

# LE GLUTEN

ce qu'il faut savoir



SCROLLER POUR  
CONTINUER



Observatoire du pain

---

le pain

Réalisé en partenariat avec l'AFDIAG

# LE GLUTEN, POURQUOI EN PARLE-T-ON ?

L'intolérance (maladie coéliqua), qui concernerait environ 1% de la population, et l'allergie au gluten sont des réalités scientifiques.

Par ailleurs, plus récemment identifiée, « l'hypersensibilité au gluten », encore mal connue, toucherait moins de 3% des personnes.

En France, c'est au total moins de 5 % de la population qui doit éviter de consommer des aliments contenant du gluten pour des raisons de santé. Pourtant, les régimes sans gluten sont très médiatiques et les gammes de produits sans gluten se multiplient. Il n'est pas simple de démêler le vrai du faux.

## 1 QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Le gluten est un ensemble de protéines naturellement présentes dans la graine de nombreuses céréales

ENVELOPPE



SON

PROTÉINES



GLUTEN

EMBRYON



GERME

ALBUMEN  
FARINEUX



AMIDON



## OÙ RETROUVE-T-ON LE GLUTEN ?

### Dans quelles céréales trouve-t-on du gluten ?

Les protéines qui composent le gluten sont présentes dans le blé tendre (y compris l'épeautre), le kamut, le triticales, le blé dur, l'orge, l'avoine et le seigle.

### Y en a-t-il plus dans certaines céréales ?

La quantité de gluten est différente selon les céréales. Le blé tendre est celle qui en contient le plus, environ 7 %, ce qui en fait une céréale adaptée à la fabrication du pain.

### Les céréales ont-elles toujours contenu du gluten ?

Oui. Les protéines qui composent le gluten ont toujours été naturellement présentes dans les céréales.

### Pourquoi en trouve-t-on dans des aliments autres que des produits céréaliers ?

La farine de blé, par exemple, et ses dérivés sont utilisés comme ingrédients, épaississants ou liants dans de nombreux aliments.



# A QUOI SERT LE GLUTEN ?



Dans le pain, c'est grâce au gluten que la pâte lève et reste élastique à la cuisson. Il apporte ainsi les alvéoles et moelleux à la mie.

## Peut-on faire du pain sans gluten ?

Des pains peuvent être fabriqués à partir de farine de maïs, de châtaigne, de riz ou de sarrasin (céréales ne contenant pas naturellement les protéines qui composent le gluten), mais de nombreux ingrédients et additifs doivent être ajoutés pour approcher la même texture, la même souplesse, le même volume que le pain classique... Sans gluten, la baguette n'existerait pas !

## Dans les autres produits : à quoi sert-il ?

Il n'a pas un rôle aussi prépondérant que dans le pain. C'est un composant de la farine au même titre que l'amidon. Les protéines constituant le gluten jouent un rôle dans le liant et la coloration naturelle des aliments cuits (ex : couleur dorée pour le biscuit).



# PEUT-ON TOUS CONSOMMER DU GLUTEN ?

Pour les personnes diagnostiquées, par un médecin, intolérantes ou allergiques, exclure le gluten de leur alimentation est une nécessité. Pour les hypersensibles un régime alimentaire adapté sera nécessaire. Au total, cela concerne moins de 5 % de la population.

## Le gluten est-il réellement responsable de problèmes de santé ?

Le gluten est à exclure pour les personnes atteintes de la maladie coeliaque, pathologie qui toucherait 1 % de la population (dont 10 à 20 % seraient diagnostiqués). Elle se distingue de l'allergie et de l'hypersensibilité, également peu répandues. Dans tous les cas, un diagnostic médical est indispensable afin d'éviter d'adopter un régime alimentaire sans gluten sans raison.

## Plutôt que de prendre le risque d'en consommer, autant l'éviter ?

Sauf exception médicale, supprimer le gluten n'a pas d'intérêt et reviendrait à exclure de nombreux aliments aux propriétés nutritionnelles indéniables. Dans les produits céréaliers, dont le pain, on retrouve aussi des fibres, des glucides complexes et des vitamines. D'autre part, le gluten est une source de protéines végétales importante pour l'équilibre alimentaire.

## De plus en plus de personnes évitent le gluten, pourquoi ?

Le gluten est devenu un sujet « à la mode ». Le gluten cristallise les craintes de consommateurs inquiets pour leur santé. Plusieurs personnalités ont rendu public leur régime sans gluten, ce qui a provoqué des amalgames. Mais pour le plus grand nombre, ces pratiques sont dommageables et contraignantes, sans oublier qu'elles privent les consommateurs du plaisir de manger sereinement des aliments variés ainsi que du pain frais.



# TÉMOIGNAGE

**DE BRIGITTE JOLIVET**

PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE  
DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN (AFDIAG)

« Au jourd'hui, Internet diffuse beaucoup d'informations souvent erronées. Les régimes « sans » fleurissent, chacun a son « régime miracle » pour maigrir ou se sentir mieux. Le gluten est devenu l'ennemi public n°1 avec un risque de déséquilibre alimentaire !

La mode du « sans gluten » a tendance à banaliser ce régime pourtant indispensable pour les vrais malades cœliaques qui doivent le suivre strictement et à vie. Les boulangers sont souvent sollicités pour faire du pain sans gluten.

Le risque important de contamination lors de la réalisation l'interdit pour les cœliaques (sauf si le boulanger possède un local séparé et dédié).

Les cœliaques doivent être diagnostiqués avec les examens validés et un suivi médical, mais pour cela, il ne faut pas se mettre au régime sans gluten avant d'avoir consulté un médecin et fait les bons examens. »

[www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)





## EN SAVOIR PLUS

**1%**

### **de la population française**

serait intolérante au gluten (maladie coéliqua - maladie immunitaire qui peut arriver à tout âge.

Cette maladie engendre une atrophie des villosités intestinales qui entraîne notamment une malabsorption des nutriments)

**2% à 3%** selon les sources

souffriraient d'hypersensibilité (troubles digestifs)

**0,1 à 0,3%**

serait allergique (réactions cutanées et digestives, propres aux allergies)

Retrouvez plus d'informations auprès de  
l'Association française des intolérants au gluten :

**[www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)**

pour nous contacter : **[www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)**