

... LE GLUTEN.

Le gluten est une glycoprotéine formée de gliadine, gluténine et amidon qui se trouve dans les graines de blé, orge, seigle, avoine, épautre, kamut et dans les produits dérivés desdites céréales comme la farine, le pain, les biscuits, les viennoiseries, les pâtisseries, la pâte italienne, la semoule,... Les boissons maltées, les boissons distillées ou fermentées à partir de céréales (bière, whisky) et la plupart des produits élaborés et plats préparés contiennent aussi du gluten.

La consommation quotidienne de ces aliments et, par conséquent, d' autant de gluten peut donner lieu à une perturbation dans la structure de la muqueuse intestinale. Cela est dû à l'adhérence du gluten aux parois de l'intestin grêle, car il s'agit d'une protéine « gluante » (qui n'a jamais fait de la colle avec de la farine et de l'eau!). Les conséquences peuvent aller d'un transit intestinal ralenti à une perméabilité de la muqueuse, ouvrant ainsi le passage à des résidus bactériens et alimentaires en quantité excessive qui vont pénétrer dans le flux sanguin. Selon le Dr. Jean Seignalet, ces macromolécules qui traversent la muqueuse seraient, en partie, responsables de nombreuses maladies, dont les allergies et les intolérances alimentaires.

Quand on parle d'allergie au gluten, on fait référence à la maladie coeliaque. Il s'agit d'une intolérance permanente au gluten caractérisée par une réaction inflammatoire, d'origine immune, dans la muqueuse de l'intestin grêle qui rend difficile l'absorption des nutriments. Les symptômes varient beaucoup d'une personne à l'autre, les plus fréquents étant les pertes de poids et d'appétit, fatigue, nausées, vomissements, diarrhée, distension abdominale, altérations du caractère (tristesse, irritabilité, apathie,...), douleurs abdominales, anémie, etc. Le traitement consiste en une diète stricte sans gluten à vie.

Dans le cas d'une intolérance au gluten, le rejet de cet aliment se produit de façon plus lente et discrète. Les symptômes (gaz, douleur, ballonnement, diarrhée) n'apparaissent pas systématiquement après avoir ingérer un aliment contenant du gluten, ladite intolérance pouvant passer inaperçue. De plus, une personne peut avoir été sensibilisée pendant les premiers mois de sa vie et souffrir, des années plus tard, de différents troubles de santé.

Il convient, même s'il n'y a pas d'allergie ou d'intolérance, de consommer de préférence des céréales sans gluten comme le riz, le sarrasin, l'amarante, le maïs, le millet, le quinoa, le sorgho et le teff. Les farines de légumineuses et des oléagineux sont aussi très intéressantes du point de vue gastronomique et, bien sûr, nutritionnel.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com