

Que penser du gluten ?

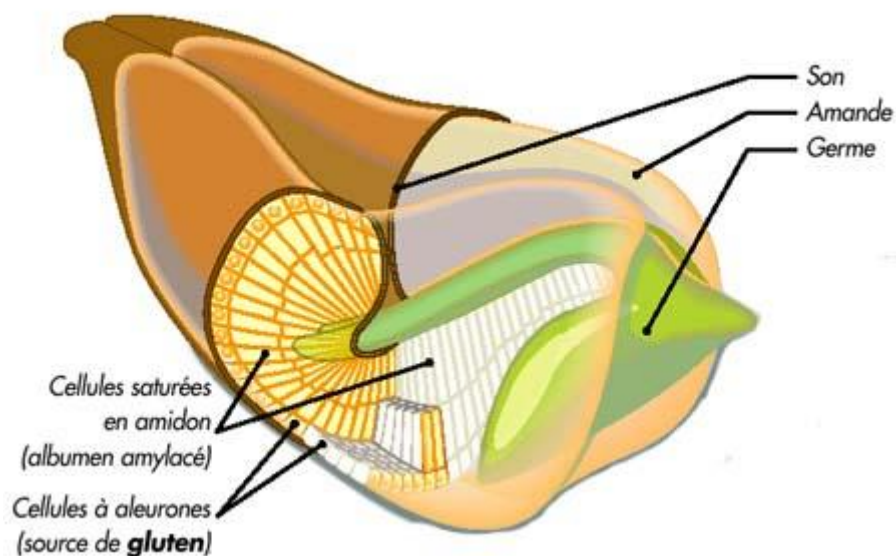


<http://www.leboncomplement.com/gluten-mefiance/>

Faut-il bannir le gluten de son assiette ? Telle est la question. Effet de mode, engouement marketing, un enjeu de santé publique ? Il est bon de faire le tri dans toutes ces informations à ce sujet.

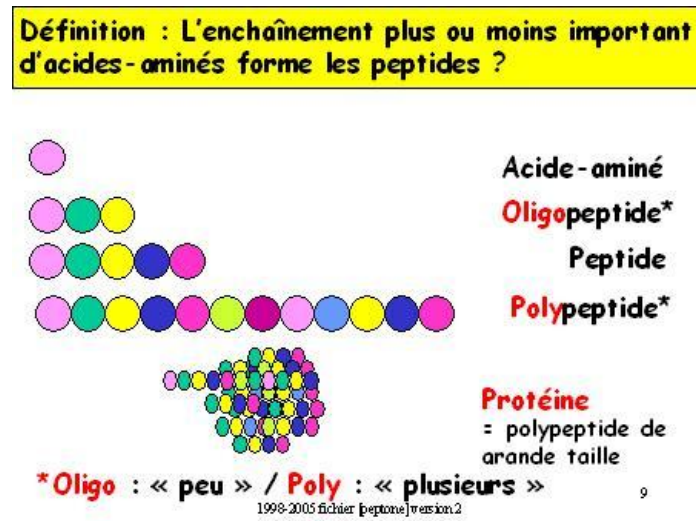
Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten représente l'ensemble des protéines présentes dans les farines de blé (Gliadine), orge (Hordénine), de seigle (Sécaline) et l'avoine (Adénine).



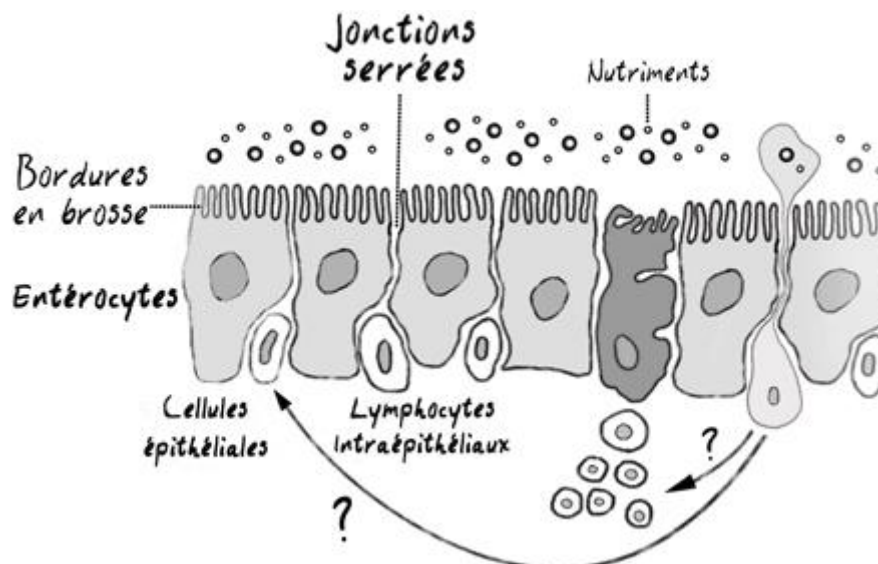
<http://lesboxersdelariadumerrien.e-monsite.com/pages/boxer-deutscher-boxer/un-appareil-digestif-irritable.html>

Les protéines dans l'appareil digestif sont dégradées sous forme de polypeptides, peptides et acides aminés. À l'état physiologique seuls les peptides de très petites tailles et les acides aminés peuvent franchir la barrière intestinale. Cette dernière est constituée de jonctions serrées maintenant les cellules intestinales (entérocytes) ensemble de manière à assurer son étanchéité face aux grosses molécules. Cette perméabilité est en partie contrôlée par des peptides régulateurs, les uns synthétisés par le système nerveux central ou périphérique, les autres issus de cellules disséminées dans le tube digestif et le pancréas.



<http://romain.ferry.pagesperso-orange.fr/micro/matmicro/micmil/milcomp/genmil08.htm>

Certains facteurs peuvent néanmoins dérégler les mécanismes de contrôle de cette étanchéité ou altérer la muqueuse intestinale ayant pour conséquence une inflammation puis une porosité de cette dernière.



<http://www.thierrysouccar.com/sante/info/quand-lintestin-devient-une-passoire-841>

Certaines bactéries pathogènes peuvent se multiplier de manière excessive, adhérer aux cellules épithéliales et libérer des toxines provoquant des lésions inflammatoires plus ou moins importantes comme par exemple les Klebsiella, Yersinia, Salmonella...

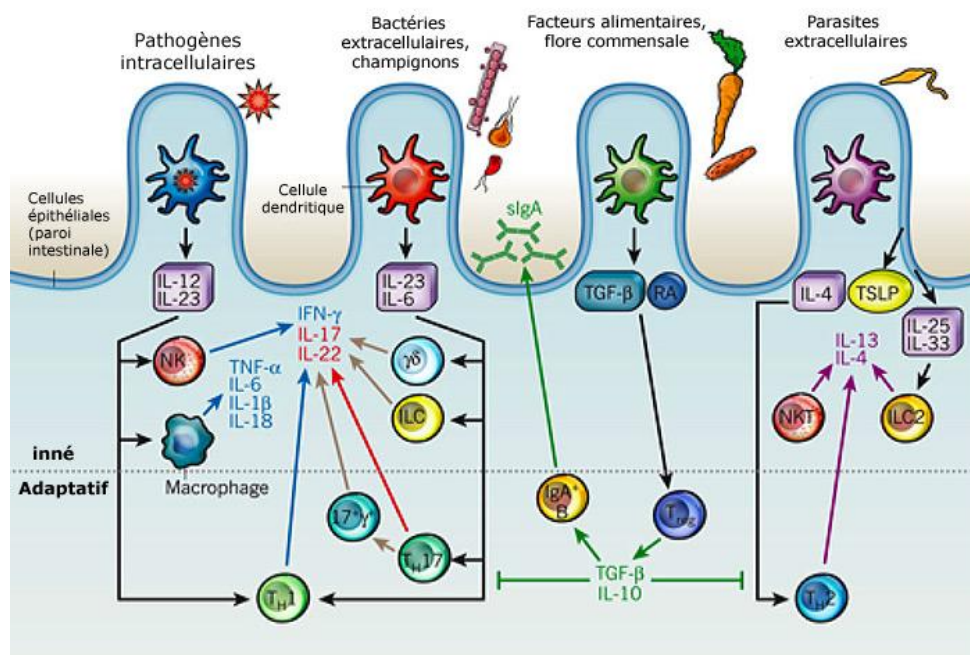
Certains médicaments comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens, salicylés et les corticoïdes peuvent provoquer également une inflammation voire des ulcérations.

Les antibiotiques utilisés sur une longue durée peuvent profondément déséquilibrer la flore bactérienne résidente.

Des facteurs environnementaux sont capables également d'altérer les fonctions et la viabilité des entérocytes :

- Les radicaux libres en excès.
- Les pesticides.
- Certains polluants.
- Le tabac.
- La radiothérapie.
- La chimiothérapie.

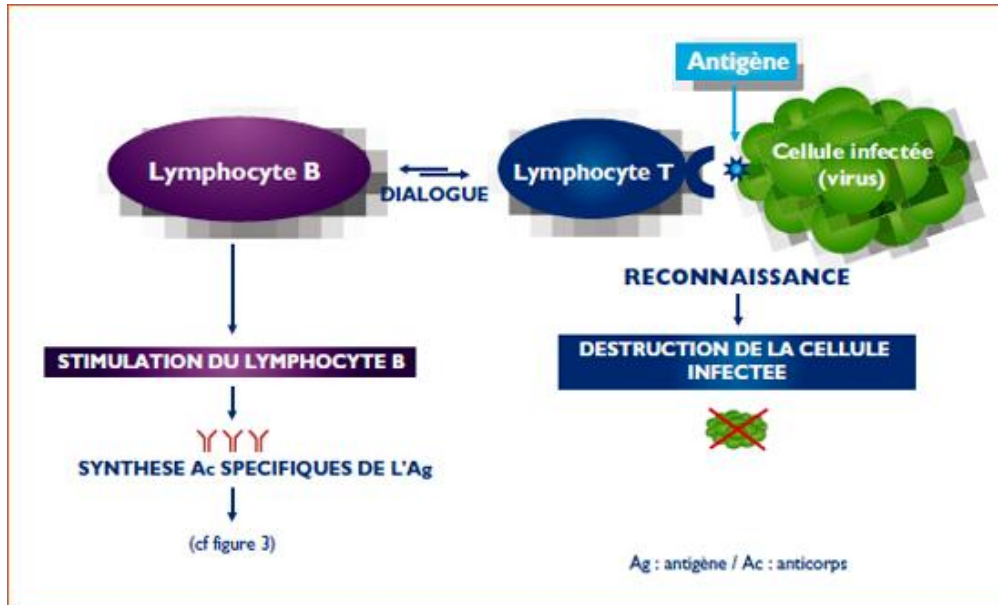
Les déchets bactériens et alimentaires franchissant de manière excessive la paroi de l'intestin grêle et pénétrant dans la circulation générale vont entraîner une réaction du système immunitaire. Ce dernier va répondre par la libération de cytokines comme par exemple les interférons, interleukines... eux-mêmes responsables d'une distension des jonctions serrées, perpétuant ainsi la porosité de l'intestin. Ce cercle vicieux est un facteur perpétuant et d'entretien d'un bruit de fond immunitaire et donc inflammatoire, en grande partie impliqué dans de nombreuses pathologies chroniques.



<http://www.jeantet.ch/fr/soutien-a-la-recherche-europeenne/prix-louis-jeantet/laureats.php?year=2012&laureat=6>

La principale cause de l'hyper-perméabilité intestinale est en grande partie liée à la dysbiose intestinale, responsable d'un déséquilibre de la population bactérienne au profit de bactéries pathogènes (réaction antigénique) ayant un effet la muqueuse de l'intestin.

Un antigène est une substance qui, introduite dans l'organisme qui ne la possède pas, est capable de déclencher une réponse immunitaire, spécifiquement dirigée contre l'antigène et aboutissant à la neutralisation de ce dernier. Les antigènes sont presque toujours des protéines. C'est cette fraction de protéines qui permet à notre organisme de reconnaître si un élément, microbien, alimentaire ou autre est ami ou ennemi.....



<http://www.associationiris.org/infos-medicales-et-traitements/les-deficits-immunitaires>

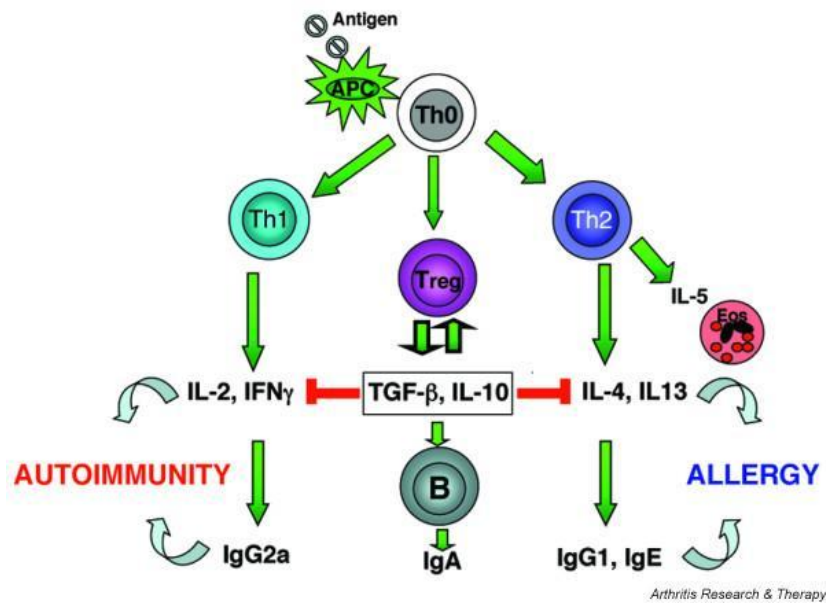
L'hyper-perméabilité intestinale est donc la grande cause de nombreuses intolérances alimentaires par un phénomène réactogène du système immunitaire à des résidus de protéines alimentaires ou bactériennes qui n'ont pas lieu de pénétrer dans notre organisme.

Selon la nature de l'antigène et sa dangerosité, l'organisme va mettre en place une stratégie de défense.

Très schématiquement, il va engendrer deux systèmes de défense :

Un non spécifique, par la libération de produits cytotoxiques

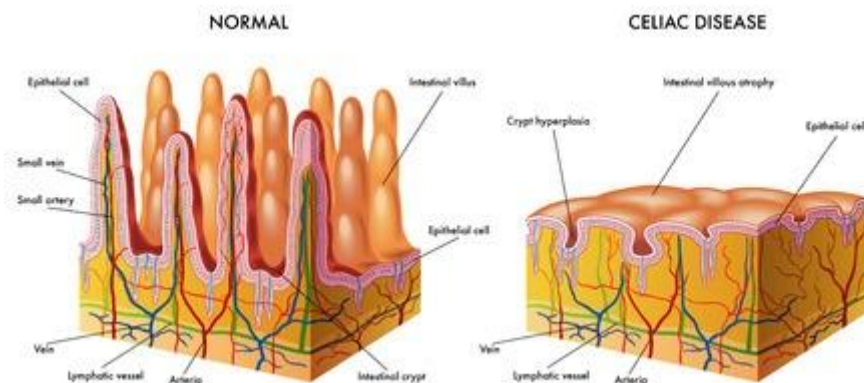
Une réponse plus spécifique, par la fabrication d'anticorps ou immunoglobulines comme par exemple les IgE, en cas d'allergie, les IgG en cas d'intolérance alimentaire.



<http://optimalprediction.com/wp/2013/02/>

Allergie ou intolérance ?

La véritable allergie au gluten, appelée à tort intolérance au gluten, ou maladie cœliaque concerne 1 % de la population française soit 600 000 personnes. Il ne s'agit cependant que d'une estimation très approximative car il semblerait que 20 % des diagnostics ne soient posés et ce après 60 ans, ce qui suppose que bien des personnes sont passées toute leur vie à côté de ce diagnostic. Pour le professeur Cellier une majorité de malades ne présentent que des symptômes mineurs comme des troubles du transit intestinal, les ballonnements, une fatigue ou des aphtes dans la bouche. Seuls 20 % des malades atteints de cette maladie présentent le tableau clinique classique de diarrhées grasses, douleurs abdominales, manque de vitamines, de fer et de calcium, lié à une mauvaise absorption de l'intestin. Cependant, même les formes mineures de la maladie peuvent engendrer des complications : une anémie par manque de fer, une déminéralisation osseuse par carence en calcium, voire d'autres maladies auto immunes comme la thyroïdite, le diabète insulino-dépendant ou des complications graves de lymphome de l'intestin et d'adénocarcinome du grêle. C'est pourquoi l'intolérance au gluten ne doit pas être prise à la légère surtout s'il existe des antécédents familiaux puisque l'incidence sur la descendance est estimée à 10 % de risque de développer la maladie.



<http://www.freefromwithattitude.com/coeliac-disease/>

Le diagnostic de maladie cœliaque repose sur une recherche d'anticorps : les anti-transglutaminases. En cas de dosage positif, biopsie de l'intestin est effectuée afin de confirmer le diagnostic. La seule solution à cette maladie est un régime sans gluten à vie.

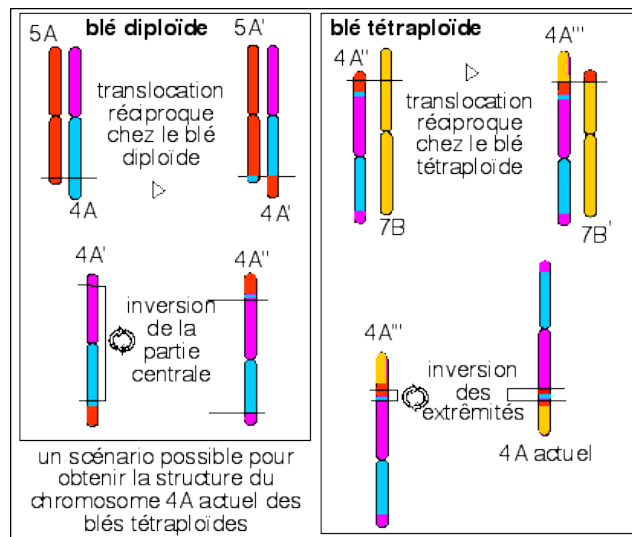
D'après des études récentes (Holmes G, 2013 ; Molina-Ifante J et al, 2014, Leonard MM et Vasagar B, 2014), la prévalence de la sensibilité au gluten, non liée à la maladie cœliaque est d'environ 5 à 10 fois plus importantes que la maladie elle-même et correspondrait à cinq à 10 % de la population. Chiffre que l'on voit se hausser à 20 25 % pour les adeptes de la bio-nutrition. Le marché florissant, fait de plus en plus d'adeptes du « Gluten free ». Cette fièvre du sans gluten a vu aux États-Unis le marché grimper de 30 % entre 2006 et 2010 pour atteindre 3,9 milliards de dollars en 2011 selon la firme Packaged Facts, spécialisée dans l'étude de la consommation. En France de nombreuses firmes comme Casino, Leclerc ou encore la Marque Repère s'y sont intéressées avec 80 marques disponibles sur le marché français et un emballement des prix pour ces produits labellisés coûtant trois fois plus chères dans la version sans gluten.



Que penser de ce phénomène ?

Le pain, a été longtemps la base de notre alimentation avec au XIXe siècle une consommation de 500 g par jour. Aujourd'hui, comme le déplore le professeur Henri Joyeux, chirurgien- cancérologue, par les procédés de fabrication industrielle, le pain comporte des éléments génétiques, conçus par certaines firmes comme Mosanto, pour augmenter les rendements. La chimie fournit aujourd'hui des semences dont l'immense majorité est issue d'une sélection clonale, facilitant la mécanisation, les longues conservations.... Ces farines, sont enrichies en « super gluten », très performant en boulangerie mais, comme le souligne Brigitte Fichaux, diététicienne-nutritionniste, un véritable poison pour la majorité d'entre nous et pouvant provoquer des troubles digestifs (hernie hiatale, reflux gastriques, troubles du transit, colite), une grande fatigue voire un état dépressif ou encore de l'eczéma, de l'acné des problèmes articulaires plus ou moins invalidants.

Le docteur Seignalet, dans son ouvrage « L'alimentation ou la troisième médecine » avait déjà pointé du doigt le fait que nos ancêtres avaient exploités la possibilité naturelle que le blé à de s'hybrider entre espèces différentes. Le blé tendre , par exemple, est hexaploïde alors que le petit épeautre est diploïde. Notre organisme possède des capacités enzymatiques pour la forme diploïde et certaines personnes ne peuvent déconstruire la forme tétra ou hexaploïdes comme le blé moderne (froment) surtout si elle bénéficie d'adjonction de produits non naturels et non dégradés par nos enzymes.



<http://pst.chez-alice.fr/svtiufm/ble.htm>

De quel gluten parle t-on ? gluten naturel ou super gluten chimique présent a gogo dans toutes les préparations comme le pâtes, les pizza, les biscuits.....

D'après le professeur Henri Joyeux, de nombreux essais cliniques montrent que les troubles digestifs liés aux blés anciens comme le Kamut, cousin du blé dur, sont bien moindres et ces espèces offrent des valeurs nutritionnelles très intéressantes, en particulier leur richesse sélénium. Attention néanmoins, aux farines de Kamut dans lesquelles l'industriel a rajouté du gluten en poudre.....ce qui est souvent le cas, également pour le seigle, l'avoine et le blé.

La mode du sans gluten n'a toutefois pas tout résolu et loin de là !!

La multiplication des produits sans gluten dans les rayons peut également être un piège : vous pouvez désormais acheter des versions sans gluten de pâtes, de biscuits, de pizzas etc. Mais ces produits de substitution ne sont pas pour autant moins caloriques que leurs originaux. En 2006, une étude publiée dans l'American Journal of Gastroenterology, a noté une prise de poids chez 81 % des participants atteints de maladie cœliaque et suivants un régime sans gluten depuis deux ans.

Le gluten n'est pas l'unique responsables de l'aggravation et de l'entretien d'une hyper perméabilité intestinale.

Comme le souligne Brigitte Fichaux, des carences en nutriments indispensables à l'entérocyte, comme la glutamine amenée par les protéines animales, les fibres, les lipides comme les omégas 3, l'acide butyrique, les vitamines en particulier du groupe B, sont également incriminées dans de nombreuses dysfonctions intestinales. Une alimentation riche en fibres, en protéines et en graisse de qualité est également indispensable. Depuis de nombreuses années, on note une alimentation déséquilibrée chez la plupart des individus, généralement de type fast-food : riche en amidons, sucres, trop pauvre en protéines, graisses de bonne qualité et fibres.



Suivre un régime sans gluten serait mauvais pour la santé. C'est ce que montre une étude relayée par le Journal of Nutrition Education Behaviour. L'ennui est que beaucoup de personnes adoptent le régime sans gluten de leur propre initiative, sans être suivies par un spécialiste (diététicienne ou nutritionniste). [L'étude Nutrinet \(2013\)](#) a montré que chez les Français, 35,4% des hommes et 65,9% des femmes ne consomment pas assez de féculents par rapport à l'équilibre alimentaire prôné par les spécialistes. De même, les Français ne consomment pas assez de fibres (18 g/jour chez les femmes et 20 g/jour chez les hommes), alors que nous devrions en ingérer au moins 25 g/jour. Supprimer ses 150 g de pain quotidien, c'est diminuer sa ration de fibres de 5 à 13 g par jour, ce qui est notable et nocif.

De plus, le pain (et les pâtes) sont une bonne source de vitamines B1, B3, B6 et apportent plus ou moins (selon le type de pain) du fer, zinc, magnésium, phosphore et potassium. Les régimes sans gluten sont très souvent carencés en micronutriments.

A l'inverse, l'alimentation végétarienne ou végétalienne est trop riche en amidons, en fibres irritantes et trop pauvre en protéines (en particulier la glutamine), en vitamine A et D. Dans ces circonstances supprimer le gluten, ne réglera pas le problème de fond : nourrir correctement la muqueuse intestinale.

Taty Lauwers, souligne quant à elle, dans son ouvrage « Gloutons de Gluten », que chez les personnes victimes de dysbioses intestinales (déséquilibre de la flore), les céréales, quelles qu'elles soient, avec ou sans gluten, biologiques ou non, ne sont pas bien décomposées par l'organisme en lien à des carences enzymatiques. Elles fermentent dans l'intestin. Les toxines bactériennes dégagées par certaines populations de micro-organismes peuvent également affecter la capacité de notre organisme à utiliser les hydrates de carbone en perturbant le cycle de Krebs. Le seuil de sensibilité au glucose est alors abaissé. Pour Taty Lauwers, les féculents ainsi que les sucres ajoutés agissent sur ces personnes comme des « fouets à insuline », responsables d'hypoglycémies et de stockage d'un excès de graisses dans les adipocytes (cellules graisseuses).

Contrairement à l'allergie, l'hypersensibilité peut s'inverser. Selon le Dr Natacha Cambelle Mc Bride, l'hypersensibilité de l'intestin est le symptôme d'un dérèglement profond. Tous les aliments consommés en excès risquent de provoquer une hypersensibilité avec un excès d'histamine. Les aliments les plus incriminées sont :

- Le blé (froment).
- Céréales à gluten.
- Lait de vache.
- Rôle trop les animaux.
- Les levures.

- Soja et dérivé.
- Les solanacées (pommes de terre-tomates-aubergines-poivron-paprika).
- Les œufs.
- Les oléagineux.
- L'Aspergillus Niger.
- Le kiwi.
- Les protéines bovines.

Comment -être sûr avec tout cela que notre ami gluten soit le seul incriminé ?

Si vous avez au moins 5 des signes suivants, il y a de forte probabilité que vous soyez sujets à une intolérance alimentaire.... (Taty Lauwers Gloutons de gluten)

Maux de tête, migraines	Langue blanche avec enduit
Antécédents familiaux d'allergie alimentaire	Inflammation du tube digestif allant de la trachéite à la colite
TOC	Selles collantes
Trouble bipolaire	Troubles O.R.L. récidivant
Cernes sous les yeux	Constipation chronique
Compulsions sucrées (biscuits, lait ou dérivés).	
Ballonnements	
Léthargie après les repas	

Comment dépister le ou les aliments incriminés ?

Les tests proposés sur le marché pour tester les réactions immunitaires à certains aliments par un dosage d'immunoglobulines G, sont très onéreux (400 à 600 euros) et ne sont fiables qu'à 50%. De plus, il faut toujours avoir à l'esprit que le passage de ses poly réactifs dans le sang ne sont que le témoin d'une hyperperméabilité intestinale et que ces aliments n'en sont pas la cause même s'il est nécessaire de les éliminer temporairement afin de stopper le processus réactogène.

L'autoévaluation est fastidieuse mais moins onéreuse. Elle suppose une méthodologie rigoureuse et la tenue d'un carnet de bord alimentaire journalier avec l'aide d'un praticien spécialisé.

En général, le ou les aliments dont on est le plus « accros » sont les plus soupçonneux....

Stratégie phyto-nutritionnelle

La stratégie de prise en charge des intolérances alimentaires est complexe car elle suppose une analyse fonctionnelle sérieuse de tous les paramètres pouvant entrer comme élément causal ou perpétuant de ces troubles :

- Cause psycho-émotionnelles
- Causes environnementales

- Carences nutritionnelles
- Déficit enzymatique
- Causes toxiques
- Causes héréditaires
- Causes neuro-végétatives
- Causes endocriniennes
- Causes métaboliques.....

Cependant, certaines mesures simples peuvent être envisagées dans un premier temps avant de se lancer dans une dynamique de recherche et d'analyse plus approfondie.

Cure Detox Flash de Taty Lauwers

Cette cure de dépollution intestinale, inspirée de la médecine Ayurvédique (Kirishi), vise à diminuer la réponse inflammatoire et de favoriser la régénération des entérocytes. Elle vise à éliminer les scories responsables des intolérances majeures.

Il s'agit d'une monodiète élargie de riz Basmati et de haricots mungos avec des épices et un peu de légumes le soir.

Préparation du Kirishi



<http://taty.be/articles/videoliste2.html>

3 cuillères à soupe de riz dans ¼ de litre d'eau à faire réduire à feu doux avec 2 cuillères à soupe de pousses de soja vert (haricots mungos) et ½ cuillère à café de coriandre moulue.

5 minutes avant la cuisson, faire fondre 2 cuillères à soupe de beurre dans une casserole avec 1 cuillère à café de curry. Verser sur le riz, saler avec un peu de sel marin, couvrir et attendre 2 minutes avant de consommer.

La cure :

Au lever : 2 verres d'eau tiède

Avant 11h : un bol de Kirishi + hydromel ou tisane

Déjeuner : un bol de Kirishi

Soir : un bol de Kirishi + 2 cuillères à soupe de légumes parmi les suivants :

Poireau, fenouil, chou fleur, endives, céleri rave, brocolis, potimarron, courgette, concombre

Hydromel ou tisanes à boire au cours de la journée.

Au bout de 7 jours reprendre une alimentation équilibrée en privilégiant les aliments ressourçants, non transformés et en diminuant le gluten.

Cette cure pourra être conservée 1 à 3 journées par semaine sur du long terme en fonction de la chronicité des troubles et avec un suivi de votre praticien spécialiste.

Le pain au levain, l'Epeautre, le Kamut, le pain de blé germé sont préférables aux blés et céréales mutées. Les céréales doivent être trempées une nuit avant d'être préparées pour une meilleure digestibilité.

Bibliographie

Le guide des compléments alimentaires Dr Régis Grosdidier Guy Trédaniel Editeur

L'alimentation ou la troisième médecine 5^{ème} édition Dr Jean Signalet Edition Broché 2001

Gloutons de Gluten : pour freiner les allergies retardées Taty Lauwers Alladin édition 2014

Dans quel cas doit-on manger sans gluten ?

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/06/28/20848-dans-quel-cas-doit-on-eviter-manger-gluten>

Faut-il bannir le gluten ?

<http://www.menshealth.fr/faut-il-bannir-le-gluten/>

Food Allergy

By Dr Natasha Campbell-McBride

Published in: Journal of Orthomolecular Medicine, First Quarter, 2009, Vol 24, 1, pp.31-41

Le gluten est-il responsable de tous vos problèmes de santé?

<https://www.facebook.com/brigitte.mercierfichaux/posts/370830693113224>

Le gluten n'est pas dans son assiette au pays de la baguette

<http://www.e-sante.fr/gluten-est-pas-dans-son-assiette-pays-baguette/2/actualite/1024>

Le régime sans gluten dangereux ? il n'est pas meilleur pour la santé au contraire

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1230755-le-regime-sans-gluten-dangereux-il-n-est-pas-meilleur-pour-la-sante-au-contre.html>