



# **CE GLUTEN QUI VEUT VOTRE PEAU**



**CE GLUTEN QUI  
VEUT VOTRE PEAU**



# Sommaire

Gluten, qui es-tu? 7

Les maladies liées au gluten 13

Les aliments les moins fréquentables 29

Alternatives et solutions? 39



# Gluten, qui es-tu ?

## Reconnaître le blé

Ce mot inconnu du grand public il y a quelques années encore est désormais complètement banalisé. On a vu apparaître des menus sans gluten, des produits sans gluten, et même des pâtes sans gluten. Mais quelle est donc cette substance que l'on ignorait hier et que certains redoutent tant aujourd'hui ?

Le gluten est ce qui apporte élasticité et viscosité aux farines céréalières. Son nom est emprunté au latin et signifie « colle ». C'est la fameuse « glu » qui servait jadis à tendre des pièges. Avez-vous envie d'avaler de la colle ? D'emblée, le gluten ne semble donc pas très rassurant. Pourquoi alors est-il si présent dans notre quotidien ?

Sur le plan moléculaire, le gluten n'est rien d'autre qu'un mélange de prolamines et de gluténines. En d'autres termes, une simple combinaison de protéines. Ce petit cocktail a, entre autres, la capacité de former des liaisons avec l'amidon. C'est ce qui fait que les céréales les

plus riches en gluten sont celles dont la pâte a tendance à lever le plus facilement. Vous l'avez compris : pas de belles viennoiseries, généreuses et croustillantes, sans gluten. Ces deux protéines sont présentes dans beaucoup de céréales, mais dans certaines plus que dans d'autres et leur concentration a franchement tendance à exploser dès que l'on est en présence de blé. Ce qui nous amène à une deuxième question : qu'est-ce que le blé ? Ici, la réponse pourrait sembler évidente. En vérité, c'est un peu plus compliqué...

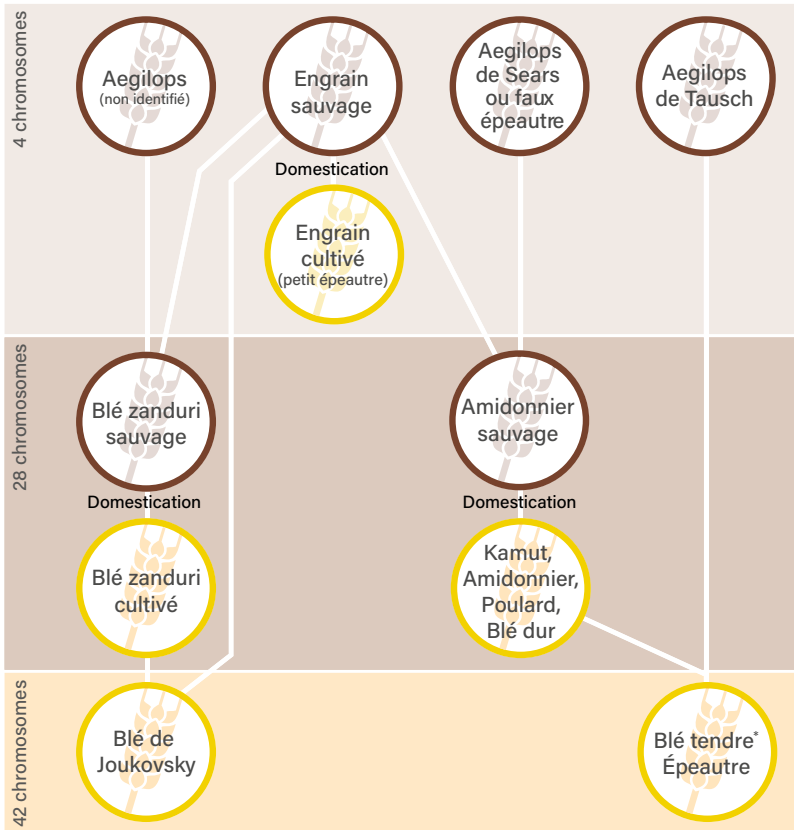
Le blé est assimilé dans notre vocabulaire à une céréale qui sert à la fabrication de farine, qui sert à son tour à fabriquer du pain ou des pâtisseries. Mais derrière le mot blé, il y a en réalité bien plus que cela. Avez-vous déjà entendu parler d'épeautre, de kamut, de froment ? Voici en fait différentes variétés de blé. En tout, pas moins d'une dizaine d'espèces se cachent derrière le mot «blé». C'est pourquoi on pense parfois avoir arrêté de manger du blé en s'étant mis à l'épeautre, mais c'est faux. Cela reste du blé ! L'épeautre est d'ailleurs particulièrement trompeur. Il n'est pas rare qu'on le confonde avec l'engrain sauvage, cet ancêtre du blé moderne que certains ont eu la bonne idée de rebaptiser «petit épeautre». Bref, pas toujours facile de se repérer quand on parle de blé.

## Le blé moderne, ce fléau inventé par l'homme

Nous parlons bien du blé moderne ! Il ne faudrait pas pour autant diaboliser le blé. Sans lui, l'homme serait encore probablement à l'âge des cavernes, à cette époque lointaine où les céréales consommées crues



## Gluten, qui es-tu ?



Julien Venesson, *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique*, Thierry Souccar Editions, 2013

Blé ou Type :



Sauvage



Domestiqué

\*Les blés actuels sont les enfants bâtards du blé tendre, croisés et modifiés à loisir par la science dans une quête sans fin du profit. Ainsi, des blés comme le Pitic 62 ou le Penjamo 62 cultivés pour leur rendement dans des pays comme le Mexique ont notamment été croisés avec des blés comme le Norin 10, un blé nain plus résistant créé artificiellement par des Japonais. C'est ainsi qu'ont été créés des variétés comme Lerma Rojo 64, Siete Cerros, Sonora 64 ou Super X, bien plus « rentables » que le blé originel.

provoquaient des carences. En effet, ces aliments contiennent des anti-nutriments qui empêchent, à l'état naturel, l'absorption de minéraux essentiels. Il faudra donc attendre la maîtrise du feu et de la cuisson des céréales pour en savourer pleinement tous les bienfaits. Malgré cela, le blé est alors encore très peu présent dans notre alimentation et il ne constitue jamais une nécessité pour les premiers peuples de chasseurs-cueilleurs. Il faudra attendre l'invention de l'agriculture pour que la plantation de blé prenne enfin son essor. Ce moment charnière de l'histoire de l'humanité, où les hommes ont commencé à se sédentariser, a permis un boom des naissances et des progrès techniques et intellectuels majeurs. Sans le blé, vous n'auriez peut-être jamais eu la chance de pouvoir lire ce dossier. Pourtant, il est temps aujourd'hui de s'en débarrasser.

À l'origine, le pourcentage de gluten n'était pas considérable dans l'engrain sauvage, l'ancêtre du blé que l'on consomme aujourd'hui. C'est pourquoi ce blé primitif permettait de préparer des galettes de blé, mais pas encore du pain tel que nous l'entendons. C'est aux Égyptiens, qui arrivèrent à croiser l'engrain avec une autre plante, que l'on doit les premières vraies recettes de pains. En mélangeant de l'eau et du sel à la farine de ce premier blé hybride, ils parvinrent, après fermentation, à faire gonfler leur pâte.

Dès lors, les hommes inventèrent toutes sortes de croisements pour proposer du blé toujours plus riche en gluten. Cette course folle trouva son apogée au milieu du siècle dernier avec des blés comme le Lerma Rojo 64, le Siete Cerros, le Sonora 64 ou encore le Super X.

Aujourd'hui, le blé est la deuxième céréale la plus cultivée dans le monde, derrière le maïs. À titre d'exemple, les blés peuvent actuelle-

ment contenir jusqu'à 69% de prolamines. C'est beaucoup trop. Et le consommateur actuel de se retrouver avec du blé à 42 chromosomes quand celui de nos ancêtres n'en avait que 14! Le gros problème de ces hybridations à répétition est qu'elles ont des conséquences directes sur notre organisme.

## Les effets indésirables du gluten sur notre santé

Si l'on considère l'usage du blé à l'échelle de l'histoire de l'humanité, ce dernier ne fait que tout récemment partie de notre alimentation. Pourtant, on le consomme déjà à l'excès. Transposons l'histoire sur une année civile: si le 1er janvier à minuit marque l'apparition du premier chasseur-cueilleur, l'invention de l'agriculture n'arrive, elle, que dans la matinée du 30 décembre. À part les deux derniers jours de cette année symbolique, l'homme a donc toujours eu une alimentation de type chasseur-cueilleur. Il semble logique, au vu de cet éclaircissement, que notre système digestif ne soit pas adapté à la mutation d'une alimentation déjà ultramoderne. Ces blés mutants débordent de protéines nouvelles et nous ne sommes tout simplement pas en mesure de les assimiler. Non digérées, les macromolécules viennent se fracasser contre notre pauvre intestin, provoquant des inflammations épouvantables. C'est ce que l'on appelle le fameux syndrome d'intolérance au gluten (ou maladie cœliaque), très à la mode en ce moment. En fait, cela n'a rien d'une mode et à moins que nous ne soyons fermement décidés à bouleverser nos habitudes alimentaires, les cas d'intolérance au gluten

sont bien partis pour être de plus en plus fréquents. Les statistiques varient en fonction des études, mais les résultats sont souvent alarmants<sup>1</sup>.

Difficile d'imaginer les céréales, les pâtes ou encore la baguette comme des meurtriers en puissance. Il s'agit là d'aliments qui peuplent notre quotidien. Le pain fait partie du patrimoine national, les céréales sont le véritable ami du petit-déjeuner pour la plupart de nos enfants, les pâtes un des plats les plus consommés à l'échelle du pays. Et nous devrions tout d'un coup nous en passer? En voyant le titre de cet ouvrage on pourrait penser à un effet de style, mais le gluten en veut littéralement à votre peau. Plusieurs études ont prouvé qu'il peut provoquer de l'eczéma ou du psoriasis chez certains patients. Mais le gluten est capable de bien pire : consommer régulièrement ces produits, aussi anodin que cela puisse paraître, vous expose aujourd'hui à de sérieux dangers.

Pour mieux comprendre les effets délétères du gluten, il suffit de prendre le temps d'étudier le rapport qu'il entretient avec son ennemi juré: votre intestin. Ce dernier compte 100 à 200 millions de neurones qui communiquent en permanence avec notre cerveau. Ce système nerveux particulier régule certaines fonctions de l'organisme dont les troubles peuvent engendrer des pathologies a priori éloignées de notre tube digestif. Imaginez qu'il y a plus de bactéries dans notre intestin que de cellules dans tout notre organisme! C'est la réalité et c'est ce qu'on appelle le microbiote. Mettons que ce microbiote soit une bergerie et que le gluten, comme dans l'histoire du Petit Chaperon Rouge, soit un loup un peu trop avenant pour être honnête. Imaginez maintenant ce qu'il peut se passer quand vous laissez entrer le loup dans la bergerie...

---

1. La spécialiste suisse Elke Arod va jusqu'à prétendre que 80 % de la population est intolérante au gluten.

# Les maladies liées au gluten

On se rend ici compte très rapidement qu'un flou est maintenu autour d'une question de santé pourtant cruciale. Car l'intolérance et la sensibilité au gluten, ce n'est pas exactement la même chose. Il y a d'un côté la fameuse maladie cœliaque, aussi appelée entéropathie au gluten, et de l'autre une forme d'hypersensibilité, plus commune mais avec des répercussions moins nettes, ce qui ne la rend pas évidente à diagnostiquer. Et bien sûr, il ne faut pas confondre ces deux formes de maladie avec l'allergie au gluten, qui reste rare et correspond à une réaction allergique pure et dure pouvant déboucher sur un choc anaphylactique capable d'engager le pronostic vital.

Comment savoir quelle maladie vous concerne ?

## **Cet indice qui doit vous inquiéter**

Vous êtes ballonné, vous allez aux toilettes et vous constatez que vos excréments n'ont pas la même couleur que d'habitude. Ils sont jaunes. L'odeur est vraiment désagréable et leur consistance est huileuse. Cela vient du sulfure d'hydrogène et des graisses que votre bile n'a pas désintégrées et qui se retrouvent inopinément dans votre intestin.

Eh bien, figurez-vous que des selles jaunes peuvent être un symptôme de la maladie cœliaque. Si vous avez un doute quant à une possible intolérance au gluten, ne traînez pas, consultez votre médecin traitant.

## **L'allergie au gluten**

Pour un diagnostic digne de ce nom il faut commencer par analyser l'histoire du patient. Les manifestations en rapport avec une allergie alimentaire surviennent le plus souvent moins de deux heures après l'ingestion de l'aliment.

Malheureusement, le délai est plus délicat à préciser dans le cas de la dermatite atopique; les lésions sont permanentes et l'aggravation de l'eczéma peut survenir jusqu'à vingt-quatre heures après l'ingestion de l'aliment. Dans tous les cas, la tenue d'un journal alimentaire est souvent demandée par l'allergologue.

Des tests cutanés sont généralement effectués qui peuvent exclure l'allergie alimentaire lorsqu'ils sont négatifs. En revanche, même positifs, il ne faut pas perdre de vue qu'ils peuvent être le signe d'une simple réactivité. Ce n'est donc pas une preuve absolument certaine.

Le stade suivant consiste à rechercher les anticorps spécifiques IgE ou IgG (immunoglobulines E ou G) pour chaque aliment suspecté. En fonction des résultats, si l'éviction des aliments pointés par les tests cutanés et les dosages d'anticorps fait disparaître les réactions allergiques, cela donne alors un argument très fort. Si nécessaire, on peut même procéder dans des conditions sécurisées à des tests de provocation afin de voir si l'exposition aux allergènes déclenche à nouveau les réactions.

Dans le cas où le test s'avère négatif, le fait de ne pas trouver d'allergie alimentaire laisse alors place à la probabilité d'une intolérance alimentaire. Est-ce vraiment différent d'une allergie? Oui! Et d'autres arguments permettent de s'en rendre compte :

- l'absence de terrain atopique (allergies vraies) et chez le patient et chez ses proches ;
- l'absence d'anticorps représentatifs de l'allergie, les IgE ;
- l'apparition de troubles suite à une ou à des gastro-entérites, d'une candidose, à la prise d'antibiotiques (qui ont altéré la flore), d'AINS, d'aspirine, d'une chimiothérapie (qui a endommagé les parois de l'intestin) ;
- la présence d'une dysbiose, un déséquilibre inflammatoire de la flore intestinale, responsable de passages anormaux de protéines dans le sang.

## La maladie cœliaque

Quoiqu'elle soit ancienne, la maladie cœliaque est une maladie digestive encore relativement rare, même si elle semble toucher de plus en plus de gens. Elle se caractérise par une intolérance à une ou à plusieurs protéines du gluten. En réaction à cette intolérance, notre propre système immunitaire s'attaque aux protéines de gluten non assimilées. Pour ce faire, il développe des anticorps de type IgA (immunoglobulines A) qui détruisent au passage des villosités de l'intestin grêle et le rendent perméable.

On distingue plusieurs types d'IgA :

- les IgA anti-transglutaminase
- les IgA anti-endomysium
- les Iga anti-gliadine
- les IgA sériques

Une des particularités de la maladie cœliaque et qui en favorise le diagnostic est donc d'avoir des dosages très spécifiques des anticorps de type sécrétoire IgA. Mais des personnes possédant, de façon héréditaire, certains antigènes des leucocytes humains (HLA) sont parfois déficitaires en IgA. C'est le cas des personnes possédant HLA-DQ2 pour qui il est alors généralement nécessaire de se repérer au taux d'IgG. Il est à noter qu'environ 98 % des malades possèdent HLA-DQ2 ou HLA-DQ8, ce qui sous-entend une prédisposition génétique à la maladie cœliaque. Ces groupes tissulaires différents des groupes se trouvant sur les globules rouges, découverts par le prix Nobel français Jean Dausset sur les globules



blancs, ont permis de gérer les compatibilités entre donneurs et receveurs de greffes.

Une fibroscopie suivie d'une biopsie du duodénum complète la procédure diagnostique.

De plus, les symptômes peuvent varier d'un individu à l'autre, mais ils ressemblent pour beaucoup à ceux des intolérances alimentaires classiques. L'intolérance au gluten toucherait possiblement 3 % de la population. Il est assez ardu de le mesurer d'autant plus que le chiffre varie en fonction des pays. À titre d'exemple, elle touche environ une personne sur quatre cent chez nous, mais elle est nettement plus fréquente en Angleterre et en Irlande où elle concerne une personne sur cent. De plus, elle se présente sous différentes formes en fonction des cas, de façon dormante dans le meilleur des cas, et accompagnée ou non des symptômes digestifs pouvant évoluer. À long terme, elle peut ainsi générer des cancers et un large panel de maladies chroniques incurables comme les maladies auto-immunes. Pour être absolument honnête, votre risque de décéder d'une maladie auto-immune est même multiplié quasiment par dix si l'on vous découvre une maladie coeliaque à l'âge de 20 ans. Le seul traitement est un régime alimentaire strict sans gluten à vie.

## La sensibilité au gluten

Le précédent chiffre de 3 % pourrait paraître faible mais une plus large fraction de la population qu'on estime jusqu'à 30 % est sensible au gluten. Malheureusement, si l'existence de la maladie coéliqua ne fait plus aucun doute, celle de l'intolérance non coéliqua au gluten est encore débattue.

### **La zonuline, un coup de perçuse dans la paroi intestinale**

La zonuline est une protéine inflammatoire proche d'une toxine du choléra, qui a été découverte par Alessio Fasano en 2000 à l'École de médecine de l'université du Maryland.

Elle provoque une ouverture des jonctions entre les cellules de la paroi intestinale, ce qui entraîne une perméabilité anormale et le passage de protéines insuffisamment digérées dans le sang, capables de déclencher des réactions immunitaires.

Cette perméabilité anormale (également appelée « leaky gut ») permet le passage d'endotoxines très inflammatoires, qui proviennent soit de bactéries de l'intestin soit de bactéries présentes dans les aliments.

C'est là une percée exceptionnelle qui a permis de comprendre beaucoup de choses, dont la participation de l'inflammation du tube digestif dans le surpoids, le diabète, l'aggravation de maladies al-

lergiques et inflammatoires, les pathologies auto-immunes, les maladies neurodégénératives – dans lesquelles on montre de plus en plus la présence simultanée dans l'intestin et dans le cerveau de protéines modifiées, pathogènes – et même des troubles psychiques et psychiatriques.

Savez-vous quel est l'aliment qui provoque la plus forte production de zonuline ? C'est le blé moderne ! La gliadine, une des protéines du gluten, augmente dangereusement la zonuline, ce qui donne un argument décisif en faveur de la réalité, encore très controversée, de l'intolérance au gluten chez des patients non atteints de maladie cœliaque, même s'il y a, par ailleurs, clairement un abus de marketing autour des régimes sans gluten.

On peut doser la zonuline soit dans le sérum soit dans les selles.

Les dernières publications ont beau faire pencher fortement la balance en faveur de son existence, son diagnostic reste parfois compliqué. La découverte que la gliadine (protéine du blé de la famille des prolamines) augmentait la zonuline (une autre protéine facteur de perméabilité digestive anormale) a notamment été essentielle pour la reconnaissance des intolérances non cœliaques au gluten.

Les leaders de la recherche dans ce domaine sont, pour beaucoup, des Italiens, ce qui peut s'expliquer par le fait qu'ils sont les plus concernés puisque, entre pâtes et pizzas, ce sont les plus gros consommateurs de gluten au monde!

Des chercheurs d'Agrigente ont ainsi étudié, pendant dix ans, 276 patients souffrant de troubles digestifs fonctionnels provoqués par la consommation de blé, comparés à 100 porteurs de maladie cœliaque et 50 patients colopathes, au moyen de successions d'évictions et de provocations. Leur étude, publiée en 2012 dans la revue de référence *American Journal of Gastroenterology*, conclut à l'existence de l'entité de l'intolérance non cœliaque au gluten.

Dans une autre étude italienne en double aveugle (ni le patient ni le médecin ne savent quel est le bon traitement), publiée en février 2016, portant sur 134 patients souffrant de troubles digestifs « fonctionnels », 101 virent leur état amélioré en suivant un régime sans gluten. Lorsque, dans un deuxième temps, 98 d'entre eux furent soumis à une exposition au gluten, 28 présentèrent une rechute.

Bien sûr, d'autres études sérieuses nous parviennent d'un peu partout dans le monde tant la sensibilité au gluten fait figure de mal du siècle.

C'est ainsi que dans une étude iranienne de 2015 menée auprès de 72 patients souffrant de colopathie, les chercheurs observèrent qu'une proportion non négligeable d'entre eux était en fait sensible au gluten.

En Australie, une équipe démontra qu'une provocation en double aveugle au gluten contre placebo chez des patients présentant des troubles digestifs fonctionnels entraînait une chute significative de l'humeur, objectivée par le Spielberger State Trait Personality Inventory (STPI).

Les symptômes principaux de la sensibilité au gluten sont :

- des ballonnements et des douleurs abdominales chez 80 % des patients ;
- des troubles du transit chez 70 % d'entre eux ;
- des céphalées chez 23 % ;
- des nausées chez 20 %.

Dans la sensibilité au gluten, les symptômes sont donc quasi similaires à la maladie cœliaque, mais ils n'ont pas la même incidence sur l'organisme du malade. Ici, le risque de développer une maladie auto-immune ou un cancer est absent. La douleur, en revanche, est bien présente, ce qui peut par exemple pousser certains médecins à diagnostiquer par erreur une fibromyalgie quand tous les tests de dépistage d'une maladie cœliaque se sont avérés négatifs.

À nouveau, l'exclusion du gluten entraîne une amélioration, alors que des expositions au gluten contre placebo, si possible en double aveugle, entraînent des rechutes. C'est un test déterminant.

La procédure n'est pas forcément aussi stricte que pour la maladie cœliaque, mais le traitement consiste encore à éviter le gluten.

## Le syndrome du côlon irritable

D'autres fois, on entendra tomber le couperet du syndrome du côlon irritable, pathologie associée et pouvant faire partie des manifestations communes aux deux maladies précédentes.

Il y a d'ailleurs de plus en plus de preuves de l'implication des céréales à gluten dans le syndrome du côlon irritable. Dans une étude, 34 patients souffrant du syndrome du côlon irritable en meilleure santé après 6 mois d'un régime sans gluten ont reçu chaque jour pendant 6 semaines soit du pain et un muffin apportant 16 g de gluten, soit du pain et un muffin sans gluten. À l'issue de l'étude, les chercheurs ont constaté que 68 % des membres du groupe «gluten» avaient rapporté le retour des troubles liés au côlon irritable, soit bien plus que chez les membres du groupe «sans gluten».

Il faut savoir que le syndrome du côlon irritable est parfois considéré comme le deuxième motif de visite chez le docteur, juste derrière la fatigue. Vous pouvez considérer que vous en êtes atteint si vous souffrez depuis plus de six mois d'une douleur abdominale récurrente ou d'un inconfort durant plus de trois jours par mois, accompagné d'au moins deux des caractéristiques suivantes :

- amélioration de votre état après un passage aux toilettes ;
- changement dans la fréquence des défécations ;
- changement dans la forme des selles.

D'autres symptômes sont souvent associés et peuvent aider à établir le diagnostic. Voici les plus fréquents :

- ballonnements ;
- selles anormales (trop liquides ou trop dures) ;
- fréquence anormale (moins de trois fois par semaine ou plus de trois fois par jour) ;
- difficultés pour déféquer ;
- sensation d'urgence ;
- sensation d'élimination incomplète ;
- élimination de mucus par le rectum ;
- aggravation après les repas ;
- dyspepsie (malaise dans la région supérieure de l'abdomen) ;
- nausées ;
- brûlures d'estomac ;
- léthargie ;
- douleurs dorsales, musculaires ou articulaires ;
- maux de tête ;
- problèmes urinaires ;
- insomnies ;
- faible tolérance aux médicaments ;
- chez la femme, douleurs pendant l'acte sexuel.

En plus, une dimension psychologique est souvent mise en avant chez les patients qui souffrent du syndrome du côlon irritable. Par exemple, leurs symptômes sont généralement aggravés par le stress. Les tempéraments anxieux et dépressifs sont, semble-t-il, propices à ce genre de complications et il n'est pas rare qu'ils aient déjà consulté pour des symptômes extra-gastro-intestinaux et d'autres symptômes qui n'ont pas trouvé d'explication médicale. D'où la tentation, chez certains médecins, de dire que tout va bien, que tout est dans la tête et qu'un petit anxiolytique fera parfaitement l'affaire. En d'autres termes, le syndrome du côlon irritable fait figure de bouc émissaire idéal. Vous êtes trop stressés... Détendez-vous ou débouillez-vous... C'est un peu facile, surtout lorsque l'on sait que le stress aggrave énormément de maladies et pas uniquement ce cas particulier.

C'est donc un diagnostic dont il convient de se méfier. Dans tous les cas, il ne faut pas prendre cette pathologie à la légère et risquer de passer à côté de quelque chose d'encore plus sérieux, comme :

- la maladie cœliaque, que nous avons évoquée plus haut ;
- une maladie intestinale inflammatoire, comme la maladie de Crohn, ou encore une rectocolite hémorragique ;
- un cancer colorectal ;
- une infection intestinale.

En cas de doute, si l'on soupçonne une intolérance au gluten, pour environ 80 euros, il est possible de faire une peptidurie par un laboratoire d'analyses médicales. Ce test informe sur la présence de peptides opioïdes dans les urines. Il permet de témoi-



gner d'une mauvaise assimilation du gluten du blé, mais il n'est malheureusement pas remboursé. Pour un peu moins de 100 euros on peut aussi faire un test sanguin des 22 antigènes alimentaires les plus communs. Les budgets plus conséquents pourront enfin se tourner vers le test Immupro qui ne concerne pas moins de 270 aliments. C'est pratique pour qui souhaite obtenir un bilan complet. Le seul bémol, c'est qu'il existe des dizaines de sous-variétés de blés et que le mode de préparation modifie la structure des protéines, donc les réactions d'intolérance!

Il arrive ainsi que les résultats ne soient pas toujours très logiques. On peut notamment se retrouver avec une intolérance au seigle et non à l'avoine, au gluten et non au blé, etc. Dans le cas où vous repérez une intolérance à un aliment de la famille gluten, le mieux est encore de les écarter tous. Le gluten n'est jamais à conseiller et même hors intolérance, il agresse l'intestin.

Si vous voulez effectuer le test de façon économique à la maison, il existe une manière gratuite et relativement fiable de repérer ses intolérances alimentaires. C'est le test du pouls du Dr Arthur Coca. Il se fonde sur l'observation du fait qu'en dehors d'une émotion forte ou d'un effort, le pouls est stable mais que, dès lors que vous ingérez un aliment qui ne vous convient pas, il accélère.

Le protocole, très simple, est le suivant : prenez votre pouls pendant une minute avant de manger. Faites la liste exhaustive des ingrédients ingérés. Reprenez votre pouls une demi-heure après le repas et encore une demi-heure plus tard. Si votre pouls accélère de plus de 5 pulsations par minute, c'est qu'il y a intolérance à un

ou à plusieurs aliments ingérés. Le niveau d'accélération témoigne de la sévérité de l'intolérance.

Pour que le test soit fiable, il faut avoir arrêté complètement de fumer pendant au moins 24 heures car on peut être intolérant à sa propre tabagie. Par recoupement, au bout de quelques jours, vous aurez repéré les éventuelles intolérances à vos aliments quotidiens. Cela demande une certaine rigueur.

Quand vous soupçonnez un aliment, vous pouvez le manger isolément et refaire le test. Attention, ce test procure parfois des surprises : le Dr Arthur Coca cite le cas d'une femme qui découvrit par cette méthode son intolérance au dentifrice qu'elle utilisait depuis des années. C'était la cause de ses migraines.

On peut aussi être intolérant à un parfum, au tabac ou à toute autre substance présente dans son environnement. Pour repérer ces intolérances non alimentaires, il faut prendre son pouls dès le matin au réveil. C'est une vraie enquête de police mais qui peut vous faire retrouver la santé!

## « Et si je vais bien ? »

Anémie hémolytique, dépression, dermatite, diabète... La médecine cherche trop souvent à traiter chaque problème de façon isolée. À chaque maladie ses médicaments, comme s'il n'y avait jamais une origine commune, souvent cachée, à ces malheurs qui nous accablent. Quand on sait qu'au-delà des troubles intestinaux sérieux dus à l'intolérance au gluten, l'inflammation de l'intestin entraîne de sérieuses carences en calcium, en fer, en vitamine B12 et en acide folique, il est surprenant de constater que nous arrivons fréquemment en retard dans le diagnostic de ce mal du siècle. Il n'est pas impossible que le gluten vous fasse du mal sans même que ni vous ni votre médecin ne vous en rendiez compte.

Ainsi, d'une manière générale, le blé moderne est un fléau, non seulement pour tous ceux qui y sont intolérants, mais plus largement pour tous ceux qui en mangent. Plusieurs études le prouvent. Des chercheurs ont notamment réalisé l'expérience suivante. Ils ont fait consommer du gluten à trois groupes différents : des malades cœliaques, des personnes hypersensibles et un groupe en bonne santé<sup>2</sup>. Le résultat fut sans équivoque. Peu importe le groupe, la consommation de blé augmente grandement la perméabilité intestinale. Cela signifie que votre intestin se transforme en passoire. Sa muqueuse devient poreuse, et les nutriments, au lieu d'être absorbés, fuient dans le reste de votre corps.

---

2. Étude réalisée par des chercheurs de l'hôpital général du Massachusetts, de l'université John Hopkins et de l'université médicale du Maryland aux États-Unis.

Même chez des personnes en bonne santé, le gluten induit donc un état inflammatoire latent<sup>3</sup>. Cela peut se manifester par toute une variété de symptômes qui en rendent le diagnostic d'autant plus malaisé : ballonnements, diarrhée, maux de tête, insomnies, dépression ou encore acné et arthrose. Au final, ce n'est pas moins de 91 maladies majeures qui menacent, telle une épée de Damoclès, les consommateurs de gluten.

---

3. Soares FL, de Oliveira Matoso R, Teixeira LG, Menezes Z, Pereira SS, Alves AC, Batista NV, de Faria AM, Cara DC, Ferreira AV, Alvarez-Leite JI. "Gluten-free diet reduces adiposity, inflammation and insulin resistance associated with the induction of PPAR-alpha and PPAR-gamma expression". *J Nutr Biochem*. 2012 Dec 17.

# Les aliments les moins fréquentables

## Ces aliments à proscrire absolument

La liste de tous les aliments interdits est bien trop longue pour que nous puissions vous la livrer de manière exhaustive, mais voici un excellent moyen mnémotechnique pour commencer à prendre de bonnes habitudes : la technique du sabot. Vous retiendrez ainsi que le gluten se trouve principalement dans les céréales que sont le blé, l'orge, l'avoine et le seigle.

Cela donne, à la manière d'un acrostiche:



**S** : Seigle



**A** : Avoine



**B** : Blé



**O** : Orge



**T** : Triticale  
(hybride de seigle et de blé)

Ces céréales sont extrêmement caloriques. Cet apport se fait grâce à (ou plutôt à cause de) l'amidon qui se change en glucose, c'est-à-dire en sucre. Ce phénomène est perçu par le cerveau humain comme une sensation de plaisir, ce qui explique probablement la place de ces céréales dans notre quotidien. Pourtant, des pics de glycémie sont facteurs de diabète et de vieillissement accéléré de tout l'organisme. En réalité, ces céréales sont « vides ». Elles contiennent très peu de vitamines et de minéraux. Au-delà du fait que nous consommons trop gras ou trop salé, ces céréales sont véritablement en première ligne dans le fait que la majorité de la population mondiale affronte actuellement de gros problèmes d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires.

C'est pourquoi il convient de bien regarder sur les étiquettes quand nous allons faire nos courses. Non seulement le gluten est pernicieux, mais il a aussi la fâcheuse tendance à s'immiscer un peu partout : sauces, bouillons en cube, préparations contenant de l'amidon, etc.

D'une manière générale, voici les produits de consommation courante qu'il faut bannir : pains, croissants, petits gâteaux (quand ils contiennent du blé), biscottes, farine, pâtes, pizzas, semoule.

## Le pain blanc, ce faux ami

Si on vous disait que manger un morceau de pain équivaut à manger le même morceau... en sucre. Difficile à croire ! L'index glycémique du pain blanc est pourtant similaire à celui du sucre. Or, un organisme surchargé en sucres va compenser en les stockant sous la forme de graisses. Des graisses qui sont par ailleurs cancérigènes.

Dans le pain blanc, la meilleure partie de la farine a été retirée. Plus de fibres ou presque, plus non plus de vitamines ni de minéraux. Tous les nutriments essentiels ont laissé la place à l'amidon. Trop de sucre donc, trop de gluten (pour faire monter la pâte), mais également trop de sel. En effet, le pain blanc moderne contient à peu près 19 g de sel par kg de pain. Une baguette classique vous apporte donc en moyenne 4,7 g de sel, c'est-à-dire quasiment la quantité maximale quotidienne recommandée par l'OMS<sup>1</sup>.

---

1. À savoir 5 g par jour et par personne.

## Une combinaison catastrophique : le gluten et le lait

Qui n'a jamais mangé, au petit-déjeuner, un grand bol de céréales arrosées de lait ? Comme si le gluten n'était pas une cause de souffrance suffisante, de (trop) nombreuses personnes le consomment avec des produits laitiers. Pourtant, il est scientifiquement prouvé



que le corps ne produit de la lactase que pendant les quatre premières années de sa vie environ. C'est ce qui explique que les bébés digèrent très bien le lait maternel. Plus tard, c'est une tout autre histoire. En grandissant, cette enzyme devient non seulement inutile à l'homme, mais aussi dangereuse, puisqu'elle favoriserait, semble-t-il, les maladies cardiaques, le cancer de la prostate ou l'ostéoporose. L'intolérance au lactose toucherait 40 % de la population française après l'âge de 3 ans. Les sujets déjà intolérants au gluten semblent les plus prédisposés à ces affections.

Selon le Dr Jean-Pierre Willem, fondateur de l'association humanitaire Les Médecins aux pieds nus: «Les aliments auxquels les intolérances sont les plus courantes sont principalement la caséine du lait et le gluten des céréales comme le blé, l'avoine, le seigle, etc. Quand on est intolérant à l'un, on l'est également à l'autre.»

Ici encore, un diagnostic intervient souvent de façon tardive, le problème se résumant au départ (et dans 86 % des cas!) à de simples maux de tête. Coïncidence ou non, c'est aussi le symptôme le plus fréquent de la maladie cœliaque.

Parce qu'elles sont les plus répandues en Occident, il me paraît utile de préciser les intolérances particulières qui sont les plus susceptibles de vous concerner, ou certains de vos proches. En plus du gluten, on trouve donc l'intolérance au lactose, aux produits laitiers, mais aussi celle à l'histamine ou à la tyramine et aux additifs et colorants.

## L'intolérance au lactose

En principe, enfants, après le sevrage, nous ne sommes plus faits pour digérer le lait. L'activité de la lactase, l'enzyme qui nous permet de décomposer le lactose, est censée s'éteindre.

Mais la consommation de produits laitiers après le sevrage a sélectionné, en quelques milliers d'années, des individus capables de conserver jusqu'à l'âge adulte l'activité de cette enzyme.

Ces différences d'histoire et de culture alimentaires expliquent que plus de 90 % des Asiatiques de l'Est ne digèrent pas le lait, alors que 95 % des Scandinaves le digèrent.

En France, environ 20 % de la population ne digère plus le lait une fois adulte.

Résultat : le lactose non digéré reste dans le côlon et entraîne une fermentation produisant du méthane. Le méthane donne des ballonnements, des douleurs abdominales, des flatulences, éventuellement des maux de tête, de la transpiration, des vertiges, des nausées...

Les symptômes apparaissent de trente minutes à deux heures après la consommation d'aliments contenant du lactose.

Le manque de lactase découle de trois causes :

- un déficit congénital (rare) ;
- une baisse normale de l'activité lactasique après le sevrage (c'est la forme la plus fréquente) ;

- une altération de la muqueuse digestive par une pathologie qui fait chuter l'activité lactasique : gastro-entérite, maladie inflammatoire (maladie de Crohn, maladie cœliaque...), parasitose, prise d'antibiotiques, chimiothérapie...

Les deux premières causes, dites « primaires », sont diagnostiquées grâce à des tests génétiques. Pour l'intolérance liée à une baisse de l'activité après le sevrage, on recherche un polymorphisme par le test génétique LCT (C-1390T). Les porteurs du génotype C/C sont intolérants.

La troisième, dite « secondaire », est diagnostiquée par le Breath Test, une mesure de la concentration en hydrogène de l'air expiré qui augmente après absorption de lactose (le méthane CH<sub>4</sub> est très riche en hydrogène), alors que le test génétique est négatif (phénotypes C/T ou T/T).

La solution consiste évidemment à éviter le lactose. Les yaourts, étant fermentés, sont moins riches en lactose, lequel est transformé en acide lactique, ce qui leur donne leur petite acidité. Mais ils sont souvent enrichis de lait écrémé en poudre, de sucre, d'additifs et, dans des pots en plastique, de perturbateurs endocriniens.

Les yaourts au soja, au bifidus, et au lactobacillus bio constituent donc un meilleur choix pour la santé. Si l'on n'est pas intolérant aux protéines du lait, on peut placer les produits laitiers parmi les aliments plaisir à consommer occasionnellement, l'intolérance au lactose dépendant de la quantité ingérée.

## Pourquoi s'imposer un régime sans gluten ?

Si nous avons déjà présenté l'avantage principal de l'agriculture, il convient, pour être tout à fait honnête, de présenter également son principal inconvénient. Contre toute attente, elle fut responsable en grande partie de l'appauvrissement de notre alimentation. En plus de contraindre l'homme à des conditions de vie plus pénibles (dans un premier temps en tout cas), elle a conduit à la généralisation d'un régime bien plus succinct que celui des chasseurs-cueilleurs. Un tel incident n'est pas sans impact sur la santé et de nombreuses maladies comme le diabète, jusqu'alors inconnu, ont commencé à se répandre en même temps que l'agriculture.

En plus de vous préserver potentiellement de ces maladies, un régime sans gluten a l'avantage de parer efficacement aux problèmes de digestion. Ce n'est pas son seul bénéfice. Il influe également sur le moral et sur l'énergie de la personne pour qui la sensibilité aux infections ne cesse de diminuer. C'est aussi l'assurance d'une meilleure qualité de sommeil et l'occasion pour les personnes en surpoids de retrouver, dans la majorité des cas, leur poids idéal. Même les cheveux retrouvent de la vigueur. Au final, c'est votre corps tout entier qui vous dit merci. Si une telle remise en question de nos habitudes alimentaires peut paraître compliquée, un peu de bon sens et quelques conseils pratiques suffisent néanmoins à y parvenir.

## Zoom sur le kéfir

Le kéfir est un aliment lactofermenté. La lactofermentation est une fermentation faisant intervenir des bactéries lactiques (*Streptococcus*, *Lactobacillus*, *Bacillus*) qui transforment le glucose en acide lactique. Nous avons choisi le kéfir, mais nous aurions aussi bien pu parler de choucroute, car, d'une manière générale, ce sont tous les aliments lactofermentés qui vont agir comme des probiotiques naturels et booster votre système immunitaire.

Le kéfir à base de lait fermenté est plus « digeste » que les laits animaux non fermentés, les ferments lactiques ayant la propriété de « prédigérer » le lactose, principal sucre du lait. C'est pourquoi le lait fermenté est souvent mieux toléré au niveau intestinal par celles et ceux qui sont déficitaires en lactase, l'enzyme qui dégrade le lactose. Mais les protéines lactières, elles, sont toujours présentes et c'est donc à chacun de déterminer si le kéfir de lait est bénéfique ou non.

Pour le kéfir de fruits maison, faites attention à la quantité de sucre que vous y ajoutez (2 cuillères à soupe maximum pour 1,5 à 2 L d'eau) et cantonnez-vous à un verre de 200 ml par jour. Toutefois, la lactofermentation diminue la teneur en glucides puisque les bactéries fermentent le sucre. Si le processus perdure, cela donne d'ailleurs un peu d'alcool.

Ces boissons lactofermentées ont des effets bénéfiques sur votre flore intestinale. Vous pouvez également consommer des légumes lactofermentés, de type choucroute ou autres, qui, à la différence du kéfir, ne contiennent que très peu de glucides. Si la lactofermentation est faite sans ajout de lactosérum, même les personnes intolérantes aux produits laitiers n'ont pas de risque à en consommer, le terme « lacto » faisant ici référence aux bactéries lactiques et non au lactose.

À y regarder de plus près, la relation que nous entretenons avec le gluten tient pour beaucoup à une forme de conditionnement. Nous ne sommes pas nés en aimant le gluten. Nous avons grandi entourés de gluten et nous avons appris à l'aimer. Il est pour beaucoup d'entre nous relié à des souvenirs d'enfance, quand nous allions par exemple en famille chez le boulanger. Il s'agit en quelque sorte d'une habitude, d'une mauvaise habitude...

# Alternatives et solutions ?

## Une erreur de débutant

Premier conseil : n'essayez pas de faire cette révolution tout seul dans votre cuisine. Les astuces d'un professionnel sont la meilleure façon de réapprendre à vivre sans gluten. Cela évite bien des erreurs inutiles. La plus fréquente concerne de nombreuses personnes qui ont tendance à remplacer le pain par du pain sans gluten, les pâtes par des pâtes sans gluten et ainsi de suite. Souvent, une telle pratique est vouée à l'échec. Pourquoi ? Ces produits sont d'abord très coûteux et (c'est certainement là le plus dommageable) ils n'ont pas bon goût. Souvent très fades, ils vous dissuadent d'emblée de poursuivre dans la bonne voie. De plus, il arrive que, même bio, ils reprennent les mêmes ingrédients calamiteux de l'industrie agroalimentaire : sucres rapides, graisses saturées, sel, molécules de Maillard (roussi) comme dans la plupart des biscuits, céréales et gâteaux trouvés dans les rayons. Privilégiez les produits non transformés.

Il vaut donc mieux prendre le problème dans l'autre sens. Qui a dit que vous aviez besoin de ces aliments pour vivre? Le blé, comme nous l'avons vu, n'a jamais été nécessaire à la survie de l'humanité. S'il n'est plus bénéfique, à quoi bon le conserver? Il est tout à fait possible de le remplacer plutôt que de chercher à le reproduire.

Le meilleur moment dans un régime sans gluten, c'est d'ailleurs lorsqu'on se rend compte que les aliments les plus savoureux ne contiennent justement pas de gluten. La farine et l'amidon n'ont pas vraiment de goût. Ainsi, à bien y réfléchir, les aliments riches en gluten sont rarement les plus appétissants. Tout leur goût vient du sucre qu'on leur rajoute et de la cuisson qui les sublime. Malheureusement, c'est cette même cuisson qui accélère le vieillissement de tout l'organisme par le développement de protéines glyquées, ces fameux AGEs<sup>4</sup> qui vont jusqu'à perturber notre ADN. Rassurez-vous, il n'y pas d'âge pour rééduquer son palais. Le principal, c'est de savoir où chercher.

---

4. Advanced Glycation End Products: le glucose se lie à des protéines et rend les cellules plus rigides et donc plus sujettes à des dommages. Ces glycotoxines responsables du vieillissement prématuré sont fabriquées en partie par le corps, mais de mauvaises cuissons contribuent à les augmenter considérablement.



## Ces aliments qui vont changer votre vie

Le plus important est de ne pas rester bloqué sur d'anciens schémas. Il faut repenser efficacement le rapport que nous entretenons à l'alimentation. Quoi de meilleur que des fruits et des légumes frais ? La viande, le poisson et les œufs, à condition qu'ils soient le produit d'une chasse, d'une pêche ou d'un élevage responsable, sont également d'excellents aliments pour la santé. Les fruits de mer sont pleins de protéines, de sélénium, de fer et de zinc. Si vous n'aimez pas certains de ces produits, ne négligez pas les probiotiques susceptibles d'améliorer la qualité de votre flore intestinale et donc de vos intestins. L'idée est d'avoir une alimentation variée en connaissance de cause.

Vous n'imaginez pas forcément la différence qu'il peut y avoir entre chaque huile, les propriétés propres aux différents légumes secs ou les vertus, par exemple, du seul avocat. Attention tout de même à la pomme de terre et au maïs qui ont un index glycémique élevé. Redécouvrez plutôt le goût des noix et celui des légumes d'autrefois. « Que ton alimentation soit ton seul médicament » disait Hippocrate. Cette maxime est toujours d'actualité et vous verrez bien vite qu'en vous y tenant, vous vous sentirez mieux non seulement dans votre corps, mais même dans toute votre vie. De plus, avec un peu d'imagination vous arriverez rapidement à préparer des menus variés et vous vous apercevrez qu'un régime sans gluten, en plus d'être meilleur pour la santé, est meilleur au goût.

Parmi les produits simples qui peuvent vous aider à vous passer du gluten, le riz est une valeur sûre. Contrairement au blé (mais aussi au maïs), le riz a tendance à retrouver sa forme initiale même après avoir subi des mutations. Il réagit aussi beaucoup mieux à la cuisson puisque ses protéines, même altérées, sont bien mieux tolérées par la majorité des gens.

On y pense moins souvent, mais le sarrasin représente également une excellente alternative. Si on l'appelle parfois « blé noir », le sarrasin appartient en fait à la famille des polygonacées, comme l'oseille notamment. Ce n'est donc pas à proprement parler une céréale. Riche en magnésium et en vitamine B3, il est dépourvu de gluten et très bien toléré par l'homme.

Quant au quinoa, s'il est lui aussi dépourvu de gluten, il contient néanmoins des prolamines et peut ainsi encourager une réaction immunitaire semblable à celle générée par le gluten. Toxique chez certains intolérants au gluten, il convient de le consommer avec prudence.

Restent des céréales souvent sous-représentées dans les supermarchés mais qui vous permettront de constituer des menus aussi variés qu'équilibrés : millet, amarante, sorgho, teff, fonio. N'hésitez pas à les alterner avec les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...) ou encore certains tubercules qui viendront apporter une touche d'exotisme à vos repas : manioc, igname, taro...

## Les avantages de la micronutrition

Rarement sollicités, les compléments alimentaires peuvent permettre à votre intestin de retrouver la forme et de se purger des effets néfastes de la consommation de gluten. Dans cette voie, il existe au moins trois nutriments essentiels qui peuvent vous filer un sérieux coup de pouce :

### La vitamine D

La population est de plus en plus en déficit de cette vitamine pourtant essentielle. Sans vous encourager à attraper des coups de soleil, c'est encore une exposition raisonnée, tout au long de l'année si possible, mais surtout en été<sup>5</sup>, qui vous permettra de faire le plein. La vitamine D fait des miracles à plus d'un niveau, mais en ce qui nous concerne aujourd'hui elle permet notamment à l'intestin de maintenir un bon niveau de perméabilité. On la trouve également, quoiqu'en petite quantité, dans les graisses animales. Autrement, il est possible de s'en procurer en pharmacie où elle est en vente libre. À part les personnes atteintes de tuberculose, d'hyperparathyroïdie, de lymphomes, de sarcoïdose ou de lithiases calciques, pour lesquelles une supplémentation se fait sous surveillance médicale, tout le monde peut y recourir sans danger.

---

5. En France, les meilleures conditions pour en profiter se trouvent généralement entre les mois d'avril et d'octobre.

## La vitamine B9

Cette vitamine cruciale dans le développement des globules rouges, joue un rôle dans la synthèse des protéines en encourageant la croissance cellulaire. En vente libre également, on la rencontre généralement sous la forme d'acide folique. Elle convient chez la plupart des personnes mais celles qui souffrent de dermatite atopique (eczéma) semblent parfois avoir du mal à l'assimiler.

## Le zinc

En cas de maladie coéliqua ou plus largement de maladie s'attaquant à l'intestin, on observe régulièrement des carences en zinc. Les végétariens aussi ont tendance à être carencés. Or, le zinc est important pour le système immunitaire et les résultats de plusieurs études s'accordent pour démontrer une action régénératrice en faveur de la perméabilité intestinale. Attention cependant au Rubozinc, vendu en pharmacie, qui contient du gluten et du lactose. Pour le reste, vous pouvez vous supplémenter à raison de 20 mg par jour au maximum, au cours du repas.

## Des régimes adaptés à chacun

Que vous les suiviez au pied de la lettre ou que vous vous en inspiriez simplement, il existe, à l'image du régime Seignalet<sup>6</sup> ou du régime hypotoxique, plusieurs régimes dans lesquels le gluten est déconseillé, voire carrément banni. Ils ont tous démontré leur efficacité à différents niveaux. En voici deux, à titre d'exemple.

### Contre l'épilepsie et la maladie d'Alzheimer : le régime cétogène

Le régime cétogène repose sur une forte consommation de bonnes graisses. S'il a été créé à l'origine dans le but de combattre les problèmes neurologiques, on s'est depuis rendu compte que ses bienfaits pouvaient aller bien au-delà. Aujourd'hui, on l'utilise même dans la prévention de certains cancers. C'est un régime très pauvre en glucides qui imite les effets du jeûne, pratique par ailleurs très saine pour l'organisme quand elle est bien mise en œuvre. Là où nous avons l'habitude de consommer plus ou moins 50 % de glucides, 35 % de graisses et 15 % de protéines, la diète cétogène encourage la création de corps cétoniques en préconisant 90 % de lipides, 8 % de protéines et seulement 2 % de glucides. Elle a donc pour principal inconvénient d'être fortement déséquilibrée au regard de nos habitudes. C'est pourquoi elle nécessite souvent

---

6. Ce régime a obtenu d'excellents résultats contre des maladies chroniques comme l'arthrose. Sur les 2 500 patients qu'a suivis le Dr Seignalet, 2 250 ont pu constater l'amélioration de leur état de santé grâce à la mise en pratique de ce régime original.

une supplémentation en vitamines ainsi qu'un suivi médical rapproché. C'est un régime sans gluten qui peut impliquer de lourds effets secondaires s'il est suivi de façon hasardeuse.

### Le plus adapté à notre métabolisme : le régime paléo

Puisque nos ancêtres chasseurs-cueilleurs n'étaient pas accoutumés à manger du blé et qu'ils étaient tout de même en bonne santé, il s'agit de les imiter. Le régime paléo connaît certaines variantes (le régime Seignalet, à certains égards, lui ressemble assez). Ce régime permet de redécouvrir toute la diversité des produits et des saveurs d'autrefois. Il s'agit d'une profonde rééducation de nos habitudes alimentaires. Bien sûr, vous ne mènerez pas la vie d'un chasseur-cueilleur, au niveau de l'activité notamment. Et les plantes auxquelles vous aurez accès n'ont plus rien à voir avec leurs ancêtres sauvages. Elles ont perdu une grande partie de leurs qualités nutritionnelles. Pour toutes ces raisons, le régime paléo n'est pas un modèle figé. Il constitue plutôt une sorte de cadre.

Au départ, on y incitait parfois à consommer beaucoup de viandes et de légumes, mais peu de fruits et de graisses. Actuellement, de nombreuses personnes s'y essaient de façon plus souple, en fonction du caractère individuel de l'alimentation. C'est une bonne chose si l'on considère par exemple que les Européens sont mieux adaptés à un régime incluant plus de graisses animales que certaines populations des zones tropicales. En résumé, le régime paléo s'applique à supprimer les principaux glucides et les produits laitiers. Fruits et légumes, poissons, fruits de mer, viandes maigres ou encore œufs et oléagineux y tiennent une place de choix. L'avantage du régime paléo est de ne pas proposer de modèle unique. Le principal est de manger des produits frais, bruts (c'est-à-dire non transformés), et de qualité.

## Idées recettes pour mieux vivre sans gluten

### Petite astuce pour remplacer les pâtes

Difficile d'imaginer de bonnes pâtes sans gluten? C'est que vous ne connaissez pas encore la courge spaghetti. Il est vrai que c'est typiquement le genre d'ingrédients que l'on croise rarement aux caisses des supermarchés. Pourtant, il est d'une praticité à toute épreuve. Même pas besoin de le hacher pour créer des spaghettis originaux. Après cuisson, gratter simplement sa chair à l'aide d'une fourchette suffit à donner l'illusion de belles pâtes fraîches. La différence, c'est que celles-ci sont bonnes pour la santé. Et si vous aviez prévu une traditionnelle carbonara, pourquoi ne pas la twister avec de la crème de coco à la place de la crème fraîche pour éviter aussi le lactose? Cette recette se mariera très bien avec du poisson dont le gras est bien meilleur que celui du lard.





Il existe plein d'autres astuces pour remplacer les pâtes. On peut faire des spaghettis de courge butternut (ou doubeurre), de patate douce ou même de carotte. Dans certains magasins spécialisés, on peut aussi trouver des solutions très originales comme les exotiques spaghettis de Kelp, des algues géantes particulièrement riches en iode.

### Petite astuce pour réaliser votre pain sans gluten

Autant vous prévenir d'emblée, vous n'obtiendrez pas une baguette de boulanger. Mais ces pains maison vous permettront de continuer à saucer vos assiettes sans culpabiliser et sans souffrance. Pour les réaliser, n'hésitez pas à utiliser des farines sans gluten parmi lesquelles la farine de riz qui lève un peu ou celles de quinoa, de millet brun ou de teff qui peuvent intervenir dans un mélange de farine.

On y pense moins, mais en dehors des céréales il existe aussi la poudre d'amande, de noisette ou de noix de cajou qui peut être utilisée en farine ou encore la farine de châtaigne.

Au niveau des fécules, l'arrow-root constitue probablement le meilleur choix. Quant au bicarbonate, associé à un peu de vinaigre de cidre, il vous permettra de lever la pâte plus facilement, mais l'utilisation d'une levure boulangère vous facilitera tout de même grandement le travail.

L'eau qui permettra de délayer la levure doit toujours être tiède. Trop chaude, elle risque de l'empêcher de lever. En règle générale on utilisera la même quantité d'eau que de farines pour obtenir une belle pâte bien souple.

**Voici par exemple un mélange de farine que vous pouvez essayer à la maison :**

- 150 g de farine de riz ;
- 75 g d'arrow-root ;
- 75 g de farine de sarrasin ;
- 50 g de farine de teff ;
- 50 g de farine de châtaigne ;
- 1 cuillère à café de bicarbonate ;
- 1 pincée de sel.

Au niveau des étapes de la recette, n'oubliez pas de mélanger d'un côté vos farines avec l'arrow-root, le bicarbonate et le sel, et de l'autre les liquides (eau + vinaigre à raison de 2 cuillères à soupe) avec la levure que vous laisserez reposer quelques minutes. Vous mixerez le tout pour obtenir votre pâte qu'il faudra laisser reposer une bonne heure à couvert avant d'enfourner à 190°C pendant 45 minutes environ.

Je préfère vous prévenir, la réalisation de pain sans gluten maison n'est pas facile et il ne faut pas vous décourager si vous rencontrez d'abord quelques échecs. N'hésitez pas à faire un tour sur Internet pour vous inspirer de quelques recettes ou trouver des tutoriels sur le sujet. Pour commencer, vous pouvez aussi utiliser des mix de farine tout prêts et sans gluten (type Schär) que vous trouverez dans votre magasin bio.



Ce gluten qui veut votre peau

## Petite astuce pour réaliser des crêpes sans gluten

La farine de sarrasin se prête bien aux recettes de crêpes car elle lève peu. Un bon moyen de ne pas se rater est d'utiliser le ratio suivant : 1 œuf (55 g environ) pour autant de liquide (ex : 55 ml de lait d'amande) pour moitié moins de farine.

De la même façon vous pourrez créer des cookies, une pâte à pizza et, avec un peu d'imagination et de débrouillardise, à peu près tout ce qu'il est possible de réaliser avec du blé. Vous l'aurez compris, dire adieu au gluten ne signifie pas forcément renoncer à toute forme de gourmandise.



## Exemple de menu complet

A titre d'exemple, voici un menu que vous pouvez reproduire à la maison pour épater vos invités ou simplement pour passer un délicieux moment en famille. Chacun des plats proposés est garanti sans gluten, mais également sans lait. C'est le conseiller en nutrition Benjamin Dariouch, fondateur de Natura coach et responsable de notre programme *Se régaler sans lait et sans gluten* qui les a concoctés. Bon appétit !

Apéritif : chips de légumes racines

Entrée : tarte tomate tapenade

Spaghetti de courgette au pesto d'amande

Fromage de cajou fermenté

Dessert : parfait pomme fraise rhubarbe

## Apéritif - chips de légumes racines

---

Temps de préparation  
30 min

Difficulté  
● ● ● ● ●

Temps de cuisson  
30 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de topinambour
  - 1 radis noir
  - 1 patate douce
  - Poivre et sel
  - Curry
  - Huile d'olive
- 

- Eplucher la patate douce et le radis. Laver les topinambour à l'aide d'une brosse.
- Couper les légumes en tranches fines à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.
- Faire tremper dans l'eau pendant 30 min.
- Egoutter et sécher avec du papier absorbant.
- Mélanger les légumes avec un filet d'huile d'olive et une pincée de curry. Poivrer et saler.
- Etaler sur une plaque de cuisson et enfourner à 180°C pendant 30 min en retournant à mi-cuisson.



## Entrée : tarte tomate tapenade

Temps de préparation

20 min

Difficulté



Temps de cuisson

40 min

Ingrédients pour 4–6 personnes

### Pâte

- 150 g de poudre d'amande
- 150 g de poudre de noix de cajou
- ½ c à c d'ail en poudre
- ½ c à c de thym et d'origan séchés
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 oeuf

### Tapenade

- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 1 c à s de câpres
- 1 boîte d'anchois
- 2 gousses d'ail
- Une vingtaine de grosses tomates cerises
- 2 c à s d'huile d'olive
- Poivre et sel

- Mixer tous les ingrédients de la pâte. L'étaler et chemiser un moule avec. Cuir à blanc pendant 8 min à 180°C.
- Mixer tous les ingrédients de la tapenade. L'étaler sur la pâte précuite.
- Disposer les tomates entières sur la tarte. Arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer d'un peu de thym.
- Enfourner 30 min à 160°C.



## Spaghetti de courgette au pesto d'amande

Temps de préparation  
20 min

Difficulté  
● ● ● ● ●

Temps de cuisson  
0 min

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 courgettes
- 1 poignée d'amandes (40g)
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse poignée de feuilles de basilic
- 4 c à s d'huile d'olive
- Jus d'1/2 citron
- Poivre et sel
- Quelques tomates cerises

- Découper les courgettes en spaghetti à l'aide d'un tour à légumes.
- Les saler, les placer dans une passoire et les laisser dégorger pendant 10 min.
- Optionnel : pour plus de goût, faire rôtir la gousse d'ail et les amandes au four 10 min à 180°C.
- Mixer les amandes, le basilic, l'huile, le jus de citron et l'ail.
- Dresser les assiettes en déposant les spaghetti, un peu de pesto et quelques tomates cerises coupées en 2.
- *Optionnel : faire revenir le tout 3 à 4 min à la poêle.*





## Fromage de cajou fermenté

Temps de préparation  
20 min + 24 h

Difficulté  
● ● ● ● ●

Temps de cuisson  
0 min

Ingrédients pour 3 à 4 personnes

- 170 g de noix de cajou
- 10 cl de kombucha (ou sinon de l'eau filtrée)
- 10 milliards de probiotiques
- 1 pincée de sel
- 1 grosse pincée de poivre
- Une poignée de ciboulette et de coriandre fraîches hâchées

- Rincer les noix de cajou et les égoutter.
- Mixer au blender les noix, le kombucha, les probiotiques et le sel.
- Mettre la pâte dans une passoire très fine (entourée de tissu à fromage si vous en avez, sinon recouvrir simplement d'un linge propre). Placer la passoire au-dessus d'un bol, mettre un petit poids sur la pâte et laisser égoutter et fermenter pendant 24 h à température ambiante.
- Récupérer la pâte, mélanger délicatement avec le poivre et les herbes. Mouler la pâte en forme de fromage à l'aide d'un cercle et laisser au réfrigérateur 12 h minimum avant de servir.



## Parfait pomme–fraise–rhubarbe

---

Temps de préparation  
10 min

Difficulté  
● ● ● ●

Temps de cuisson  
15 min

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

- 4 pommes
  - 1 bâton de rhubarbe (ou de la purée sans sucre)
  - 250 g de fraises
  - 1 poignée de noisettes
  - 40 cl de lait de coco (à teneur non-réduite en gras)
  - Vanille et cannelle
- 

- Laisser le lait de coco au réfrigérateur 24 h.
- Eplucher les pommes et les couper en morceaux. Couper la rhubarbe. Mettre le tout dans une casserole avec 6 cl d'eau, une pincée de cannelle et une de vanille en poudre. Faire mijoter sur feu doux 15 à 20 min en remuant de temps en temps et en couvrant.
- Laver, équeuter et couper en 4 les fraises. Concasser les noisettes.
- Récupérer la partie solide du lait de coco et la fouetter pour obtenir une crème.
- Dresser dans des verrines ou des pots en mettant une couche de crème, des fraises puis de la compote. Répéter l'opération et mettre des noisettes au-dessus. Conserver au frais.



Nous sommes conscients que ce dossier a de quoi vous inquiéter. Le gluten, sans que nous nous en rendions forcément compte, est un poison vicieux qui profite de l'indulgence de l'industrie agro-alimentaire et quelquefois de la médecine pour faire de plus en plus de dégâts. Nous voulions cependant terminer sur une bonne nouvelle : la maladie coéliquaue n'est pas une fatalité. Dans 95 % des cas, les personnes impactées peuvent retrouver une excellente santé par le simple fait d'adopter un régime sans gluten.

La solution reine, dans ce cas-là comme dans celui d'une sensibilité ou d'une allergie, est donc d'abord celle du bon sens. Mais, au-delà de cette mesure évidente, la prévention du développement de nouvelles allergies et intolérances passe par l'adoption du régime qui permettra à votre ventre de s'armer efficacement contre les agressions alimentaires. Avant qu'il ne soit trop tard, il convient donc de prendre des mesures considérables. Il est grand temps de changer nos habitudes alimentaires. Cela fera du bien à la planète et plus encore à notre corps.

Ce gluten qui veut votre peau

# Table des matières

<b>Gluten, qui es-tu ?</b>	<b>7</b>
Reconnaître le blé .....	7
Le blé moderne, ce fléau inventé par l'homme .....	8
Les effets indésirables du gluten sur notre santé .....	11
<b>Les maladies liées au gluten</b>	<b>13</b>
L'allergie au gluten .....	14
La maladie cœliaque .....	16
La sensibilité au gluten .....	18
Le syndrome du côlon irritable .....	22
« Et si je vais bien ? » .....	27

## **Les aliments les moins fréquentables** **29**

---

Ces aliments à proscrire absolument.....	29
Une combinaison catastrophique : le gluten et le lait.....	32
Pourquoi s'imposer un régime sans gluten ?.....	36

## **Alternatives et solutions ?** **39**

---

Une erreur de débutant.....	39
Ces aliments qui vont changer votre vie.....	41
Les avantages de la micronutrition.....	43
Des régimes adaptés à chacun.....	45
Idées recettes pour mieux vivre sans gluten.....	48
Exemple de menu complet.....	53



## Ce gluten qui veut notre peau

**Directeur de la publication :** Vincent Laarman

Dossier réalisé par la rédaction de Santé Nature Innovation à partir d'articles de Jean-Marc Dupuis, Jean-Paul Curtay, Benjamin Dariouch et Julien Venesson  
Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6 072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013  
CH-217-3553876-1

Capital : 100 000 CHF