



Le gluten

Contenu

► [Feuille d'info Le gluten / Juillet 2018, actualisation novembre 2019](#)

- 2 Introduction
- 2 Qu'est-ce que le gluten et où le trouve-t-on?
- 2 Etiquetage
- 3 Alimentation sans gluten: pour qui?
- 4 Une alimentation sans gluten est-elle bénéfique pour les personnes en bonne santé?
- 4 Recommandations pour les enfants
- 5 Sources
- 5 Impressum



Le gluten

Introduction

Le gluten a mauvaise réputation. À en croire certains, cette protéine de céréale est responsable de troubles digestifs et de diverses maladies comme p. ex. l'obésité, le diabète ou la maladie d'Alzheimer. Ainsi, de plus en plus de personnes adoptent un régime alimentaire sans gluten. L'assortiment de produits sans gluten sur le marché est en plein essor et représente désormais une affaire de plusieurs millions.

L'offre croissante de produits sans gluten constitue une véritable avancée pour les personnes souffrant de la maladie cœliaque, d'une sensibilité au gluten ou d'une allergie au blé. En effet, cela leur facilite la tâche lors du choix des aliments.

Parallèlement, on observe que de plus en plus de gens s'alimentent sans gluten même s'ils ne souffrent pas d'une des maladies mentionnées plus haut. Ces personnes laissent volontairement de côté les produits contenant du gluten en pensant faire quelque chose de bénéfique pour leur santé. Cependant, éviter un groupe d'aliments entier ne va pas sans poser de problèmes, comme expliqué plus loin.

Qu'est-ce que le gluten et où le trouve-t-on?

Le gluten est un terme générique pour désigner un groupe de protéines issu de nombreuses variétés de céréales. Les denrées alimentaires suivantes contiennent du gluten:

- Variétés de céréales contenant du gluten: Blé, épeautre, seigle, orge, amidonnier, épeautre vert (ou blé vert), blé de Khorasan, engrain et triticale.
- Denrées alimentaires issues de céréales contenant du gluten: Farine, pain, pâtes, pizza, spätzli, aliments panés, gâteaux, tartes, pâte feuilletée, biscottes, biscuits, barres de céréales, flocons pour muesli, semoule, amidon, bière, café soluble.
- Des ingrédients contenant du gluten se retrouvent dans de nombreuses denrées alimentaires transformées, p. ex. sous forme d'amidon de blé ou de malt d'orge. Ils doivent systématiquement être mis en évidence dans la liste des ingrédients (p. ex. en caractères gras)
- Cas particuliers: l'avoine contient la protéine Avénine, qui est bien tolérée par la majorité des adultes atteints de maladie cœliaque. Cependant, la plupart des produits à base d'avoine que l'on trouve dans le com-

merce ne conviennent pas aux personnes touchées, car ils peuvent être contaminés par des céréales contenant du gluten comme le blé, le seigle, l'orge ou l'épeautre.

Les denrées alimentaires sans gluten sont les suivantes: légumes, fruits, pommes de terre, riz, maïs et farine de maïs, sarrasin, châtaignes et farine de châtaigne, millet, amarante, quinoa, légumineuses (haricots, pois chiches, lupin, soja) et produits dérivés (p. ex. farine de soja, tofu), lait, produits laitiers, viande, poisson, œufs, fruits à coque, graines, huiles et graisses végétales, beurre, etc.

Etiquetage

Selon la législation sur les denrées alimentaires, les ingrédients allergènes – parmi lesquels figurent les ingrédients contenant du gluten – doivent être spécifiquement indiqués. Les céréales contenant du gluten ainsi que les produits qui en sont dérivés sont par conséquent signalés de manière visible dans la liste des ingrédients (p. ex. inscrits en caractères gras ou en lettres majuscules).

INFO

Knäckebrot/Pain croustillant/Pane croccante

Zutaten: Roggenvollkornmehl 70 % (Schweiz, Europa), Weizenkleie (Schweiz, Europa), Haferflocken (Schweiz, Europa), Rohrzucker, Kochsalz.

Alle landwirtschaftlichen Zutaten stammen aus biologischer Produktion.

Ingrédients: farine de seigle complète 70 % (Suisse, Europe), son de froment (Suisse, Europe), flocons d'avoine (Suisse, Europe), sucre de canne, sel de cuisine.

Tous les ingrédients agricoles sont issus de la production biologique.

Ingredienti: farina di segale integrale 70 % (Svizzera, Europa), crusca di frumento (Svizzera, Europa), fiocchi d'avena (Svizzera, Europa), zucchero di canna, sale da cucina.

Tutti gli ingredienti agricoli provengono da produzione biologica.

La présence d'ingrédients contenant du gluten ne peut jamais être totalement exclue dans les produits de fabrication industrielle, même si ces derniers ne contiennent pas de gluten dans leur recette. En effet, il existe toujours un risque de contamination involontaire dans les usines de production où l'on transforme également des denrées alimentaires contenant du gluten. Si la teneur en gluten du produit fini dépasse ou risque de dépasser 200 mg / kg (ou 200 mg / litre), l'aliment doit alors porter une mention adéquate (p. ex. „peut contenir du gluten“ ou „peut contenir des traces de gluten“).

La législation sur les denrées alimentaires fixe en outre la quantité maximale de gluten que peut contenir un aliment pour pouvoir porter l'indication «sans gluten» à 20 mg de gluten par kilogramme. Il existe en Suisse deux labels de qualité permettant d'identifier les produits sans gluten: le label allergie suisse et le symbole sans gluten de l'IGZ (Interessengemeinschaft für Zöliakie).

- Le symbole sans gluten



- Le label allergie suisse (2 variantes)

Attention: Le label allergie suisse n'est pas spécifique



à l'absence de gluten, il peut aussi être apposé sur d'autres produits destinés aux personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires. Pour savoir si certains composants - qu'ils s'agissent p. ex. du lactose ou du gluten - sont contenus dans les produits affichant le label, il faut observer les informations graphiques supplémentaires présentes sur les emballages.

Alimentation sans gluten: pour qui?

Une alimentation sans gluten n'a de sens que lorsqu'une intolérance au gluten (maladie coeliaque ou sensibilité au gluten) a été attestée par un(e) médecin.

La maladie coeliaque: Il s'agit d'une maladie auto-immune héréditaire. La consommation de gluten déclenche des réactions inflammatoires dans l'intestin grêle et détruit, à long terme, les villosités intestinales. De ce fait,

l'intestin ne peut absorber les nutriments que de manière réduite et des carences nutritionnelles apparaissent. Environ 1% de la population suisse est concernée par la maladie coeliaque. Un test sanguin (test des anticorps IgA) et une biopsie de l'intestin grêle sont nécessaires pour obtenir un diagnostic fiable.

La sensibilité au gluten: Lors d'une sensibilité au gluten, il n'y a pas de formation d'anticorps contre le gluten et pas d'altération de la muqueuse intestinale non plus. Il ne s'agit donc ni d'une maladie auto-immune, ni d'une allergie. Les personnes concernées souffrent de troubles tels que maux de ventre, eczéma, maux de tête, fatigue ou diarrhée. Les professionnels ne sont pas unanimes sur le fait que cette maladie existe vraiment. Il est possible que ce ne soit pas le gluten qui soit responsable des symptômes, mais certains sucres et polyols dits FODMAPs. Il n'existe aucun test pour diagnostiquer de manière fiable une sensibilité au gluten. Un test de provocation pourrait toutefois donner des indications.

Information supplémentaire: FODMAP

FODMAP (= fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols) regroupe un ensemble de glucides et polyols que l'intestin ne peut pas absorber, ou parfois seulement difficilement. Ces substances atterrissent non digérées dans le gros intestin, où les bactéries intestinales les prennent d'assaut et les transforment en gaz comme le dioxyde de carbone ou le méthane. Cela peut entraîner chez les personnes sensibles des crampes d'estomac, des ballonnements, des diarrhées ou de la constipation. Parmi les FODMAPs figurent entre autres les substances suivantes:

- Fructose (sucre du fruit), p. ex. dans les fruits et légumes
- Lactose (sucre lactique), p. ex. dans le lait et les produits laitiers
- Oligosaccharide tel que fructane, fructo- et galacto-oligosaccharide, inuline, galactane, p. ex. dans le blé, l'orge, le seigle, les légumineuses et les artichauts
- Polyols tels que sorbitol, xylitol, mannite et autres, p. ex. dans les fruits, légumes et aliments contenant des polyols comme édulcorants.



Le cas particulier de l'allergie au blé: Il existe aussi des intolérances qui ne concernent que certains aliments contenant du gluten. L'allergie au blé en est une. Les personnes concernées réagissent de manière allergique au gluten et/ou à d'autres protéines de blé en développant des anticorps. La consommation de blé et de variétés apparentées (épeautre, amidonnier, engrain, triticale, kamut) peut provoquer des troubles digestifs (maux de ventre, vomissement, diarrhée), mais aussi d'autres symptômes tels que des gonflements de la muqueuse buccale, des éruptions cutanées et des troubles asthmatiques. Dans les cas graves, ces réactions peuvent aller jusqu'à un choc anaphylactique s'accompagnant d'une détresse respiratoire et d'un arrêt cardiovasculaire. Environ un demi-pourcent de la population souffre d'une allergie au blé. Les enfants en bas âge sont particulièrement touchés; l'allergie disparaît cependant avec l'âge dans le 90% des cas. Pour obtenir un diagnostic fiable, une analyse des symptômes ainsi qu'un test sanguin (test des anticorps IgE) et/ou un prick-test cutané sont nécessaires. En cas d'allergie au blé, le blé, l'épeautre, l'amidonnier, engrain, triticale et kamut devraient être évités. Les autres céréales contenant du gluten, comme le seigle, l'orge ou l'avoine sont la plupart du temps bien tolérés.

Informations importantes

- Une alimentation sans gluten ne protège pas l'organisme contre les maladies et n'apporte aucun avantage supplémentaire aux personnes en bonne santé.
- Lorsqu'on suspecte une intolérance au gluten, il est recommandé de consulter un(e) médecin, seule personne étant en mesure de poser un diagnostic fiable.
- Les troubles digestifs peuvent avoir d'autres causes que l'intolérance au gluten (p. ex. manque d'activité physique, stress)
- D'abord le diagnostic, puis la thérapie: passer à un régime sans gluten avant que le diagnostic ne soit posé rend difficile l'établissement de ce dernier.

Une alimentation sans gluten est-elle bénéfique pour les personnes en bonne santé?

La tendance est au dénigrement du gluten, ce qui génère l'idée qu'une alimentation sans gluten protégerait des maladies et serait meilleure pour l'organisme. Un régime sans gluten n'est pas nécessaire et n'apporte aucun bénéfice supplémentaire, pour autant qu'aucune des maladies citées plus haut n'ait été diagnostiquée. Au contraire: les céréales contenant du gluten sont d'importants fournisseurs de substances nutritives. Les supprimer de l'alimentation sans les remplacer peut avoir comme conséquence un mauvais approvisionnement de l'organisme en divers nutriments tels que fibres alimentaires, vitamines du groupe B, magnésium, zinc et fer.

Recommandations pour les enfants

Il n'est pas recommandé de supprimer le gluten de l'alimentation des enfants sans diagnostic. Les enfants ont en effet des besoins en substances nutritives supérieur à ceux des adultes. Et le blé, le seigle, l'orge et leurs produits dérivés, surtout s'ils sont complets, fournissent de l'énergie et de nombreux nutriments essentiels. Supprimer cette palette d'aliments réduit considérablement la diversité de l'alimentation et restreint l'enfant, p. ex. lorsqu'il mange à la cantine de l'école, lorsqu'il est invité à une fête d'anniversaire, etc. De plus, si les céréales ne sont pas remplacées par d'autres, cela comporte toujours un risque de carence alimentaire. Une alimentation sans gluten ne prévient pas l'apparition de la maladie cœliaque ni de l'allergie au blé.



Sources

1. Arroyo A: Le gluten suspicion générale. Dans: tabula 1/2018.
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Selbstdiagnose Unverträglichkeit - „frei von“-Lebensmittel nur bei bestimmten Lebensmittelunverträglichkeiten sinnvoll. Presseinformation: DGE aktuell, Presse 01/2018 du 10.01.2018, consulté le 7.6.2018 sous, abgerufen unter <https://www.dge.de/presse/pm/selbstdiagnose-unvertraeglichkeit/>
3. Société Suisse de Nutrition SSN: Feuille d'info Alimentation et maladie cœliaque, février 2013, actualisée en septembre 2015, consultée le 25.11.2018 sous www.sge-ssn.ch/documents
4. Handelszeitung (Hrsg.): Glutenfrei: Das Geschäft mit der Spezialernährung. Publié le 21.11.2015, consulté le 25.11.2018 sous <https://www.handelszeitung.ch/konjunktur/glutenfrei-das-geschaeft-mit-der-spezialernaehrung-948561>

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2019

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.


Cette feuille d'info a été élaborée par la Société Suisse de Nutrition, en collaboration avec Promotion Santé Suisse et avec le soutien professionnel de aha! Centre d'Allergie Suisse.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

