*attention à certaines frites surgelées précuites*)
- 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» ou Ma vie Sans gluten Bio vous facilitent la vie : vous réaliserez facilement un pain ou des pizzas avec le mélange tout prêt «Mix Pane» ou « Mix pâtisserie » .

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

La marque « Mon Fournil » développe un mélange tout prêt, levure de boulanger incluse. Il existe des pains prêts à cuire ou emballés, tranchés (*mais présence de conservateurs...*). Certains boulangeries se spécialisées fournissent les magasins Bio.

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 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 caeliaque 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 sans gluten à teneur réduite en oxalates

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

- Une compote sans sucres ajoutés compense l'acidité de la nuit
- **Privilégier les amidons résistants** : 80 g de pommes de terre bouillies 30' avec la peau pour réduire les oxalates et les lectines, riz blanc lavé 5 fois avant cuisson (*pour éliminer l'arsenic*)
- Si difficile de prendre des amidons résistants : 2 tranches de Pain sans gluten (*avec ou sans levure*) ou tartines craquantes sans gluten (*riz, châtaigne, courge...*) + Margarine Primevère Bio.
- Thé vert de préférence, café ou chicorée, tisane
- **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

Déjeuner :

- 1 verre d'eau Salvetat ou Badoït *si acidité digestive*
- Eau Salvetat ou Badoït (*pour alcaliniser si acidité digestive*)
- Idéalement soupe de légumes bio en hiver, crudités ou fruits en été. Limiter les avocats
- 100 g de volaille ou poisson, en cuisson douce ou vapeur
- Légumes de saison : haricots verts, petits pois, courgettes, carottes cuites à l'eau ou salades
- Couscous maïs-riz (*marque Priméal*) - Pâtes riz-maïs (RUMMO, BARILLA ou Ma Vie Sans Gluten Bio)
- ou Pommes de terre ou riz lavé avant la cuisson
- Assaisonnement avec 1 c à soupe d'huile d'olive et de colza bio, poivre blanc
- 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 40 g de viande des grisons ou 40 g de fromage de brebis ou chèvre pasteurisés (non UHT) ou une 1/3 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 ou 2 Energy Balls protéinées (*Pâte de dattes + protéine de riz+ graines de courge et tournesol*)

Dîner

- 100 g de volaille ou de poisson. Poissons gras (*saumon, sardines, maquereaux*) 2 fois / semaine
- Repas végétarien 1 à 2 fois / semaine (*150 g de lentilles cuites ou pois chiches*) à ne pas cumuler les légumineuses du matin
- Légumes cuits à volonté (*courgettes, choux, petits pois, haricots verts,*) ou salades
- Pas d'œufs ni de viande rouge le soir (*apport délétère d'acides gras saturés et de cholestérol*)
- Glucides complexes : riz blanc lavé avant cuisson, pâtes de riz-maïs
- **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
- Cuisinez gourmand sans gluten, sans lait, sans œufs... Valérie CUPILLARD. Ed Prat