

Pour ou contre le gluten... ?

C'est un peu la grande mode du moment : « ouaih moi, une semaine avant la course, je supprime tous les aliments contenant du gluten parce que c'est mauvais »... hum hum.

Savez-vous au moins ce qu'est le « gluten » ?

Nous allons voir quelle idée a fait que l'on a eu envie de rayer le gluten de notre alimentation occidentale et est-ce qu'il y a vraiment un intérêt à le supprimer complètement.

Qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten dans l'alimentation

Pour faire simple, il s'agit en fait d'une association de deux protéines que l'on retrouve dans certaines céréales. En France, les céréales qui sont considérées comme en contenant (et qui sont les plus courantes) sont les suivantes (moyen mnémotechnique : « SABO ») :

S = Seigle

A = Avoine (plus ou moins controversé selon les modes de cultures et les variétés d'avoine, on retrouve plus ou moins de gluten...)

B = Blé (c'est la céréale la plus courante et la plus utilisée en France)

O = Orge

Je ne cite que celles-ci, ce sont les plus connues, après d'autres céréales en contiennent aussi mais sont moins courantes : par exemple l'épeautre et le kamut – ce sont en fait des variétés différentes de blé.

Retenez simplement que le gluten est une association de protéines que l'on retrouve dans le seigle, l'avoine, le blé et l'orge (« SABO »).

Autrement dit, pas évident d'éviter le gluten. D'autant que les fabricants l'utilisent dans différents aliments (= ils en rajoutent) car le gluten a des propriétés très pratiques en cuisine.

Les deux protéines (reliées par des liaisons spécifiques) donnent au gluten des propriétés particulières :

- cela crée une certaine élasticité à la protéine, mais aussi une viscosité. On a ainsi des pâtes bien maléables, facile à travailler.

Pour bien saisir l'intérêt du gluten, voici une petite anecdote bien parlante :

Pour le travail d'une pâte à pizza si vous utilisez de la farine de sarrasin (ou de la fécule de pomme de terre ou encore de la farine de maïs ou de riz) vous verrez qu'elle s'effritera au lieu de former une belle boule élastique comme avec de la farine de blé. Cela est dû à la présence de gluten. Comme son nom l'indique : glu – ten, glu, oui, comme de la glue !

Les industriels en ajoutent donc un peu partout. Par exemple dans les céréales du petit-déjeuner, dans des plats tout préparés ou encore dans des biscuits. Cela améliore la texture du produit.

Vous avez donc saisi ici l'intérêt du gluten dans la cuisine. Mais qu'en est-il dans notre organisme ? »

Le gluten...un mélange de protéines

Les protéines sont les plus grandes génératrices d'allergies (au niveau alimentaire). En effet, notre système immunitaire est capable de reconnaître toute portion de protéine. Et, face à cette portion de protéine, le corps va soit la tolérer, soit il va déclencher une réaction contre celle-ci.

Le gluten étant un assemblage de protéines, il est potentiellement allergène. Mais... potentiellement. Alors les risques d'être allergiques sont plus élevés et plus on en consomme jeune plus les risques augmentent. Ainsi l'alimentation du bébé voit ici toute son importance et surtout la diversification de ses aliments ...ne soyez pas pressés de donner des biscuits à vos petits bouts !

Les protéines d'arachide, de l'œuf, ou encore de certains fruits comme le kiwi (sans parler des protéines de lait de vache) sont plus allergènes. Ce n'est pas pour autant que les cacahuètes, l'œuf ou le kiwi sont mauvais pour la santé et que l'on ne doit pas en consommer... ! Il en va donc de même pour les aliments contenant du gluten.

Le gluten dans le tube digestif

LORSQUE TOUT FONCTIONNE BIEN :

Pour être assimilé par nos intestins (= passer de l'intérieur du tube digestif jusqu'à notre sang), le gluten doit être « digéré » par des molécules spécifiques (appelées enzymes) . Cela signifie que ces enzymes vont couper les liaisons qui sont établis entre les protéines du gluten. Autrement dit, on découpe le gluten pour qu'il passe dans le sang sans y être nocif.

Or, la surface des intestins, lorsqu'elle est en bon état :

- est en quelques sortes un immense terrain d'échanges fermé, bien entretenu par des molécules spécifiques, et pour le traverser, il faut des clés ou un agent accompagnateur.

En langage biochimique on a :

- des microvillosités intestinales avec une muqueuse digestive saine entretenue – entre autres – par la transglutaminase, et des enzymes qui permettent la décomposition des molécules y arrivant (dans le cas des protéines il s'agit de peptidases spécifiques) et des catalyseurs pour aider leur passage dans le sang.

Vous comprendrez donc que s'il y a un problème sur l'un de ces éléments (sur l'immense terrain que sont les intestins, sur les molécules qui l'entretiennent ou bien que l'on a ni clés ni agent accompagnateur...) , on retrouvera des problèmes d'assimilation du gluten.

Pour ne pas trop surcharger mon article, je ne parlerai que des problèmes sur les intestins :

La muqueuse intestinale est fragile et peut s'abîmer à cause de nombreux (vraiment nombreux) éléments différents :

- A cause d'éléments externes contrôlables : les chocs de la secousse en course à pied par exemple, mais aussi un déséquilibre alimentaire, le tabac...
- A cause d'éléments génétiques : comme dans la maladie coeliaque (= maladie qui génère une réaction allergique au gluten) : dans ce cas, un gène spécifique vient se lier au gluten et créer un anti-corps contre la transglutaminase (ainsi les personnes atteintes de maladie coeliaque n'ont plus la muqueuse intestinale qui est bien entretenu et on observe alors des « trous » dans les intestins, la muqueuse n'est plus un terrain fermé comme je disais ci-dessus mais on y passe à travers facilement !)

Mais alors, me direz-vous, pour des personnes non intolérantes au gluten ou des personnes en bonne santé, quel est le problème ... ?

On vient de voir que pour un athlète, les chocs de la course à pied peuvent être un souci, entre autres, pour la muqueuse intestinale. Alors, nombres de coureurs seront plus facilement sujet à l'intolérance au gluten. Autrement dit le gluten pourra passer dans le sang et entraîner des troubles au niveau de l'appareil digestif (mais aussi de la peau, du système nerveux ou encore des poumons) ou bien développer une réaction immunitaire. D'où l'idée de réduire sa consommation de gluten !! Seulement au départ, le fautif n'est pas le gluten mais le fait que la muqueuse soit abîmée... ! Or, rien de tel qu'un bon équilibre alimentaire pour assurer un bon équilibre intestinal !

Néanmoins, si nous observons les rations alimentaires occidentales, il s'avère que nous consommons **trop** de gluten. Et, si on est sujet à l'intolérance du gluten et qu'on en apporte à tous les repas et en grande quantité, cela augmente les risques d'allergies ou d'intolérance...

Et malheureusement, nous en consommons souvent trop, à notre insu.

Comme je le disais plus haut, pour donner des produits plus doux, plus onctueux ou encore plus élastiques on ajoute du gluten qui va alors améliorer ces propriétés dans le produit transformé.

Si vous lisez un peu les ingrédients des paquets de céréales pour enfants (type Frosties, Céréales Lion... pour ne pas les citer) ou bien les céréales « minceur » (Fitness...) vous

verrez la redondance des « enrichis en gluten » : on ajoute du gluten par-ci du gluten par-là pour améliorer les propriétés de l'aliment.

Vos céréales seront alors plus craquantes, vos pâtes à tartes seront plus moelleuses, vos laitages plus onctueux... C'est le problème de notre modernisme : on « chimifie » nos aliments pour les rendre meilleurs !

Alors, vous l'aurez compris... le mieux est de prendre des aliments de base, que vous travaillerez vous-même, pour être sûr qu'il n'y a pas d'ajouts superflus... !

Ok, alors je mange des pâtes tous les jours... Et bien non, parce que le point le plus important (selon moi) de l'équilibre alimentaire est la VARIÉTÉ !

Or, si les pâtes et le pain se retrouvent quasiment voire systématiquement à tous les repas, et c'est d'autant plus vrai chez des sportifs... cela fait encore beaucoup de gluten et à tous les repas... !

Bref, modération et variété !!

Donc, pour revenir à la première idée (supprimer tous les aliments contenant du gluten pendant la semaine précédant une compétition), si vous avez des intolérances au gluten, ce n'est pas une semaine avant (et en une seule semaine) que vous allez les réduire.

Aussi, tout le monde n'est pas allergique au gluten et tout le monde n'a pas de problèmes intestinaux.

Sans parler des difficultés de mise en pratique d'un régime totalement exempt de gluten. Si vous n'êtes pas malades, comme les coeliaques (=personnes atteintes de maladie coeliaque = allergie au gluten, le gluten doit être totalement exclu de l'alimentation pour la santé du malade) dont c'est le quotidien de gérer cela, il faut simplement veiller à diversifier votre alimentation, et dans le cas du gluten, en particulier : avoir différentes sortes de féculents . Et cela au quotidien, et non seulement une semaine avant une compétition importante...

A RETENIR :

Si l'on veut améliorer son équilibre alimentaire, il faut **varier ses sources de féculents** :

- Ne pas manger QUE des pâtes et du pain !
- Limiter les plats industriels, même s'ils sont censés être « minceur »...
- Réintégrer des légumes secs comme féculents : lentilles, petits pois, pois cassés, haricots rouges, flageolets...
- Eviter les céréales industriels du petit-déjeuner : préférez le muesli ou tout simplement le pain (en variant les sortes, voir ci-dessous)...

- Variez les sortes de pain, en prenant différentes farines (farines complètes, farine de maïs, farine de châtaigne...) et/ou avec des graines, noix, noisettes ou amandes.
- Apprenez à faire votre pain vous-même : - au moins de temps en temps - (parce que oui, cela demande un peu plus de temps que de l'acheter à la boulangerie...) vous pourrez ainsi varier les farines et les accommoder à votre gré.
- Manger des pommes de terres, du quinoa, des patates douces, du maïs, des châtaignes, du riz de différentes sortes (pour changer des spaghettis, macaronis, tortis et tortellinis... !)
- Faites des pâtes (à pizza, quiche, tarte...) ou gâteaux, en « mixant » les farines : moitié farine de blé moitié autre farine : farine de châtaigne, de riz, de sarrasin, de maïs par exemple.

Et si vous voulez plus de détails... je suis toujours là pour vous aider !