

Le gluten : faut-il l'éviter ?

Qu'est ce que le gluten exactement ?
Et à quoi sert-il ?

Intolérant, allergique, hypersensible au gluten...
de quoi s'agit-il vraiment ?

J'ai souvent mal au ventre.
Suis-je allergique au gluten ?

Existe-t-il aujourd'hui une augmentation des maladies liées au gluten ?

Les céréales cultivées ont-elles subi des sélections pour produire plus de gluten ?

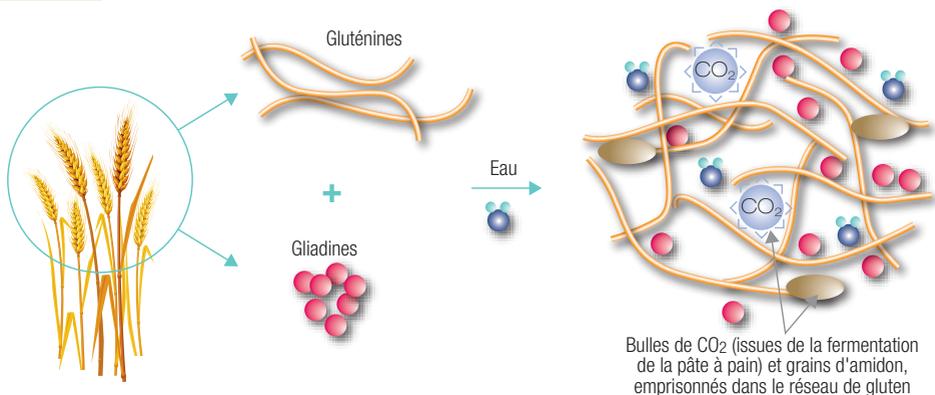
Notre consommation de gluten a-t-elle augmenté ?

De plus en plus de gens suivent un régime sans gluten : est-ce vraiment meilleur pour la santé ?

 Bien que consommé depuis des millénaires, le gluten est l'objet d'interrogations croissantes à propos des problèmes de santé qui seraient associés à sa consommation. Dans un contexte de forte médiatisation, où de plus en plus de personnes s'auto-déclarent « intolérantes », le FFAS a considéré comme nécessaire de faire la part des choses entre les idées reçues et la réalité scientifique et médicale.

Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten est un ensemble de protéines (gliadines et gluténines), naturellement présentes dans le grain de certaines céréales, qui s'organisent en réseau lors de l'hydratation d'une farine.



Quelles céréales sont sources de gluten ?

Blé, seigle, orge, épeautre et petit épeautre (engrain) constituent des sources de gluten.

L'avoine contient des protéines moins susceptibles de générer du gluten.

Le riz, le sorgho et le maïs ne contiennent pas de protéines susceptibles de former du gluten.

Le sarrasin et le quinoa ne sont pas des céréales : ils ne sont donc pas sources de gluten !

Les aliments contenant du gluten



Avec une moyenne de 125 g par personne par jour, le pain constitue la première source de gluten de l'alimentation des Français.

Produits de panification issus du blé tendre ou d'autres céréales sources de gluten :

pains, biscottes, brioches, viennoiseries, biscuits...



Produits issus du blé dur : **pâtes, semoules...**

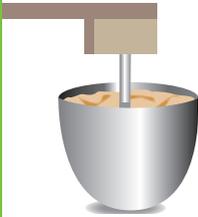
Bière élaborée à partir d'orge



Viandes reconstituées, charcuteries (européennes), soupes, sauces, plats cuisinés contenant du gluten ajouté pour ses propriétés liantes et texturantes

À quoi sert **le gluten** dans la fabrication du pain ?

lors du pétrissage



- Réorganisation des protéines de la farine formant le réseau de gluten
- Obtention d'une pâte visco-élastique capable de retenir les gaz

lors de la fermentation



- Rétention du gaz carbonique produit par l'activité fermentaire
- Gonflement de la pâte

lors de la cuisson



- Formation rapide de la croûte, limitant la fuite des gaz
- Nouvelles organisations des protéines du gluten, sous l'effet de la chaleur



La durée du pétrissage, l'utilisation de levains, l'acidité de la pâte, les barèmes de cuisson, etc., sont susceptibles de modifier l'état des protéines formant le gluten, et ainsi leur digestibilité.



Du gluten comme ingrédient

Du gluten dit « vital » est produit lors de l'extraction de l'amidon du grain. En France, il est parfois ajouté à hauteur de 0,5 à 1 % pour renforcer la qualité boulangère des pains courants (bâtard, baguette). Son ajout aide au développement de la pâte dans certains cas (par exemple pour les pains riches en son, en graines, en matières grasses, etc.).

Le gluten, qui doit l'exclure ?



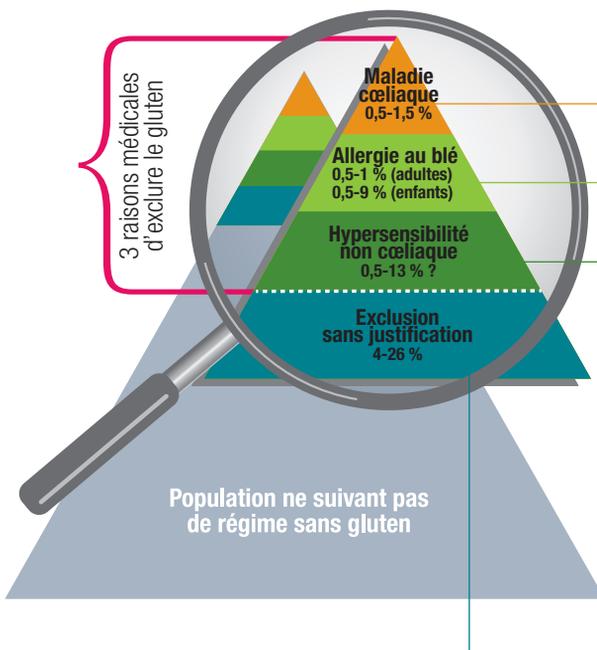
Le gluten n'est pas un composant « toxique » pour l'Homme : il est bien toléré par la majorité des consommateurs, qui peuvent manger sans danger les produits contenant du gluten (pain, pâtes, biscuits, *etc.*).

L'intolérance au gluten ou maladie cœliaque : régime sans gluten obligatoire

- Maladie intestinale auto-immune, se développant chez des personnes génétiquement prédisposées.
- Symptômes classiques : symptômes digestifs (douleurs, diarrhées) et carences nutritionnelles multiples, liées à l'atrophie des villosités intestinales.

L'allergie au blé : régime sans gluten obligatoire sauf en cas de désensibilisation

- Réactions allergiques à certaines protéines du blé (dont les protéines constitutives du gluten).
- Symptômes : des troubles intestinaux au choc anaphylactique en passant par l'eczéma et l'urticaire.
- Plus fréquente chez l'enfant, avec guérison possible.



L'hypersensibilité au gluten non cœliaque : régime sans gluten nécessaire si diagnostic avéré

- Symptômes digestifs (douleurs, ballonnements) et/ou extradiigestifs (céphalées, *etc.*) régressant sous régime sans gluten. Absence de marqueur biologique.
- Le diagnostic ne doit être porté qu'après exclusion d'une allergie au blé et d'une maladie cœliaque.
- Responsabilité exclusive du gluten ?

Un régime d'exclusion volontaire, sans diagnostic médical : régime sans gluten non nécessaire

- 4 à 8 % de la population mondiale déclare suivre un régime sans gluten et 26 % déclare essayer d'éviter le gluten sans avis médical.

De plus en plus de problèmes liés **au gluten** ? Pourquoi ?

L'augmentation observée de la fréquence des maladies liées au gluten semble due :

- à une amélioration du diagnostic,
- et possiblement à d'autres facteurs.

Augmentation de la consommation de gluten ?

Malgré la diminution importante de la consommation de pain au cours du 20^e siècle (de 900 g/j à 125 g/j), on ne sait pas si la consommation de gluten a augmenté ou diminué.

Sélection de céréales cultivées plus riches en gluten ?

Des variétés de blé tendre ont été sélectionnées pour optimiser la qualité boulangère des farines. Ces variétés s'avèrent plus riches en certaines protéines constitutives du gluten.

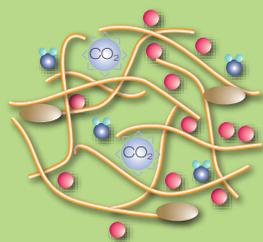
Augmentation des teneurs en protéines des céréales, en cherchant à augmenter le rendement des récoltes ?

L'augmentation du rendement des récoltes fait diminuer les teneurs en protéines. Les engrais azotés permettent de maintenir le taux de protéines dans le grain en augmentant certains sous-types de gliadines.

Modifications de la fabrication du pain ?

Des changements significatifs des teneurs et de la digestibilité du gluten pourraient découler de l'évolution des procédés de fabrication du pain : moindre cuisson, utilisation de farines complètes qui nécessitent l'ajout de gluten vital pour compenser des défauts de texture... On ne dispose pas de données directes ayant mesuré ces possibles changements.

Ce qu'il faut retenir

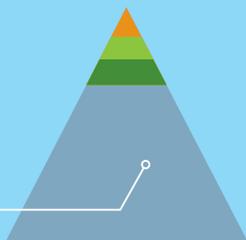


En boulangerie, le gluten est un réseau qui se constitue lors de l'hydratation de la farine de certaines céréales.

Le gluten joue un rôle essentiel au cours des étapes de la fabrication du pain : pétrissage, fermentation, cuisson.



Le gluten est sans danger pour la grande majorité de la population.



La consommation de pain a diminué mais les techniques culturales et les procédés de panification pourraient avoir modifié les teneurs et la digestibilité du gluten.



Recommandations santé

-  Un régime sans gluten strict est très contraignant et peut entraîner des risques de déséquilibres nutritionnels. Il doit être prescrit pour répondre à un vrai besoin : maladie cœliaque, allergie au blé, hypersensibilité au gluten dûment diagnostiquées et après avis médical.
-  Consommer occasionnellement des produits sans gluten en dehors de ces situations est un choix alimentaire personnel, qui n'apporte aucun bénéfice pour la santé.
-  Certains produits « sans gluten » peuvent être perçus comme associés au bien-être, à la bonne santé, voire à la minceur, alors qu'ils devraient être d'abord destinés aux malades.