

# ET SI C'ÉTAIT LE GLUTEN ?

Philippe Barraqué



**Tout savoir  
sur l'intolérance au gluten**

**jou**vence  
EDITIONS

*Du même auteur aux Éditions Jouvence*

*Relaxation et détente des enfants*

*Dans la même collection aux Éditions Jouvence*

*L'Empathie, un chemin vers la bienveillance,*

Xavier Cornette de Saint Cyr

*Prévenir et vaincre la grippe,* Christopher Vasey

*70 expressions culinaires pour aller mieux,* Emmanuelle Turquet

*100 citations pour réussir dans la vie,* Michel d'Aniolo

*L'Art de questionner,* Patrice Ras

*L'Art d'écouter,* Patrice Ras

*La Cure de raisin,* Johanna Brandt

*Méditer en tout lieu, à tout moment,* Cindy Chapelle

*Votre corps parle, écoutez-le !,* Geneviève Choussy Desloges

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Site internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

*Dessin de couverture* : © Jean Augagneur

*Mise en pages* : Sir Madagascar

© Copyright 2005, Éditions Jouvence

© Copyright 2018, Éditions Jouvence pour la présente édition

ISBN : 978-2-88911-950-9

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

## *Sommaire*

Introduction .....	5
Sans gluten : des réponses à vos questions .....	8
L'intolérance au gluten chez l'enfant .....	25
Régime sans gluten et autisme .....	29
Côlon irritable et maladie cœliaque .....	33
Commencer son régime sans gluten .....	45
Céréales, graines, légumes et légumineuses .....	59
Recettes sans gluten .....	73
Les bonnes adresses « sans gluten » .....	85
Notes .....	92
Bibliographie .....	95

## *Introduction*

Quand tout va bien, que l'on digère bien, que la constipation n'est pas un problème, que les nausées ne vous empêchent pas d'apprécier un repas entre amis, que les fins de repas s'achèvent dans la douceur du soir et non dans le huis clos des toilettes, on ne se pose aucune question sur le gluten, on ne sait même pas qu'il existe. Tout au plus a-t-on remarqué sur un paquet de biscottes la mention « gluten ». Mais ça s'arrête là. Et puis, à force de se poser des questions sur la fatigue chronique qui ravine votre énergie, sur les spasmes qui vous traversent le ventre, sur des coups de déprime inexplicables, on se décide à consulter un, deux, dix médecins jusqu'au jour où un naturopathe vous suggère : « et si vous supprimiez le pain ? » L'idée semble incongrue tant le produit est noble – « donnez-nous aujourd'hui notre pain... » – et puis on essaye. Au bout de quelques semaines, on ressent un mieux-être digestif ; alors on persévère, on consulte de nouveau, on cherche à manger autrement, on entre peut-être pour la première fois dans un magasin bio. Entre-temps, le diagnostic

est tombé : moi qui mangeais du pain complet, des viennoiseries, des gâteaux (nul n'est parfait), j'ai une sensibilité au gluten.

Vous l'avez compris, le but de cet ouvrage est de vous faire partager mon expérience personnelle d'intolérant au gluten. Il ne prétend pas concurrencer les livres de « spécialistes » et se substituer au traitement médical, mais bien de vous éviter, si possible, certains écueils rencontrés au quotidien pour mettre en place de nouvelles habitudes nutritionnelles. Mais le fait de vivre l'intolérance alimentaire peut vous confronter à d'autres intolérances ! C'est un passage obligé quand on change radicalement de régime, que les repas familiaux ou entre amis suscitent de légitimes questions. Il y a quelquefois aussi une impossibilité à faire comprendre qu'on peut vivre sans sa baguette de pain et sans farine de blé, bref qu'il est possible de s'alimenter différemment (les végétariens connaissent aussi cet ostracisme) ! Car après tout il y a une très belle vie après le gluten et la confrontation à la pensée unique d'une culture alimentaire fait partie du combat à mener pour s'accepter et se faire accepter.

Mais au fait, si autant de personnes aujourd'hui disent ne plus supporter certaines céréales, ne serait-ce pas qu'il y a quelque chose qui ne tourne plus rond dans notre assiette ? Et si ce rejet naturel du gluten était le signal d'un changement plus profond en nous, la révolte de notre métabolisme contre une

alimentation dénaturée, la colère sourde d'un mode de vie qu'on a de plus en plus de mal à digérer ? Ce besoin de manger « sans gluten » pour retrouver une meilleure santé dépasse largement le cadre du régime alimentaire. Il nous interroge sur notre rapport à la nourriture, sur ce qu'on y met en capital d'amour et d'attention, sur ces aliments qui nourrissent notre affectif, nos émotions, sur l'importance d'une alimentation adaptée à notre fonctionnement mental. Les récentes recherches scientifiques sur l'autisme démontrent sans aucun doute qu'un régime sans gluten et sans caséine améliore l'état physique et mental de ces enfants qui vivent « en immersion ». Et si nous faisons ce rêve de soigner naturellement la plupart de nos maux par un régime adapté ? Commençons donc par le début. Interrogeons-nous sur les mécanismes de l'intolérance et de l'allergie alimentaires, reprenons espoir, mangeons autrement et trouvons ensemble les bonnes réponses, le mode d'emploi pour une alimentation saine sans gluten, une santé retrouvée.

## *Sans gluten : des réponses à vos questions*

### *Qu'est-ce que le gluten ?*

- C'est un constituant des farines de céréales panifiables comme le blé, l'avoine, l'orge et le seigle. Mais toutes les céréales en contiennent plus ou moins. Quand on parle de l'intolérance au gluten, il s'agit d'une hypersensibilité de votre organisme à certaines protéines céréalières le plus souvent mutées et cuites comme le pain, les pâtes, les gâteaux, etc. Grâce à leurs structures spiralées et élastiques, ces protéines apportent aux produits de boulangerie du moelleux et une excellente cuisson. C'est pour cela que la teneur en gluten des variétés céréalières est en perpétuelle augmentation depuis des décennies !
- Le gluten est divisé en deux groupes protéiniques : les prolamines et les gluténines. Les protéines de la famille des prolamines constituent la fraction toxique chez les intolérants au gluten et principalement l'**alpha gliadine** qui est présente dans le blé (froment). D'autres protéines voisines de la gliadine

sont tout aussi néfastes : la **sécaline** contenue dans le seigle, l'**hordéine** contenue dans l'orge et, dans une moindre mesure, l'**avénine** dans l'avoine. Sur le tableau ci-dessous le pourcentage de prolamines est calculé par rapport aux protéines totales contenues dans chaque céréale<sup>1</sup> :

<b>Céréales</b>	<b>Prolamines</b>	<b>Taux (%)</b>
Avoine	Avénine	16
Blé (froment)	Alpha gliadine	69
Maïs	Zéine	55
Millet	Panicine	40
Orge	Hordéine	46-52
Riz	Orzénine	5
Seigle	Sécaline	30-50

### *Qu'apporte le gluten à notre alimentation ?*

- Pour la fabrication du pain, une farine riche en gluten donne une pâte qui se travaille plus facilement. Sa substance collante empêche les produits de boulangerie de s'émietter et apporte à toutes les pâtes levées – comme les viennoiseries et les pains de mie – une texture aérée et moelleuse. Le gluten entre également dans la composition des aliments transformés et emballés. On en trouve bien sûr dans les biscottes mais aussi dans les produits lyophilisés (bouillons, sauces, aromates...), parfois dans les fruits secs et le chocolat !
- En alimentation végétarienne, et depuis deux mille ans en Chine et au Japon, on utilise le seitan – un



aliment fait à partir de gluten cuit dans de la sauce soya – comme substitut des protéines animales. Le seitan est riche en acides aminés soufrés, ne contient pas de cholestérol et se cuit comme de la viande. Inutile de préciser qu'il est à proscrire pour tout régime sans gluten et que les fabricants français de galettes de seitan seraient bien inspirés d'indiquer très clairement sur leurs étiquettes qu'il s'agit d'un produit fait à partir de gluten pur !

### *Qu'est-ce que la maladie cœliaque ?*

- Il s'agit d'une maladie auto-immune dont les mécanismes biologiques sont encore mal connus, le corps fabricant des anticorps au contact du gluten contenu dans notre alimentation. Ces anticorps, appelés immunoglobulines G, en s'alliant à l'antigène (l'aliment incriminé) vont créer une série de réactions en chaîne pour éliminer la substance reconnue comme nocive. Si ces anticorps mutants sont peu nombreux, ils seront éradiqués naturellement par le système immunitaire intestinal. Mais s'ils sont en quantité trop importante, ils « encrassent » lentement les différents tissus du corps. Ils vont ainsi créer des lésions au niveau de la muqueuse de l'intestin grêle détruisant les villosités qui ont notamment pour fonction l'absorption des aliments. Ces villosités, on peut les comparer à des replis en forme de « doigts » qui multiplient la surface d'assimilation et de