



Ces thèses sont-elles réfutées dans d'autres pays?

Elles ne sont plus contredites, et ont été vérifiées. Au Canada, lorsqu'un enfant a des problèmes scolaires, il est aujourd'hui obligatoire de lui faire des tests de détection d'intolérances alimentaires.

Certaines populations sont-elles plus touchées que d'autres?

Oui, selon différents critères géographiques, ethniques, culturels ou religieux : les Italiens sont plus touchés, comme les Irlandais, les Juifs et les Arabes. Les Italiens ont un problème génétique de prédisposition. Comme de plus ils consomment quatre fois plus de blé que le Français par les pâtes, les pizzas, les desserts, la maladie se déclare plus vite chez eux. Les Irlandais, de même. C'est dû au fait que les Irlandais de la côte atlantique, les Celtes, ont été les derniers colonisés par le blé. Il y a de ce fait eu chez eux moins de décès qu'ailleurs suite aux problèmes liés au gluten. N'en étant pas morts, ils sont donc plus nombreux à en être malades. Les Arabes et les Juifs sont beaucoup touchés aussi, peut-être parce qu'ils consomment beaucoup de blé, par le pain et le couscous.

Quels conseils donneriez-vous à tout un chacun?

À la base, ce n'est pas le gluten qui pose problème, c'est le trop. On en revient toujours à la même chose : il faut manger varié. Or, chez nous le blé est trop présent. Facile et pas cher. À titre d'exemple, on trouve beaucoup de boulangers intolérants au gluten, du simple fait qu'ils respirent la farine. De nouvelles normes sanitaires sont à l'étude pour qu'ils travaillent masqués.



Que penser de la démarche consistant à privilégier des céréales qui n'ont pas été « trafiquées », comme le kamut, le petit épeautre ou l'épeautre?

Si le corps n'a pas encore déclenché une réponse difficilement réversible, comme la maladie cœliaque, c'est une bonne chose. Je ne suis pas à prôner le sans gluten pour tout le monde ! Ceux qui n'ont que de légers symptômes peuvent très bien retourner à un type d'alimentation que certains appellent « non reconnue », d'autres « ancestrale », que je qualifierais pour ma part de « normale ». Elle est en tout cas salubre pour tous ! C'est là le fruit des recherches du professeur Jean Seignalet. Il s'agit de consommer toutes les céréales qui n'ont pas muté, celles qui n'ont pas été produites de manière intensive dans le seul but de faciliter le travail du boulanger, ou l'œil du consommateur. En fait, cette démarche consiste à retrouver les aliments d'avant la première guerre mondiale. On sait que l'agriculture s'est dévoyée à partir de 1919, lorsque l'industrie des explosifs a recyclé ses produits pour en faire des engrais azotés.

En dehors de toute pathologie, on a aussi entendu de sportifs qui se méfient du gluten. Qu'en savez-vous?

Les sportifs sont confrontés au sujet parce que pendant l'effort, l'intestin se dilate et devient plus poreux.

Qu'en est-il de la rapidité des progrès que l'on peut espérer en cas de retrait du gluten ou du lait dans le cas d'intolérances?

Le très jeune enfant va mieux dès trois-quatre jours après le retrait du lait. Pour le gluten, il faut plusieurs semaines. On observe en général un pic de difficultés de comportement à la troisième semaine, et un autre au troisième mois. Il faut tenir bon... Il s'agit d'un phénomène de manque qui en partie lié aux propriétés opiacées de ces substances lorsqu'elles sont absorbées par un intolérant. Chez l'adulte, c'est beaucoup plus long, à cause d'un phénomène d'« encrassement » de l'intestin par le gluten.

Ceux pour qui l'expérience est bénéfique doivent alors apprendre à vivre sans gluten...

Il existe de nombreux livres de recettes qui permettent aux personnes concernées d'apprendre à cuisiner sans gluten. Des produits tout prêts sont également disponibles. Il faut alors absolument s'orienter vers le bio, les produits sans gluten posant souvent problème en conventionnel. Ces aliments industriels sont presque toujours truffés de conservateurs, de colorants, d'exhausteurs de goût, d'arômes ou toutes sortes d'additifs. Beaucoup de produits sont fabriqués sans gluten, mais avec des E... Des études universitaires américaines et canadiennes ont pourtant incriminé les perturbations neurologiques causées par de tels additifs (hyperactivité, manque d'attention).

Pourquoi les fabricants conventionnels ont-ils recourt à ces additifs?

La base des produits sans gluten est souvent le riz et le maïs. Avec ces ingrédients, on fait assez facilement des pâtes, des biscuits, des gâteaux. Le moins facile, c'est le pain. Il est plus aisé de rajouter des adjuvants que de chercher des solutions, qui existent pourtant. Il y a beaucoup de publications qui font état de problèmes avec le gluten, mais aucun livre qui retrace l'ensemble de la problématique que vous venez de nous exposer. Comment cela se fait-il? Do you speak English ? Parla Italiano ? La réponse est là... Un italien notamment, le Professeur Montinari, a des statistiques énormes sur tous les tests qu'il a faits sur un grand nombre d'enfants, pendant de longues années. Il les a publiées. Pourquoi pas en France? Peut-être parce que nous avons en France une tradition culturelle des aliments lactés et que nous sommes gros producteurs et consommateurs de blé. Essayer de tirer des conclusions économiques de l'image suivante : prenez la caricature du Français, telle qu'on le représente habituellement à l'étranger avec son béret... Enlevez-lui la baguette et le camembert... Il est malheureux !



On constate pourtant un vif intérêt de la part de l'industrie pour les produits sans gluten. L'industrie agroalimentaire se sentirait menacée par cette problématique, mais la cautionnerait?

Ces niches de produits grossissent et sont des pépinières... Si ces pépinières grossissent, il vaut mieux les avoir avec soi que contre soi. C'est ce qui se passe actuellement. Une grosse marque de produits britanniques sans gluten a été rachetée par un énorme trust... Une autre marque, belge, a été rachetée par un grand groupe agroalimentaire suisse... Une troisième marque, italienne, par un groupe pharmaceutique...

Mange-t-on bien sans gluten?



Bien sûr, et même mieux ! Le régime crétois intègre très peu de gluten, le régime Okinawa, celui des centenaires, pas du tout ! Et il existe de très belles manières de varier son alimentation, avec le riz, le quinoa, le maïs (avec parcimonie cependant), le millet, le sarrasin... Même en pâtisserie, on trouve des choses fabuleuses, des macarons notamment, à base de coco ou d'amandes. Le livre de Eva-Claire Pasquier « recettes gourmandes pour une vie meilleure » montre de très beaux exemples de recettes et apporte une mine d'informations scientifiques sur cette alimentation naturelle et gourmande.

Que pourrait-on dire pour conclure au lecteur dérouteré par les interdits alimentaires qui tendent à se multiplier?

À la base, c'est pourtant si simple : on naît et on est dans un terroir. Il faut retourner à l'essentiel et privilégier les produits locaux bio et de saison ! Des fruits, des légumes, des pommes de terre, des châtaignes, de la viande parfois... Les céréales sont récentes à l'aune de l'humanité.

Pourquoi éviter le Gluten?

Mais qu'est-ce que le gluten et pourquoi l'éviter ?

Le gluten est un mélange de protéines combiné avec de l'amidon contenu dans la plupart des céréales.

Il constitue environ 80 % des protéines contenues dans le blé et se compose de gliadine, de gluténine, d'acides gras et de sucres.

On le retrouve donc dans les farines de céréales panifiables comme le blé, le seigle, et en quantité moindre dans des céréales difficilement panifiables, comme l'orge, l'avoine...

Le gluten est une sorte de liant qui permet à la farine de s'agglomérer lors de la composition du pain.

C'est la céréale par excellence pour faire du pain. Cela permet à nos boulangers de confectionner des pains élastiques et mastiquables qui ne vont pas s'émietter et qui vont rester compacts.

Confectionner un pain avec seulement de la farine de riz est difficile voire impossible car le pain se défait entièrement dès qu'on le sort du moule et est beaucoup plus dense.

Le gluten est une sorte de colle.

Et plus la protéine de blé s'est vue modifiée au cours des siècles, plus le gluten colle. L'agriculture intensive est la cause de ces problèmes.

On fait tellement de pain, la pâte ne repose plus, c'est devenu un aliment qui ne convient plus du tout au tube digestif de l'humain.

Tous nos repas contiennent du gluten.

En clair, notre organisme est sursaturé et ne sait plus que faire de cette colle qui entrave la bonne digestion de ce que nous mangeons.

Cela ne convient de toute évidence plus à notre intestin et c'est ce qui explique une recrudescence de la constipation. Une personne sur deux souffre de ce malaise.

Pour certains, le gluten va plutôt provoquer des diarrhées.

Pas étonnant qu'il y ait autant de maladies, nommées troubles de l'élimination. Notre corps tente d'extraire tout ce gluten et bien sûr n'y parvient pas, nos organes d'éliminations sont complètement encrassés.

Depuis quelques années, on constate une recrudescence sans précédent d'intolérance au gluten, ce qui signifie que nous n'avons plus suffisamment d'enzymes pour le digérer complètement ou pas d'enzymes du tout. Une grosse protéine qui n'est pas digérée intégralement dans notre intestin grêle par manque d'enzymes crée de très graves problèmes de santé.

Actuellement, la médecine ne s'en occupe pas!

L'intestin grêle est un organe ignoré par le corps médical. Il représente pourtant la centrale de l'organisme.

Par le passé, il n'y avait que quelques personnes qui souffraient de maladie cœliaque, une maladie rendant la digestion du gluten impossible. De constantes diarrhées handicapait la vie de ceux qui en étaient atteints. Elle pouvait même conduire jusqu'à la mort.

Mais ces personnes représentaient une exception.

Aujourd'hui, il semble que l'intolérance au gluten tende à se généraliser sans pour autant être une maladie cœliaque pour tout le monde.

Les symptômes les plus souvent évoqués dans le cadre d'une incomplète digestion du gluten sont les ballonnements et les coups de pompe juste après le repas.

En effet, après un repas riche en pain ou en pâtes, il arrive à certaines personnes de se sentir si gonflées qu'il faut desserrer la ceinture.

Un autre symptôme typique est une fatigue chronique.

Tout cela s'explique par la présence de peptides opioïdes issus de la non digestion de la protéine de blé.

Comme son nom l'indique, les peptides opioïdes sont des morphines et donc ont une action sur notre cerveau.

Sur le cerveau des enfants souffrant d'autisme les peptides opioïdes saboteraient les neurotransmetteurs entraînant dans la foulée de graves troubles des apprentissages et des relations à l'autre.

Les peptides opioïdes issus de la non digestion du gluten traversent facilement la paroi du grêle devenue chez beaucoup d'entre nous perméable. Dans le sang, ces morphines vont se localiser partout dans l'organisme entraînant un véritable sabotage de notre santé.

Mais encore plus inquiétant que de simples ballonnements, c'est l'augmentation sans précédent des maladies de type neurodégénératives ou rhumatismales. La sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante ont explosé. Il y a aussi de plus en plus de fibromyalgies. Sans oublier les problèmes psychiques en nette recrudescence.

Un livre de référence est celui de Jean Seignalet, un médecin français qui a fait les hypothèses que dans un intestin grêle enflammé, ou perméable, les protéines de gluten ne peuvent pas être digérées complètement.

Nous manquons également beaucoup d'enzymes, puisque la plupart des aliments que nous mangeons sont modifiés.

Il n'hésite pas à qualifier le blé de monstre parmi les monstres, dans son livre très complet, l'alimentation ou la troisième médecine.

Ce livre devrait être imposé aux étudiants de toutes les facultés de médecine.

Il n'y a qu'à voir les résultats obtenus par certains malades dès modification de leur alimentation.

Détail non négligeable, une intolérance au gluten crée un intestin grêle acide, alors que le pH de cet organe est alcalin. D'où l'émergence spectaculaire du candida albicans, qui devient notre hôte le plus célèbre, mais pas le plus anodin. Certains ont même évoqué que le candida albicans aurait un rôle à jouer dans la genèse de certains cancers.

Bref, posons-nous la question de savoir pourquoi un aliment de base comme le pain devient-il depuis l'ère industrielle un véritable poison?

La réponse est difficile à entendre, mais certains parlent de véritable empoisonnement.

Qu'a-t-on mis dans ces aliments? La question est vraiment d'actualité.

Il y a de plus en plus de boulangeries, on vend de plus en plus de pain, et l'utilisation des drogues sont en constante augmentation. Vu que le blé non digéré provoque la synthèse de morphines au niveau de l'intestin grêle, on peut se demander si la surconsommation de pain, n'entraînerait pas une addiction aux morphines.

Dans les restaurants, les restaurateurs notent une très forte augmentation de la demande des paniers de pain sur les tables.

Ce qui est frappant c'est que les gens qui arrêtent de consommer du gluten ont très vite une diminution importante de leurs fringales et deviennent moins dépendant du sucre, des sucreries et des pâtisseries lorsque l'on ne mange pas de gluten.

Beaucoup de personnes souffrants de graves intolérances ont noté une amélioration tellement spectaculaire de leur état en arrêtant le gluten, qu'il serait indispensable que la santé publique mette efficacement son nez dans cet épineux problème.

Voici une liste non exhaustive des symptômes et maladies possibles :

Chez l'adulte:

- Les plus courants

La diarrhée (selles molles émises 2/3 fois par jour)

La constipation (aller à selles tous les jours)

Les ballonnements

Reflux gastrique

Digestion lente

Nausées

Les infections, virus, parasites (bronchites, asthme, sinusites, cystites, candida...)

Les allergies (pollen, graminées, lactose...)

Les douleurs abdominales

Les flatulences excessives

Problèmes associés à une déficience en vitamine

Une fatigue chronique

Faiblesses musculaire

Douleurs et fragilité osseuses, carence calcique, ostéoporose

Des sensations anormales ou altérées de la peau (parasthésie), y compris des brûlures ou des chatouillements.

Œdèmes faciles

Des maux de tête, migraines

Inflammation linguale

Anémie ancienne et inexpliquée

Nez bouché le matin au réveil

Mauvaise haleine

Dépression, instabilité émotionnelle, malaises, voire crises de tétanie

Anxiété

Douleurs rhumatismales

Cheveux terne

Chute de cheveux

Aphtes

Saignement du nez

Crampes

Irritabilité

Peau sèche

Problèmes de concentration

Gain/perte de poids

Infertilité

Menstruations irrégulières

Problèmes email dentaire

Eczéma/psoriasis (problèmes de peau)

Acné

Lupus

Maladies auto-immunes

Couperose
Hypoglycémie
Bosse, enflure et inflammation
Cécité de nuit
Problème de vésicule biliaire

- Les autres

Autisme (chez un cerveau immature)
Ataxie
Sclérose en plaque
Schizophrénie et autres troubles mentaux
Attaques, crise d'épilepsie
Neuropathie
Problèmes respiratoires
Diabète
Cancer
Fibrose kystique
Problème de thyroïde
Diverticuloses
Syndrome du colon irritable
Maladie de Crohn
Polyarthrite rhumatoïde
Spondylarthrite ankylosante

Chez l'enfant:

Enfant triste, apathique, grognon, hostile, ne sourit jamais
Problèmes de concentration
Problèmes d'apprentissages
Déficit d'attention (hyperactivité)
Petite stature ou retard de croissance

La malabsorption du gluten touche toutes les classes d'aliments :

Les glucides : ils sont mal digérés et peu absorbés ; les sucres restant dans le contenu intestinal sont dégradés par la flore intestinale et donnent des résidus acides.

Les protéines : elles subissent un sort comparable. L'intestin peut même laisser exsuder des sécrétions riches en protéines, d'où déperdition supplémentaire.

Les graisses : elles sont mal absorbées; les selles de 24 heures en contiennent environ 5 grammes chez un sujet normal, mais peuvent aller jusqu'à 20 grammes chez un sujet intolérant.

Le calcium : mal absorbé, il donne lieu à une hypocalcémie qui entraîne des problèmes neurologiques et osseux.

La vitamine K : elle est carencée, d'où des difficultés de coagulation.

Le fer, les vitamines B1, B2, B6 et l'acide folique : ils sont tous indispensables à la synthèse des globules rouges. Dans ce cas, ils sont presque absents.

Et la liste n'est pas exhaustive...

Près d'un tiers des adultes ont été atteints d'intolérance au gluten dans leur enfance, mais pour la plupart, ils n'ont eu que des troubles mineurs, acceptables, qui ont évolué à travers des hauts et des bas au cours de leur vie, n'ayant jamais été étiquetés. Ce qui conduit à la reconnaissance tardive de leur intolérance, c'est une aggravation de leurs troubles à la faveur d'altérations d'organes ou de maladies intercurrentes. Le pire est que la plupart du corps médical est encore convaincu qu'une mauvaise nutrition n'est en rien responsable de notre « état de santé ».