

## 2. Alimentation. Régime sans gluten, halte à l'effet de mode

Iryna Medvid, Olena Yakymenko

Université nationale des technologies alimentaires, Kyiv, Ukraine

**Introduction.** Les régimes sans gluten sont à la mode et suscitent beaucoup d'attention médiatique. Le régime sans gluten consiste à éliminer de l'alimentation toutes les céréales contenant du gluten, les sous-produits de ces céréales et les produits fabriqués à partir de ces sous-produits [1].

**Les matériels et les méthodes.** Au cours des études on utilise la méthode logique et abstraite, qu'il a permis de révéler les aspects théoriques de ce régime sans gluten.

**Les résultats.** Le régime sans gluten est généralement motivé par des affections médicales comme la maladie cœliaque (intolérance au gluten) ou même dans certains cas l'allergie au blé. Connue depuis l'Antiquité, la maladie cœliaque toucherait aujourd'hui entre 0,5 et 1% de la population occidentale (entre 300 000 et 600 000 personnes en France), selon les estimations les plus courantes. Pour les personnes diagnostiquées intolérantes au gluten, un régime alimentaire strictement sans gluten constitue à ce jour le seul traitement efficace. Le gluten est un mélange de protéines insolubles qui donnent du volume et de l'élasticité aux produits de boulangerie. On le trouve dans le blé, l'orge, l'avoine et le seigle, des céréales utilisées principalement dans le pain, les pâtisseries et les pâtes, mais également dans de nombreux plats préparés. Masse protéique de réserve contenue dans certaines céréales, le gluten se trouve dans le blé (froment, épeautre, petit épeautre), le seigle (triticale), l'orge et dans certains cas l'avoine.

Le gluten est présent dans des aliments sous une forme masquée. Les risques d'existence de traces de gluten existent. Certains aliments peuvent notamment être contaminés par l'emballage ou l'ensachage. Le gluten se cache sous une forme masquée dans de nombreuses préparations: vinaigre de malt, certaines viandes hachées, saucisses, bouillon de cube, épaississants. Les produits qui ne contiennent pas de blé, orge, seigle, avoine et ceux issus de ces 4 céréales qui ont été traités pour retirer le gluten, permettent à ces produits d'indiquer la mention «sans gluten» lorsqu'ils possèdent une teneur en gluten inférieure à 20 ppm (Fig. 1).

Les principaux aliments autorisés lors d'une intolérance au gluten sont les viandes grillées, les légumes frais, les légumes secs, les fruits, le poisson, les œufs, le lait, le maïs, le riz, le sarrasin, le quinoa, la pomme de terre, le soja. Une liste des fabricants de produits sans gluten peut être obtenue auprès de l'association des intolérants au gluten.

**Les conclusions.** Le régime sans gluten est restrictif, complexe et, par conséquent, déconseillé sans indication médicale. Il comporte des risques de monotonie alimentaire et de carences nutritionnelles (fibres, vitamines et minéraux). Un traitement nutritionnel doit toujours être personnalisé afin d'être sécuritaire et adéquat, surtout chez les clientèles vulnérables (enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées, immunosupprimées ou présentant des risques de carence nutritionnelle, etc.).

### Références

Coattrevec, Y., Harr, T., Pichard, C., & Nendaz, M. (2015). Bienfaits du régime sans gluten: mythe ou réalité? *Revue Médicale Suisse*. Vol. 11. 1878-1885.



Fig. 1. Marquage des produits «sans gluten»