

## Semaine du sans gluten : utile ou pas ? Ce que dit vraiment la science sur le régime qui gagne du terrain

Supprimer le gluten est devenu une mode qui peut laisser apparaître, à terme, des carences.

Avec Arnaud Cocaul

### **Est-ce que le régime sans gluten a prouvé ses bénéfices pour les personnes atteintes de la maladie de coeliaque ou pour les personnes hypersensibles au gluten ou au syndrome du côlon irritable ?**

**Arnaud Cocaul :** Il ne faut pas tout confondre. La maladie de coeliaque oui. Les gens qui ont cette maladie ont une vraie intolérance au gluten qui fait qu'ils ne peuvent pas en prendre.

C'est une maladie et comme son nom l'indique il est hors de question de prendre du gluten sous peine de développer des troubles majeurs au niveau intestinal. C'est une maladie auto-immune. Vous allez fabriquer des anticorps dirigés contre votre intestin et plus précisément vers l'intestin grêle. Les gens ne peuvent absolument pas manger du gluten mais et c'est un régime contraignant. On ne peut déclencher une éviction du gluten sans preuve clinique et biologique. Il faut un diagnostic délivré après une prise de sang ou éventuellement une biopsie.

En ce qui concerne l'intolérance au gluten tel qu'on l'entend en fait c'est des gens qui ont des susceptibilités variables au gluten et qui le tolèrent plus ou moins bien en vieillissant. Mais cela veut dire que sans faire d'éviction complète on peut diminuer la dose jusqu'à trouver celle acceptable pour l'intestin. En ce qui concerne le syndrome du côlon irritable c'est encore autre chose. Ce sont des gens qui vont avoir des douleurs abdominales ou troubles intestinaux etc. Cela ne vient pas forcément du gluten mais d'un problème de stress, de malabsorption parce qu'ils ont des problèmes dentaires etc. Ce n'est pas lié à une sensibilité au gluten dans ce cas

### **Le régime peut-il engendrer des carences, et même augmenter le risque de maladie cardiovasculaire comme le montre le British Medical Journal ?**

Le risque de maladie cardiovasculaire je n'en ai jamais entendu parler et pas vu dans ma patientèle ce genre de manifestation. Il pourrait y avoir des manifestations chez des gens qui font des évictions alimentaires qui sont lourdes. Donc des gens qui ont des manifestations de suppression alimentaire qui sont larges et font qu'ils vont enlever d'autres aliments qui n'ont rien à voir avec l'intolérance au gluten. On peut voir cela chez les gens qui font des "régimes sans" par exemple. Les manifestations qu'on peut avoir chez les gens qui ont des maladies coeliaques c'est plutôt lorsqu'ils ont de la diarrhée lorsqu'ils sont en pleine crise. Il peut y avoir des anémies qui peuvent se faire ou des malabsorptions au niveau de certains minéraux comme le calcium ou les vitamines ce qui

---

entraîne un certain nombre de complications. Je n'ai toutefois jamais entendu parler de maladies cardiovasculaires.

**Ce régime est "un mode de vie" (Professeur Christophe Cellier). Un effet de mode aussi. Peut-on craindre de l'extension du régime sans gluten pour tous de mauvaises conséquences en termes d'alimentation, de nutrition, et de santé ?**

Les gens qui doivent enlever le gluten de leur alimentation sont rarissimes. C'est 1% de la population. Il est hors de question de supprimer le gluten chez le tout-venant. Des gens qui n'ont aucune traduction de maladies auto-immunes et chez qui on a fait la preuve qu'il n'y a rien ont des sensibilités variables et il s'agira de doser mais pas de supprimer. On arrive actuellement à des gens qui font des "régimes sans" ou des gens de plus en plus rigides dans leur alimentation. Ce que vous évoquez est une tendance que nous rencontrons, qui risque de se développer et devenir problématique dans les années qui viennent. Il faut faire attention à ces régimes qui sont parfois amplifiés sur les réseaux sociaux avec des vedettes qui "en vantent les mérites" comme si ils avaient gagné au loto. Il faut être prudent vis-à-vis de cela et il faut dénoncer ce type de régimes alors qu'il n'y a aucune traduction clinique et aucune maladie derrière.

Les risques seraient de développer des troubles majeurs du comportement alimentaire, avoir des carences nutritionnelles, des anémies qui se greffent, se reporter sur des éléments moins bons au niveau nutritionnel (ce n'est pas parce que vous mangez sans gluten qu'il n'y a pas de gras ou sucres rajoutés). On peut tomber sur de la malbouffe même avec un régime sans gluten et là les maladies cardiovasculaires entrent en jeu car elles sont une conséquence de la malbouffe.