Exclure le gluten de l'alimentation ne serait pas raisonnable

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-11-27 13:39:24 - Vu sur pharmacie.ma

Pour les personnes qui souffrent d'une maladie cœliaque, ou intolérance au gluten, la multiplication des références «sans gluten» est plutôt une bonne nouvelle. En effet, les protéines qui constituent ce nutriment, issues de certaines céréales, comme le blé, le seigle et l'orge, provoquent chez elles des troubles graves qui ne peuvent être évités que par l'éviction totale de ces céréales.

«L'intolérance à une ou plusieurs fractions du gluten se traduit par une réponse anormale du système immunitaire qui provoque une destruction des villosités de l'intestin grêle, explique le Pr Matthieu Allez, gastro-entérologue à l'hôpital Saint-Louis à Paris. La surface d'absorption de l'intestin se réduit et les nutriments ne peuvent plus être correctement assimilés par l'organisme.» Cela peut entraîner chez le nourrisson et le jeune enfant anémie, diarrhée, retard de croissance. Chez l'adulte, perte de poids, diarrhée, douleurs musculaires ou ostéoporose sont les manifestations les plus courantes.

À côté de cette pathologie, la notion d'hypersensibilité au gluten est de plus en plus évoquée et fait débat dans la communauté scientifique. Les malades qui en sont atteints présentent des symptômes digestifs compatibles avec une intolérance au gluten mais pas les anticorps caractéristiques.

Dans le doute, il est donc toujours recommandé de consulter un spécialiste. Mais pour l'ensemble de la population, le Pr Allez estime que «l'idée que le gluten est dangereux et qu'il faut l'exclure de l'alimentation n'est pas raisonnable». Notamment parce qu'elle risque de conduire à une alimentation déséquilibrée.

«En revanche, il est vrai que le gluten a pris une place majeure dans l'alimentation. D'une façon générale, il est toujours souhaitable de diversifier son alimentation», ajoute le Pr Allez. Sans aller jusqu'à l'éviction totale du gluten, les personnes en bonne santé ont donc toujours intérêt à consommer d'autres céréales que celles qui apportent du gluten, comme le quinoa ou le sarrasin.