



## Sciences&amp;éthique

L'étonnant succès  
du régime  
sans gluten

P. 19-20

**SANTÉ** En quelques années, le gluten est devenu l'ennemi numéro un dans nos assiettes. Mais en dehors de la maladie coeliaque, qui fait l'objet d'une intolérance reconnue, aucune certitude scientifique n'émerge

# L'étonnant succès du régime sans gluten

« **D**epuis deux, trois ans, c'est un véritable tsunami. Le sujet arrive sur la table dans quasiment toutes mes consultations. » Le sujet ? Le régime sans gluten, préoccupation majeure des patients du professeur Frank Zerbib, gastro-entérologue au CHU de Bordeaux. Et le spécialiste de déplorer : « Les gens sont totalement perdus face aux informations souvent contradictoires qui circulent sur cette question. »

Le gluten et ses protéines présentes dans les céréales (blé, orge, avoine, seigle, etc.) se forment au moment de la panification et assurent une certaine élasticité à de très nombreux aliments. Le gluten est devenu l'ennemi numéro un dans nos assiettes. Des stars du show business (de Lady Gaga à Victoria Beckham en passant par Oprah Winfrey) et du sport (les tennismen Novak Djokovic et Jo-Wilfried Tsonga en tête) vantent les bienfaits de son élimination. Au rayon des pratiques alimentaires, le voilà qui domine largement la vogue des régimes « sans ». À raison ? « Il faut le dire et le répéter : c'est un dossier très complexe, et mieux vaut chercher une caution médicale avant de se lancer dans un régime », souligne Corinne Bouteloup, gastro-entérologue et nutritionniste au CHU de Clermont-Ferrand.

Exclure totalement le gluten ne s'impose de fait que pour les personnes souffrant de maladie coeliaque. Elles ne le tolèrent pas, et réagissent à son ingestion en dé-

clenchant une réponse immunitaire qui attaque la muqueuse de leurs intestins et empêche l'absorption normale des nutriments essentiels. Les spécialistes estiment qu'environ 1 % de la population est concernée. Mais moins de 20 % des intolérants sont dépistés. Le diagnostic est en effet délicat. Seules une prise de sang pour rechercher les anticorps spécifiques de la maladie et une endoscopie avec prélèvements (biopsie) permettent de le poser. « Or entamer de son propre chef un régime supprimant le gluten provoque une baisse des anticorps et empêche du coup ce diagnostic, d'où l'intérêt de faire les choses dans l'ordre », prévient Brigitte Jolivet, présidente de l'Association française des intolérants au gluten (*Afdiag*, lire Repères page suivante).

Au-delà de la maladie coeliaque, à la prévalence limitée, tout le débat sur le gluten se concentre aujourd'hui sur ce que les spécialistes appellent « la sensibilité au gluten ». L'ingestion de gluten entraînerait de nombreux troubles intestinaux, mais aussi bien d'autres symptômes, des maux de tête à une fatigue générale en passant par des douleurs articulaires ou musculaires. Une sensibilité qui toucherait entre 10 et 20 % de la population.

Sauf que. Le milieu médical est loin d'être unanime sur le sujet. Des dizaines de milliers de personnes assurent certes se sentir mieux dès lors qu'elles proscrivent le gluten de leur alimentation. « Mais aucune étude scientifique ne permet aujourd'hui d'incriminer définitivement le gluten », insiste Frank Zerbib. Ce sont plus

probablement certains sucres – les « fod-maps » – présents dans les farines qui sont mal supportés ». Corinne Bouteloup n'est pas aussi catégorique. « Je fais partie de ceux qui pensent que la sensibilité au gluten existe et est différente de celle aux fod-maps, même si cette conclusion se fonde plus sur mon expérience que sur des études, qui restent effectivement à approfondir ».

Les deux spécialistes se rejoignent en revanche pour convenir qu'en dehors de la maladie coeliaque, un régime draconien ne s'impose guère. « Les gens s'astreignent souvent à un régime très strict, socialement contraignant, et économiquement coûteux à cause des prix élevés des produits sans gluten, alors qu'une diminution des quantités suffirait », assure Frank Zerbib. « Il faut également éviter l'accumulation de régimes, car je vois dans mon cabinet des patients adeptes du sans-gluten, sans produits laitiers et sans sucre, ce qui peut finir par provoquer de graves carences », insiste Corinne Bouteloup. Qui s'indigne aussi face à certaines prescriptions paramédicales laissant croire que le « sans-gluten » fait maigrir. « Finalement, les gens ne savent plus comment manger, et c'est dramatique », selon elle.

Un désarroi qui n'étonne guère ●●●  
●●● Bernard Waysfeld, médecin nutritionniste et psychiatre. « Le succès d'une alimentation "sans" dans laquelle s'inscrit la tendance du sans-gluten est à la fois une réaction à notre société de consom-



► 29 décembre 2015 - N°40377

*mation marquée par le "trop", et un besoin d'hypercontrôle alors que tous les repères s'effritent. Les gens recherchent une sorte de pureté diététique, d'ascèse rédemptrice. » Cette quête est même théorisée depuis 1997, avec le concept d'« orthorexie » forgé par le docteur américain Steve Bratman. Une obsession de l'alimentation saine qui fait sourire le sociologue Claude Fischler, spécialiste des pratiques alimentaires. « Je remarque tout de même que l'on invente là une nouvelle pathologie, propre à entretenir un climat de plus en plus anxiogène. Considérer chacun des phénomènes "sans" individuellement est une impasse. Les régimes fleurissent et se succèdent d'autant plus lorsque aucun consensus scientifique ne se dégage. Le "sans-gluten" est le énième avatar à la mode. »*

**« Comme médecin, je ne peux qu'essayer de faire passer un message clair : ne vous lancez pas seuls dans n'importe quel régime. »**

Démêler la part du vrai et du faux est aussi une gageure à l'heure d'Internet. « Les informations ad libitum sur le Web n'arrangent rien, poursuit le sociologue. Si l'on cherche une théorie biscornue sur l'alimentation, on la trouve forcément. Et force est de constater que "malbouffe" et théorie du complot font depuis longtemps

*bon ménage. » Le réseau mondial fournit aussi moult considérations sur le rôle de l'industrie alimentaire, sur les modifications génétiques des céréales qui expliqueraient une hausse supposée de l'intolérance au gluten. « Là encore, rien n'est prouvé, s'agace Frank Zerbib. Le sujet nourrit beaucoup de fantasmes, obéit aux principes de la rumeur. Impossible pour le patient de faire le tri. Ce qui provoque une détresse supplémentaire. Comme médecin, je ne peux qu'essayer de faire passer un message clair : ne vous lancez pas seuls dans n'importe quel régime. Le respect de quelques règles diététiques simples peut suffire à être soulagé. »*

JEAN-LUC FERRÉ



RIC-HARD DAMORET/REA

Pâtes et gâteaux secs sans gluten Marque Repère, dans un hypermarché.