Guide pratique N° 18

Le gluten en questions

Observatoire du pain
le pain

L'Observatoire du pain

Centre de ressources sur la nutrition et le pain, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles *via* ses recherches et ses différents outils.
Menant différentes études scientifiques sur des segments de population précis, il offre une analyse originale sur la nutrition et l'alimentation. Il rend ses travaux et ses actions de prévention accessibles à tous grâce à son site Internet **www.observatoiredupain.fr**, ainsi que de nombreux outils d'aide à la nutrition. L'ensemble des guides pratiques thématiques y sont disponibles : profils patients (femmes, enfants, *seniors*…), nutriments (protéines, fibres, acides gras…), moments de consommation (petit déjeuner, goûter).

Pour plus d'informations...

infosante@observatoiredupain.fr
Tél. : 01 84 16 62 15

Références utilisées dans ce guide :

(1) Bourre JM, Bégat A, Leroux MC, Mousques-Cami V, Pérardel N, Souply F. Valeur nutritionnelle (macro- et micronutriments) des farines et pains français. *Médecine et Nutrition* 2008 ; 44 : 49-76.
(2) Branlard G. La qualité du gluten : variation de sa composition et de ses propriétés. *Médecine et Nutrition 2012 ;* 48 : 19-23.
(3) Green PH, Cellier C. Celiac disease. *N Engl J Med* 2007 ; 357 : 1731-43
(4) Volta U, Tovoli F, Cicola R, Parisi C, Fabbri A, Piscaglia M *et al.* Serological tests in gluten sensitivity (nonceliac gluten intolerance). *J Clin Gastroenterol* 2012 ; 46 : 680-5.
(5) Stene LC, Honeyman MC, Hoffenberg E, Haas JE, Sokol RJ, Emery L *et al.* Rotavirus infection frequency and risk of celiac disease autoimmunity in early childhood : a longtitudinal study. *Am J Gastroenterol* 2006 ; 101 : 2333-40.
(6) Trivin F, Cellier C. Diagnosis of symptom-free celiac disease in a patient with persistent hypertransaminasemia of obscur origin. *Gastroenterol Clin Biol* 2001 ; 25 : 553-54.
(7) Verdu EF, Armstrong D, Murray JA. Syndrome d'hypersensibilité au gluten : une nouvelle maladie ? *Am J Gastroenterol* 2009 ; 104 :1587-94.
(8) Biesiekierski Jr, Newnham ED, Irving Pr, Barrett JS, Haines M, Doecke JD *et al.* Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease : a double-blind randomized placebo-controlled trial. *Am J Gastroenterol* 2011 ; 106 : 508-14.

Le gluten : mieux comprendre pour mieux en parler aux patients

Dans la mouvance du « détox », le « sans gluten » apparaît dans notre quotidien, à travers une ample couverture médiatique, des rayonnages de supermarchés dédiés… Mais les patients connaissent-ils réellement cet ensemble de protéines végétales présent dans l'albumen de la plupart des céréales ? Présent dans le grain de blé, et donc dans l'alimentation occidentale depuis des millénaires, on retrouve le gluten dans les produits de consommation courante. Chez une minorité de la population (1 %), il peut être l'objet d'une intolérance, la maladie cœliaque. Cette pathologie, encore insuffisamment dépistée en France, impose aux malades un changement dans leur mode de vie. L'exclusion du gluten de l'alimentation tend toutefois à s'étendre à une population non malade. Parfois associée à tort à un régime amaigrissant, elle traduit alors une peur alimentaire et une suspicion des patients pour l'aliment en général. Les produits à base de blé et de gluten sont pourtant dotés de propriétés intéressantes pour toutes les personnes saines.

Il s'agit pour nous, professionnels de santé, de mieux connaître ce phénomène ainsi que les propriétés du gluten afin de mieux conseiller des patients soucieux de leur alimentation et de leur santé. Intolérants ou sains, tous nous demandent à être rassurés. Les deux cas de figure sont à traiter face aux questions sur le gluten. Répondons-y !

Dr Marlène Galantier

Médecin nutritionniste
Médecin conseil
de l'Observatoire du pain

Le gluten en questions : un composé

Le gluten est un composant protéique qui occupe une place centrale dans tous les procédés de panification. Le pain est un des aliments céréaliers les plus riches en protéines végétales : sa teneur est d'environ 9 %, principalement issus du gluten.

> Le gluten : propriétés et rôle dans les produits alimentaires

Le gluten est obtenu par malaxage sous aspersion d'eau d'une pâte de farine de blé pétrie au préalable. Il résulte de l'association de deux protéines de réserve du grain (gliadines et gluténines), insolubles dans l'eau. Ses capacités de fixation d'eau et son aptitude à agréger les autres constituants lui confèrent de bonnes propriétés visco-élastiques et protectrices.

> Gluten et santé : quelles réalités ? (3, 4, 5, 6, 7)

- La maladie cœliaque est une pathologie rare touchant 1 % de la population en Europe et aux États-Unis. Elle est à distinguer de l'allergie ou de l'hypersensibilité au gluten, également très peu répandues.
- Chez certaines personnes prédisposées, l'ingestion des protéines de stockage du blé, de l'orge et du seigle, riches en prolamines, engendre une atrophie des villosités intestinales : c'est l'intolérance au gluten ou maladie cœliaque. Maladie auto-immune, elle touche 2 à 3 fois plus souvent les femmes et entraîne une malabsorption des nutriments (avec carences en fer, calcium, acide folique...).

  Cette réponse immune de la muqueuse intestinale permet de différencier la maladie cœliaque de l'allergie au gluten et de l'hypersensibilité au gluten où il n'existe ni atrophie villositaire intestinale, ni augmentation significative des dosages enzymatiques.

GLUTEN L'allergie au gluten touche environ 0,1 % de la population et se traduit immédiatement après ingestion d'un aliment contenant du gluten par des troubles cutanés (urticaire) ou ORL (rhinite, conjonctivite).

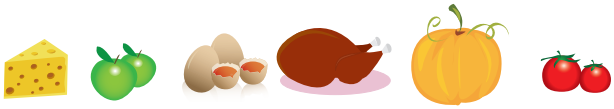
important dans l'alimentation (1, 2)

> **Les formes typiques** se manifestent par des diarrhées, douleurs abdominales et un amaigrissement. Dans les formes atypiques, plus fréquentes, les signes sont variés : anémie, aphtes récidivants, crampes musculaires, souffrance hépatique, troubles de la reproduction, dermatite herpétiforme...

> **Les critères du diagnostic**

- Dosage sanguin des anticorps spécifiques de la maladie (AC antitransglutaminases)
- Si dosage positif : endoscopie avec biopsie intestinale (duodénum) pour confirmer le diagnostic (met en évidence l'atrophie villositaire).
- Amélioration clinique et histologique après régime sans gluten : Le traitement repose sur un régime sans gluten strict à vie : il n'y a pas à ce jour de médicaments adaptés. L'éviction du gluten permet la régression des symptômes, des carences nutritionnelles et de prévenir les complications (ostéoporose, lymphome).

Aliments sans gluten



> Accompagner les patients : écouter leurs peurs alimentaires, dépister une pathologie (8)

> **Le gluten à l'heure des peurs alimentaires : comprendre la mode du « *no gluten* ».** Le patient est souvent désemparé face aux rumeurs dont les aliments sont régulièrement l'objet. Avec le surinvestissement de certains dans la peur du gluten et la mode actuelle du « *no gluten* » sans raison médicale valable, le gluten en est un exemple.

Parole de médecin

« Les personnes non malades n'ont aucune raison de suivre un régime sans gluten et peuvent profiter des atouts nutritionnels du pain : pouvoir satiétogène (richesse en glucides complexes, en fibres et en protéines végétales), apport en vitamines du groupe B et minéraux, pauvreté en lipides. »

Accompagner les patients : écouter leurs

Le diagnostic de la maladie cœliaque après examens médicaux suppose, pour les patients, conseils et adaptation au nouveau mode de vie alimentaire grâce au sarrasin, au riz, au maïs, aux légumineuses et aux pommes de terre…

> Que faire face à un patient qui s'est mis de lui-même à un régime sans gluten ?

> Une écoute s'impose face au patient ayant évincé le gluten de son alimentation sans diagnostic préalable : a-t-il une phobie alimentaire ou des troubles réels ?
En cas de phobie évidente, il faut ramener le patient vers le bon sens en le rassurant sur l'innocuité des produits contenant du gluten pour la majorité d'entre nous et dépister d'éventuels troubles du comportement alimentaire. En cas de troubles sérieux, mettre en œuvre le dépistage strict d'intolérance au gluten.

> Le régime sans gluten : accompagner le patient au quotidien

> Ce régime est fondé sur l'éviction de tous les aliments contenant une des trois céréales (blé, orge, seigle) ainsi que leurs dérivés, et leur substitution par le maïs, le riz, le sarrasin. Il impose de porter une grande attention aux exclusions d'aliments, à la composition en ingrédients des aliments et lors des repas à l'extérieur ou en collectivité.

> **L'adhésion à des associations de type Afdiag** (Association française des intolérants au gluten) est recommandée. C'est un pilier dans l'accompagnement en termes d'information et de soutien. Le site www.afdiag.fr inventorie notamment les aliments à éviter pour les cœliaques.

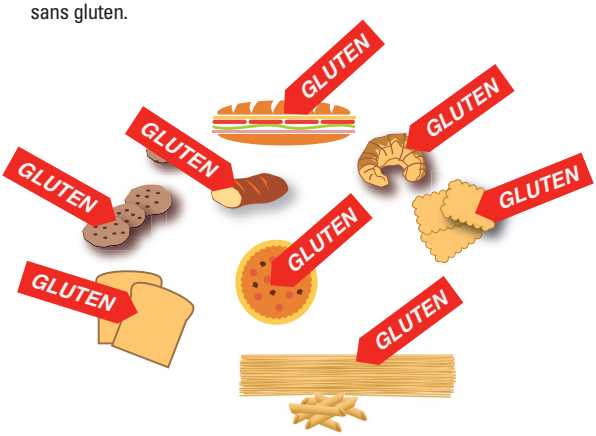
A.F.D.I.A.G.

> **Diététiciens et nutritionnistes** sont des interlocuteurs privilégiés. Ils donnent les conseils nécessaires pour la mise en place et le maintien du régime sans gluten et apportent les réponses appropriées aux problèmes du quotidien.

> Manger sans gluten : conseils diététiques

> Quelques précautions à prendre en collectivité, au restaurant, au magasin :

- En restauration collective, des campagnes régulières d'information et de sensibilisation sont mises en place par l'Afdiag.
- Rechercher les boutiques, grandes surfaces et restaurants proposant des produits sans gluten (qui ont l'inconvénient d'avoir un index glycémique élevé, ce qui peut favoriser une prise de poids).
- Au restaurant, téléphoner pour savoir s'il est possible d'avoir des plats sans gluten.



> Il est important de rassurer sur l'innocuité des aliments contenant du gluten pour la majorité de la population !

Les aliments à base de blé sont riches en nutriments essentiels à l'équilibre alimentaire. Les intolérants au gluten pourront, eux, maintenir une alimentation variée grâce au sarrasin, au riz, au maïs, aux légumineuses et aux pommes de terre… Pour tous, une alimentation équilibrée est une clé de la forme.

99 % de la population ne sont pas concernés par la maladie cœliaque.

Parole de médecin

« Le régime sans gluten est le seul traitement d'une intolérance au gluten et c'est un régime à vie. Si vous pensez avoir un problème avec le gluten, consultez impérativement un médecin pour faire un bilan strict avant de vous lancer de votre propre chef dans l'éviction totale du gluten de l'alimentation. »

> Questions de patients
Paroles de médecin

> La maladie cœliaque est-elle une pathologie courante ?

- Non. Même si elle est très médiatisée actuellement, peu de personnes en sont réellement atteintes ! Elle touche 1 % de la population en Europe et aux États-Unis (seulement 10 % des malades sont diagnostiqués). Ainsi, 99 % de la population peut profiter des bienfaits du blé sans problème.

> J'ai des troubles intestinaux, suis-je intolérant au gluten ?

- Les troubles intestinaux peuvent avoir de nombreuses causes : fermentations, stress, hypersensibilité de la muqueuse, intolérance au lactose… Seul un examen médical (tests sérologiques - recherche des anticorps produits au cours de la maladie, puis si besoin biopsie de l'intestin grêle) pourra permettre de diagnostiquer une maladie cœliaque jusqu'ici méconnue. Ne posez pas d'autodiagnostic, tournez-vous vers votre généraliste ou un spécialiste.

> Si je pense être intolérant au gluten, puis-je suivre un régime sans gluten ?

- Non. La pratique d'un régime sans indication médicale peut être dangereuse ! L'alimentation « sans gluten » ne s'adresse qu'aux personnes souffrant de la maladie cœliaque. Elle requiert une éducation par une diététicienne pour établir un équilibre alimentaire. De plus, l'élimination du gluten de l'alimentation, sans avis médical, compromet le diagnostic de la maladie cœliaque : elle améliore l'état de la paroi de l'intestin des personnes atteintes, or c'est lui qui est analysé par biopsie lors du dépistage ! L'adoption d'un régime sans gluten avant même le bilan médical empêchera de savoir si vous êtes intolérant au gluten ou non.

> Les produits industriels ne contenant pas de céréales pourvues de gluten dans leur liste d'ingrédients sont-ils inoffensifs ?

- Les intolérants au gluten sont très sensibles ; même infimes, les traces de cette protéine dans les aliments peuvent les affecter. Vérifiez bien que l'emballage n'indique pas que le produit a été confectionné dans une usine manipulant des produits contenant du gluten : les contaminations croisées sont fréquentes.

© 2013 Le Généraliste. Coordination : Opinion Valley. Photos : © Fotolia