

## **LE GLUTEN**

**Bonjour,** je suis Vin Joanna, du Centre Boriel-Vin, je vous propose des soins d'hygiène digestive et des soins bien-être au Robert.

Cette newsletter fait partie d'une programmation spéciale dédiée à la Santé au quotidien:

**Comment entretenir et améliorer son capital santé pour vivre mieux.**

**Le sujet du jour est Le GLUTEN**

Ce que c'est ?

Où ça se trouve ? A quoi ça sert ?

Ce que ça provoque dans notre corps ?

Comment mieux le consommer ? Différence entre Gluten et Blé ?

Tout d'abord,

**Le GLUTEN, Qu'est-ce que c'est ?**

Le gluten est le dérivé d'une protéine contenue dans certaines céréales (blés- orge- seigle- épeautre- kamut). Cette protéine est nécessaire à la plante car elle permet de stocker les oligo-éléments et les acides aminés lors de la pousse de la graine.

Le terme dérive du latin et signifie "glue; colle; gomme" car il s'agit d'une substance visqueuse et élastique.

NB: L'avoine est une céréale sans gluten, mais sa proximité géographique de culture et le fait qu'elle soit souvent traitée dans des usines qui traitent également le blé, peut provoquer des contaminations croisées avec le gluten du blé.

**Où ça se trouve? Et à quoi ça sert ?**

En cuisine, ce gluten est obtenu quand on **mélange la farine de céréale à de l'eau**. La protéine présente (ex: gliadine et gluténine pour le blé; sécaline pour le seigle; hordénine pour l'orge) se transforme en gluten qui apporte aux préparations une texture moelleuse et stable qui, en cuisant, conserve les gaz et permet de garder un aspect gonflé aux pains et aux gateaux.

**GLUTEN => Moelleux et gonflé**

Partout dans le monde, les céréales contenant du "gluten" ont toujours été utilisées comme source de féculents et de protéines végétales. Souvent combinées à d'autres protéines animales (viandes- poisson- oeufs) ou végétales (légumineuses) et beaucoup de végétaux pour améliorer leur tolérance et leur digestion.

## Les TROUBLES liés au GLUTEN... ce que ça provoque dans notre corps.

L'intolérance ou allergie au gluten, est une pathologie également appelée **Maladie coeliaque**. C'est une affection auto-immune (c'est à dire que le corps réagit trop).

Cela provoque une inflammation puis une destruction partielle de la paroi de l'intestin grêle suite au contact avec les prolamines (dont font partie les précurseurs des gluten). Cela entraîne un défaut d'absorption et donc des carences en de nombreux nutriments; ainsi que des symptômes douloureux

- localisés (digestifs) ou
- déportés (atteintes au niveau articulaire, cérébral, gynécologique...).

La maladie coeliaque se manifeste chez 2% de la population mondiale. Le seul traitement est l'évitement totale des prolamines, et donc, du gluten de l'alimentation à vie.

Mais même sans être porteur de cette pathologie, on peut présenter ce que l'on appelle une **sensibilité non coeliaque au gluten** => souvent au gluten de blé d'ailleurs, car le blé est la céréale qui a été le plus transformée au fil de l'ère industrielle.

Sensibilité liée et/ou majorée à une surstimulation de l'organisme car le gluten a dans l'organisme, chez tous les individus, une action de fermentation qui peut provoquer des symptômes d'inconfort digestifs (ballonnements, crampes, brûlures...).

Pour rappel, le gluten est utilisé pour ses propriétés de **moelleux** (texture non friable donc collante...)

et ses propriétés de **gonflement** ( captation des gaz pour des textures plus aérées...)

Mais autant que le gluten en lui-même, ce sont les additifs transformés qui lui sont associés dans les préparations industrielles qui provoquent et /ou majorent ces symptômes (sirops de glucose-fructose; acidifiants; conservateurs...)

Le meilleur moyen de se protéger est de limiter, voire d'éviter toutes ces préparations industrielles trop transformées, trop riches, trop grasses, trop sucrées, trop abondantes sur le marché de l'alimentation.

**Qu'elles contiennent du gluten visible, ou pas....**

Retourner à une alimentation simple faite de produits frais et peu transformés:

- des aliments complets, non blanchis et sans additifs
- légumes verts, fruits (riches en fibres et en vitamines )
- légumes pays,
- céréales peu transformées,
- viandes et poissons frais

Cela permet de réduire les risques d'inflammation liés à la fermentation

## Comment mieux le consommer ? Différences entre Gluten et Blé

Les farines les plus riches en précurseurs du gluten sont les farines de grand épeautre, les blés, le kamut ( $> 10\text{g}/100\text{g}$ ), puis les farines d'avoine et de seigle et d'orge (autour de  $5.6\text{g}/100\text{g}$ ), enfin la farine de petit épeautre (environ  $3-4\text{g}/100\text{g}$ ).

On constate que les farines les plus riches en gluten ne sont pas les farines les plus décriées et problématiques, car la cause primaire n'est pas la protéine naturelle (sauf chez les allergiques et les malades coeliaques), mais la transformation à outrance liée à l'hyper-industrialisation.

Le "HIC" c'est que dans la production industrielle actuelle, les préparations sont réalisées avec des farines dont on a artificiellement concentré le gluten afin de fournir plus de texture moelleuse et de gonflant avec moins de matière brute  
***logique de rentabilité économique ; au détriment de la rentabilité nutritionnelle.***

C'est ainsi que certaines personnes développent des **réactions au blé blanc**, et confondent ces réactions avec une sensibilité au gluten alors qu'ils pourraient très bien consommer d'autres céréales contenant des gluten plus naturels même s'ils sont plus concentrés (ex: épeautre, kamut, seigle).

Les farines les plus artificiellement transformées sont les plus rentables et les plus utilisées , c'est le cas des **farines de blé tendre** utilisées pour le *pain blanc, les pates blanches, la semoule, la brioche, les pains burger..*

Il peut parfois se trouver également là où on ne l'attend pas ( certains pétales de maïs du petit déjeuner, la sauce soja, le ketchup, certaines crèmes glacées..où il est utilisé comme agent stabilisant).

De plus, la population en se remplissant de préparations industrielles, réduit d'autant sa consommation de végétaux, riches en fibres et en enzymes qui participent activement à la digestion.

Accessoirement cela allège également la taille et soulage le porte-monnaie, car plus une préparation est transformée, plus elle "semble" bon marché à l'achat, mais coûte plus cher à terme car il faut en manger plus, plus souvent.. et avec des effets délétères majorés pour la santé.

**Le Gluten ? Oui, mais naturel, et avec modération...**

**Contact 0696 550 570 (téléphone ou wtsp)**  
**Immeuble les Hybrides, Mansarde Catalogne 97231 le Robert.**  
**facebook: centre.boriel.vin**  
**Instagram: centreborielvin**

**À bientôt pour d'autres partages autour de la Santé au quotidien.**