

DÉCRYPTER

De plus en plus de personnes disent se sentir mieux après avoir adopté le régime sans gluten. Ce composé naturel de plusieurs céréales incommode-t-il réellement davantage qu'avant ou s'agit-il d'une illusion ?



RÉGIME SANS GLUTEN

Effet de mode ou nécessité ?

FABIENNE MALEYSSON

Quel est le point commun entre Jennifer Aniston, Victoria Beckham, Novak Djokovic et Jo-Wilfried Tsonga ? Tous se sont mis au régime sans gluten. Comme un nombre grandissant de personnes qui pensent y trouver la solution à leurs maux inexplicables ou la panacée pour enfin perdre du poids. Y a-t-il un véritable boom des intolérances au gluten ou tout cela n'est-il qu'un effet de mode qui passera pour laisser la place à une autre phobie alimentaire ? À première vue, la deuxième explication semble s'imposer, car les réactions vis-à-vis de ce composé sont souvent irrationnelles. Loin d'être cet

Il n'est pas sûr que nous consommons plus de gluten que dans le passé

ingrédient maudit, ce symbole de l'agroalimentaire dévoyé que décrivent certains, il a toujours été présent en quantité dans notre alimentation. Car il résulte de l'association de deux protéines, constituants naturels de plusieurs céréales, au premier rang desquelles le blé. En consommons-nous davantage qu'avant, ce qui pourrait expliquer une recrudescence éventuelle des intolérances ? Difficile de répondre. La rumeur veut que la teneur en protéines (et donc en gluten) des blés ait sensiblement augmenté pendant ces dernières décennies. Elle est démentie

par Gérard Branlard, chercheur à l'Inra (Institut national de la recherche agronomique) selon qui la hausse a seulement atteint 1 à 2% pendant les Trente glorieuses et a cessé depuis.

Des ajouts par-ci par-là

Certes, le gluten est davantage présent qu'il y a quelques décennies dans des produits de toutes sortes. Les industriels de la charcuterie peuvent s'en servir d'émulsifiant dans les saucisses ou les pâtés ; ceux des produits diététiques ou des substituts de viande l'utilisent pour augmenter la teneur en protéines ; les céréales pour petit déjeuner sont susceptibles d'en contenir pour accroître la fermeté et le croustillant. Il est surtout ajouté en panification pour améliorer la texture, mais à des degrés divers. « Les baguettes tradition n'ont pas besoin de beaucoup de gluten », explique Hubert Chiron, chercheur responsable du fournil expérimental de l'Inra. « En revanche, pour celles fabriquées de manière très industrielle, cuites sur un four à gouttières (ceux qui forment les petites grilles sur le dos de la baguette) après une fermentation courte, éventuellement une surgélation, il est d'un grand secours. » Les consommateurs dont l'alimentation est très riche en produits de type industriel pourraient donc ingérer davantage de gluten que leurs ancêtres. Mais ce n'est pas sûr : ce qui en apporte le plus dans notre alimentation, c'est le pain. Or, nous en mangeons deux fois moins qu'en 1960, quatre fois moins qu'il y a un siècle. L'invasion de nos assiettes par le gluten est donc loin d'être avérée.

Poser le bon diagnostic

Se pourrait-il malgré tout que la proportion de personnes qui ne le supportent pas augmente ? La question laisse perplexes le professeur Christophe Cellier, chef du service gastro-entérologie de

TROIS QUESTIONS À...

Brigitte Jolivet, présidente de l'Association française des intolérants au gluten

Q C Peut-on se mettre au régime sans gluten «pour voir» ?

Brigitte Jolivet : En aucun cas. Si l'on soupçonne une intolérance au gluten, il faut poser un diagnostic précis.

Celui-ci repose sur une analyse sanguine : on recherche les anticorps antitransglutaminase, signature de la maladie cœliaque. Cela coûte une vingtaine d'euros, remboursés par la Sécurité sociale. En cas de résultat positif, on confirme le diagnostic par une biopsie de l'intestin. Lorsqu'une personne se met d'elle-même au régime, elle fait disparaître les anticorps, rendant le diagnostic impossible. Elle ne sera pas prise en charge par un spécialiste et ne suivra pas le régime de manière aussi rigoureuse qu'un vrai

malade cœliaque, qui sait que le moindre écart est à risque. Si cette personne est réellement cœliaque, elle se mettra en danger.

Q C Le corps médical est-il bien informé des méthodes de diagnostic ?

B. J. : Les gastro-entérologues le sont mais pas les généralistes. Il y en a qui croient encore que la maladie se déclenche forcément dans l'enfance ; certains ignorent qu'elle peut entraîner des symptômes extra-digestifs ; d'autres mettent leurs patients au régime sans diagnostic préalable, c'est également le cas de nombreux naturopathes. Autant de raisons qui nous ont décidés à lancer une campagne de sensibilisation auprès des médecins, pharmaciens, infirmiers,



N. TAVERNIER/REA

diététiciens. Nous allons envoyer 60000 courriels sur le thème « comment bien diagnostiquer la maladie cœliaque ? ».

Q C Que vous inspire la mode actuelle du « sans gluten » ?

B. J. : Seul avantage, elle incite les industriels à proposer davantage de produits qui n'en contiennent pas. Pour le reste, nous la déplorons. Faire croire qu'on peut se mettre au régime sans gluten par décision personnelle, pour maigrir ou mieux jouer au tennis, banalise notre maladie. Cela fait bondir les cœliaques de voir que ce régime peut faire l'objet d'une mode alors que pour eux il est vital, et qu'ils doivent le suivre de façon très stricte et à vie.



VOISIN: GARO/PHANIE

l'hôpital Georges-Pompidou, à Paris. Depuis des années, il soigne les « authentiques » intolérants au gluten, autrement appelés malades cœliaques. Leur pathologie est facilement diagnostiquée par un examen sanguin et une biopsie (voir encadré ci-contre)... à condition que le médecin y pense, ce qui n'est pas toujours le cas. « Des idées erronées persistent parfois au sujet de la maladie cœliaque, explique Christophe Cellier. On pensait que c'était une maladie de l'enfance, alors que deux tiers des patients sont diagnostiqués après vingt ans et 20% après soixante ans. On connaissait surtout les formes très typiques caractérisées par des diarrhées et un amaigrissement important alors qu'elles représentent seulement un cas sur cinq. Parfois, les patients ont seulement des signes digestifs discrets ou alors des symptômes plus sournois parce que nullement liés à la sphère digestive : des douleurs osseuses, des céphalées, une anémie, une déminéralisation osseuse, etc. » Cette variété et cette faible spécificité des symptômes expliquent que la maladie cœliaque soit appelée « maladie iceberg » : elle concernerait 1% de la population mais seulement 10 à 20% des cas seraient diagnostiqués. De là à mettre en cause le gluten en présence de tous les symptômes inexpliqués, il y a un pas que n'hésitent pas à franchir certains médecins. Le cas de Solange B. est typique de ce phénomène. « Depuis des années, je souffre de migraines que rien ne soulage. Mon nouveau médecin m'a mis au régime sans gluten sans me faire faire le moindre test mais cela ne m'a pas surpris. L'idée que le gluten n'est pas bon pour la santé est répandue. Au bout de trois mois, je n'ai constaté aucun soulagement, j'ai arrêté. » Pour Michelle D., l'histoire s'est terminée plus tragiquement. À peine un an après que son médecin l'eut mise au

La maladie cœliaque concernerait 1% de la population

régime sans gluten pour soulager ses douleurs abdominales – et ce, sans prendre le soin de prescrire la moindre investigation poussée – elle déçait d'un cancer des voies biliaires.

Incommodés sans être intolérants

Cette propension de certains médecins à prescrire ce régime repose sur l'idée qu'il existerait, à côté de la maladie cœliaque, une pathologie voisine que faute de mieux on nomme « hypersensibilité » (et non « intolérance ») au gluten. Pour l'heure, cette idée n'est pas étayée par beaucoup d'éléments concrets, à part les témoignages des malades. Mais ils se multiplient. Au point que, dans les revues scientifiques, les chercheurs s'interrogent. « L'hypersensibilité au gluten en l'absence de maladie cœliaque existe-t-elle ? » titrait le *British medical* »

PRODUITS SANS GLUTEN

UN MARCHÉ JUTEUX

Le chiffre d'affaires des produits sans gluten, au prix prohibitif, a triplé en trois ans.

Les malades cœliaques doivent exclure de leur alimentation tous les produits qui contiennent la moindre trace de blé, d'orge, de seigle ou d'avoine. Un vrai casse-tête désormais facilité par la multiplication des produits garantis sans gluten. Longtemps réduite à la portion congrue, l'offre s'est considérablement étoffée ces dernières années. Selon le cabinet d'analyses économiques Xerfi, le chiffre d'affaires du rayon a été multiplié par trois entre 2009 et 2012 pour atteindre 50 millions d'euros. Devancés par les filières diététique et bio, les industriels et distributeurs conventionnels⁽¹⁾ ont bien compris son potentiel de croissance. « Dans un univers alimentaire atone, le marché des

produits pour personnes allergiques et intolérantes se distingue par son dynamisme, remarque Xerfi. Les produits sans gluten confirment leur rôle de locomotive. » Ce marché « demeure toutefois une niche, ce qui incite les opérateurs à élargir leur cible en axant leur discours sur un positionnement santé plus généraliste ». En clair, prétendre que manger sans gluten est bénéfique pour tout le monde permet de booster la vente de ces produits dont le prix prohibitif n'est pas forcément justifié. Certes, fabriquer du garanti sans gluten coûte cher : en recherche pour concocter des recettes savoureuses, en maîtrise des procédés pour éviter les contaminations, en analyses pour vérifier qu'elles n'ont pas eu lieu... Mais quand les prix sont deux à cinq fois plus élevés que ceux des équivalents



S. OUZOUNOFF/PHOTONONSTOP

conventionnels, on a tendance à penser que les industriels ont joué un bon tour à ceux qui les dénigrent, en récupérant la croisade antigluten pour leur plus grand profit.

(1) Carrefour, Casino, Leclerc et Auchan ont une gamme à leur marque.

Exploitant le filon, les industriels de l'agroalimentaire ont étoffé leur offre en produits sans gluten. Cela facilite la vie des personnes réellement intolérantes mais favorise aussi une mode qui n'est pas forcément à encourager.

journal en décembre dernier. « Des patients se sentent mieux lorsqu'ils suppriment le gluten, alors que leurs examens sanguins sont négatifs et leurs biopsies normales, remarque le professeur Franck Carbonnel, chef du service gastro-entérologie à l'hôpital du Kremlin-Bicêtre (94). Cela dit, ils souffrent de pathologies type "syndrome de l'intestin irritable", dans lequel l'effet placebo joue un rôle majeur. D'un autre côté, quelques études récentes suggèrent que, chez certains, il y aurait un réel effet du gluten sur la fonction intestinale. »

L'une des plus intéressantes a été menée chez des patients non malades cœliaques mais dont les maux de ventre chroniques étaient soulagés par

le régime sans gluten. Les patients étaient divisés en deux groupes. L'un devait consommer chaque jour un muffin et deux tranches de pain exempts de gluten (rien de changé donc,

par rapport à leur diète habituelle) tandis que l'autre héritait de la version chargée en gluten, le tout en double aveugle. Au bout de six semaines, douleurs abdominales, ballonnements et autres symptômes digestifs avaient empiré chez certains patients du premier groupe : la conviction de manger quelque chose de toxique joue un rôle indéniable. Trois ont même abandonné l'expérience en route pour cause de douleurs insupportables ! Mais dans le deuxième groupe, ceux où les patients mangeaient vraiment trois portions « au

gluten », les symptômes étaient pires, la différence étant statistiquement significative. Conclusion, ceux qui se disent soulagés par ce régime peuvent être uniquement influencés par le discours antigluten ambiant, ils peuvent aussi être réellement incommodés par ce composé.

On manque de données claires

« À l'évidence, l'effet placebo peut jouer, d'autant que l'idée fausse que le gluten est dangereux pour tout le monde se répand de façon incontrôlée. Et que les vendeurs en ligne de tests d'intolérances alimentaires qui n'ont aucune valeur finissent de convaincre les patients désespérés, déplore Christophe Cellier (QC n° 491). Mais il y a aussi probablement quelque chose de réel qu'on n'arrive pas encore à cerner. Pour l'instant, on n'a de données claires ni sur le mécanisme qui serait en jeu ni sur les moyens de diagnostic. » Dans son service, une étude vient d'être lancée pour tenter de déterminer si les patients non cœliaques qui se disent soulagés par le régime ont des particularités : via des prélèvements intestinaux et des prises de sang, les chercheurs tentent de détecter des signes d'inflammation à l'échelle moléculaire. Objectif, déterminer si cette mystérieuse « hypersensibilité au gluten » repose sur une réalité biologique et pourrait être diagnostiquée grâce à des méthodes d'analyse fiables. Leur absence actuelle laisse une place démesurée aux marchands de peur... et de produits sans gluten. ♦

L'idée fausse que le gluten est dangereux pour tous se répand