Le régime sans gluten n’est pas sans danger

Compte Test - 2014-04-09 22:05:00 - Vu sur pharmacie.ma

Bannir un élément de son assiette n'est pas sans conséquence pour la santé. « Depuis plus d'un an, nous constatons que la mode du régime sans gluten prend de l'ampleur », constate Brigitte Jolivet, de l'Association française des intolérants au gluten (AFDIAG). « Pour autant, ses adeptes ne sont pas nécessairement intolérants ou allergiques à cette protéine, présente dans la plupart des céréales comme le blé, l'orge et l'avoine ainsi que dans leurs produits dérivés. » « Leur choix est donc délibéré et non imposé. »

Pourquoi choisir de bannir le gluten ? « Dans beaucoup de régimes, on a besoin d'un bouc émissaire, d'un aliment à rendre responsable du surpoids, analyse-t-elle. Cette protéine fait office de coupable idéal, car lorsqu'on la supprime, on dit adieu aux pains, gâteaux, pizzas, pâtes, etc. » Brigitte Jolivet ajoute que « le problème, bien souvent, c'est que les personnes qui décident de s'en passer le font sans avis médical et sans vraiment savoir ce que cela implique ». La spécialiste déplore que ces personnes « n'équilibrent pas leur repas en conséquence, en remplaçant par exemple le gluten par des protéines végétales. Le risque de carence est alors réel ».

Mais le vrai danger, lorsqu'on se prive de gluten, c'est de rendre le diagnostic de maladie c½liaque, autrement dit d'intolérance au gluten, difficile, voire impossible. « Pour diagnostiquer la maladie, il faut consommer la protéine. En limitant l'apport en gluten, les symptômes peuvent disparaître, mais la maladie va continuer à progresser et endommager votre système digestif. » Or, la maladie c½liaque peut évoluer vers un lymphome ou un cancer digestif. Avant de céder aux sirènes d'un régime, demandez toujours conseil à votre médecin.