

L'intolérance au gluten : Effet de mode ou vraie maladie ?

ZUSAMMENFASSUNG AUF DEUTSCH S.46

42



De nombreux restaurants
proposent des plats sans gluten
Viele Restaurants bieten
glutenfreie Gerichte an

Aujourd'hui, on pourrait croire qu'il est de bon ton de manger sans gluten. Pains et pâtes «gluten free», restaurants et marques spécialisés, difficile d'échapper à la tendance du sans gluten. Mais qu'est-ce qui se cache vraiment derrière l'intolérance à cette protéine des céréales? GUDD! a mené son enquête.

Les allergies, alimentaires ou non, sont-elles le mal du siècle? C'est ce qu'on aurait tendance à croire en les voyant classées quatrième maladie chronique mondiale par l'OMS. La liste des allergènes les plus fréquents ne cesse de s'allonger, si bien que l'Union européenne a récemment revu sa législation : depuis fin 2014, toute entreprise opérant dans l'une des étapes de la chaîne alimentaire (restaurants, cantines, crèches, boulangeries, boucheries, etc.) se doit de mettre en évidence la liste des allergènes reconnus contenus dans ses produits. Parmi eux : le gluten.

Sensibilité vs intolérance

Au Luxembourg, environ 1% de la population est concernée par l'intolérance au gluten. Mais il importe de distinguer les personnes sensibles au gluten, «*celles qui ne se sentent pas bien quand elles mangent des aliments contenant du gluten*», des individus réellement diagnostiqués intolérants, explique Annette Schneider, secrétaire administrative de l'Association luxembourgeoise des intolérants au gluten (Alig). Car il s'agit bien d'une vraie maladie auto-immune de l'intestin, qui se diagnostique au moyen d'une analyse de sang, puis d'une biopsie de l'intestin grêle par gastroscopie.

La maladie cœliaque, ou intolérance au gluten, se caractérise par une réaction immunitaire déclenchée par l'ingestion d'une protéine contenue dans la plupart des céréales (blé, triticale – hybride entre le blé et le seigle –, froment, avoine, orge, seigle, épeautre, grain vert d'épeautre). Par l'ingestion de quantités 



Témoignage JIL FEIT

intolérante au gluten et étudiante en diététique

Comment vit-on avec une intolérance au gluten ?

On s'habitue facilement à son nouveau mode de vie. Au fil du temps, cela devient une routine, d'autant plus que depuis quelques années, on assiste à un vrai boom des produits sans gluten.

Comment avez-vous découvert la maladie ?

À l'âge de quatre ans, j'étais mince et souffrais des problèmes de digestion. Après une prise de sang qui a indiqué un niveau élevé d'anticorps, j'ai fait une biopsie de l'intestin grêle.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui viennent de découvrir leur intolérance ?

Il ne faut pas paniquer ni se renfermer car ce n'est pas une maladie grave. Au contraire, il faut sortir et se confronter à cette problématique. Il est important de créer des liens avec d'autres personnes atteintes.

Recette

PAIN SANS GLUTEN

INGRÉDIENTS

400 g de farine sans gluten
 60 g de farine de sarrasin
 40 g de graines sans gluten (tournesol, courge, etc.)
 500 ml d'eau tiède (max. 30-40°C)
 1 cuillère à soupe d'huile
 1 cuillère à café de sucre
 ½ cuillère à café de sel
 ½ cube de levure de boulanger

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 230°C
- Dans une tasse, mélanger la levure avec le sucre et réserver
- Dans un saladier, mélanger les farines et le sel
- Ajouter la moitié de l'eau et la levure. Pétrir au mixeur. Laisser reposer 15 minutes
- Ajouter le reste de l'eau et l'huile jusqu'à l'obtention d'une pâte élastique
- Mettre la pâte dans un moule préalablement graissé. Recouvrir d'un torchon humide et laisser monter à température ambiante
- Badigeonner d'huile et dessiner des rayures
- Quand le four est chaud, réduire la température à 200°C et enfourner
- Cuire pendant 50 minutes

même très minimes de gluten – dès 10 mg, soit 10 miettes de pain! –, des symptômes comme des maux de ventre, des ballonnements, des diarrhées ou une constipation apparaissent. Les villosités intestinales de l'individu génétiquement prédisposé se réduisent, conduisant à une diminution de la surface de l'intestin et donc, de la capacité à absorber des nutriments (protéines, vitamines, graisses, minéraux et glucides). Le résultat sera un déficit en nutriments ou des déficiences telles qu'une anémie (carence en fer). La maladie coeliaque peut aussi entraîner des maladies associées telles que des maladies de la peau, des articulations, des intestins ou encore d'autres organes. Enfin, un régime mal suivi et un diagnostic fait tardivement peuvent favoriser certains types de cancers, explique le professeur Christophe Cellier, gastro-entérologue à l'hôpital européen Georges-Pompidou de Paris.

Un nouveau mode de vie

Mais pourquoi une telle recrudescence à l'heure actuelle? « *Cela fait seulement une*



**Confectionner
soi-même son pain
sans gluten est
un jeu d'enfant**

Glutenfreies Brot
selbst backen ist
ein Kinderspiel



Les supermarchés et épiceries proposent un vaste choix de produits sans gluten

Supermärkte und Lebensmitteläden bieten eine große Auswahl an glutenfreien Produkten an

vingtaine d'années que l'on diagnostique la maladie, même si, dès les années 1960, des médecins américains ont commencé à s'intéresser au gluten», explique Annette Schneider. Si la maladie est aujourd'hui prise au sérieux, il n'existe pas encore de traitement définitif contre l'intolérance au gluten. Pour faire disparaître les symptômes, la seule solution est donc d'observer à vie un régime strict sans gluten, c'est-à-dire de bannir de son alimentation toutes les céréales contenant du gluten, les sous-produits de ces céréales ainsi que les produits fabriqués à partir de ces sous-produits, comme les pains, pâtisseries, farines, bière, semoule, ou plats préparés.

Créer des synergies

Pour soutenir les personnes atteintes d'intolérance au gluten, des associations ont vu le jour dans la plupart des pays européens. Au Grand-Duché, l'Alig a été fondée en octobre 

Valeurs nutritionnelles des pâtes avec et sans gluten

45

Pour 100 g
de penne

Pour 100 g
de penne sans gluten

358,8

kcal

Energie

359,2

kcal

12g

Protéines

6,5g

71,7g

Glucides

78,7g

3,5g

dont sucres

1,2g

2g

Lipides

1,8g

0,5g

dont acides gras

0,3g

3g

Fibres

1,1g

5mg

Sel

1mg

1997 et compte aujourd'hui plus de 450 membres, tous âges confondus. Les adhérents se retrouvent fréquemment lors de cours de cuisine, de l'assemblée générale annuelle, de week-ends ou d'excursions. «L'association a pour but de diffuser des informations relatives à la maladie cœliaque. Depuis 2010, nous formons également les restaurateurs luxembourgeois à la cuisine sans gluten», explique Annette Schneider. Il est vrai qu'aujourd'hui, les produits sans gluten sont de plus en plus savoureux et fleurissent dans les rayons des magasins. Les boulangers jouent le jeu également et même des brasseries commencent à produire de la bière sans gluten. Une situation dont peut se réjouir l'Alig à la veille de ses 20 ans. **G**

Sites et blogs utiles

www.sante.lu

www.alig.lu

www.aha.ch

www.glutencorner.com (FR)

www.gluten-frei.net (DE)

Où acheter des aliments sans gluten ?

L'Alig recense pas moins de 67 marques de produits sans gluten. La plupart proviennent d'Allemagne, de France et d'Italie et sont disponibles dans les magasins bio du Luxembourg mais également aux rayons diététiques et surgelés des supermarchés et grandes surfaces. De nombreuses boulangeries proposent également des produits sans gluten. Il est cependant conseillé de les commander à l'avance. Plus de renseignements : www.alig.lu

Le saviez-vous ?

L'Alig propose sur son site une liste des restaurants luxembourgeois offrant des plats sans gluten. L'association a aussi créé une application permettant de retrouver rapidement les restaurants qu'elle a formés : my.alig.lu

46

ZUSAMMENFASSUNG AUF DEUTSCH

Glutenunverträglichkeit:

Modeerscheinung oder wirkliche Krankheit ?

Heutzutage könnte man meinen, es gehöre zum guten Ton, glutenfrei zu essen. Glutenfreies Brot und ebensolche Nudeln, spezielle Restaurants und Marken, dem Trend zum glutenfreien Essen lässt sich kaum entkommen. **GUDD!** erklärt Ihnen, was sich tatsächlich hinter der Unverträglichkeit gegenüber diesem im Getreide enthaltenden Protein verbirgt.

In Luxemburg ist ca. 1% der Bevölkerung von der Glutenunverträglichkeit betroffen. Man muss jedoch zwischen Glutensensitiven und Personen unterscheiden, bei denen tatsächlich eine Glutenunverträglichkeit diagnostiziert wurde. Denn es handelt sich hier um eine tatsächliche Autoimmunerkrankung des Darms, die durch eine Blutuntersuchung mit einer anschließenden Biopsie des Dünndarms mithilfe einer Magenspiegelung diagnostiziert wird. Die Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit äußert sich in einer Immunreaktion, die vom Verzehr eines in den meisten Getreidearten (Weizen, Triticale

(einer Kreuzung aus Weizen und Roggen), Weichweizen, Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel, Grünkern) enthaltenen Proteins ausgelöst wird. Durch die Aufnahme schon ganz geringer Mengen von Gluten können Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten. Die Darmzotten genetisch veranlagter Personen werden geschädigt, was zu einer Verringerung der Darmoberfläche und damit der Nahrungsmittelaufnahmekapazität führt. Dadurch kommt es zu einem Defizit an Nährstoffen oder Mangelerscheinungen, wie einer Anämie. Die Zöliakie kann außerdem andere Krankheiten zur Folge haben,

wie Hautkrankheiten, Erkrankung der Gelenke, des Darms oder anderer Organe. Die Nichteinhaltung einer Diät und eine zu späte Diagnose können bestimmte Krebsarten begünstigen. Auch wenn es noch keine definitive Behandlung gibt, lässt es sich mit einer Glutenunverträglichkeit gut leben, wie Gil Feit meint, eine Studentin, bei der im Alter von vier Jahren Zöliakie diagnostiziert wurde. „Man gewöhnt sich leicht an die neue Lebensform. Im Lauf der Zeit wird sie Routine.“ Die einzige Möglichkeit der Behandlung, um die Symptome abklingen zu lassen, ist es, eine strenge Diät einzuhalten, d.h. sämtliche Getreide, die Gluten enthalten, Nebenprodukte dieser Getreide sowie diese Nebenprodukte enthaltende Lebensmittel wegzulassen. Zur Unterstützung der Betroffenen wurden in den meisten europäischen Ländern Vereinigungen gegründet. So gibt es in Luxemburg die ALIG (die luxemburgische Vereinigung der Glutenintoleranten) bereits seit 20 Jahren. **G**