

by Alantaya

**Le quotidien du patient.**Je cherche... [JE VEUX TOUT SAVOIR](#)[TOUS POUR UN](#)[DEMAIN](#)[A TABLE](#)[AU VERT](#)

[Accueil](#) > [Article](#) > [À table](#) > [Alimentation santé](#) > [Régime sans gluten](#)

**19.03.2018** Tags : Additifs, additif, intolérance alimentaire, sans gluten, allergie alimentaire, alimentation et allergie, regime sans gluten, alimentation sans gluten

# Régime sans gluten, attention danger ?

## Le régime sans gluten

Sans intolérance particulière, un régime alimentaire doit être équilibré. Les régimes d'éviction ne devraient donc être suivis que sur prescriptions médicales. Le régime sans gluten nie complètement ce principe. Il est, en effet, suivi par des millions de personnes dans le monde sans aucune recommandation ni suivi médical.

L'engouement pour ce régime sans gluten crée un déséquilibre alimentaire et peut être la cause de présence de métaux lourds dans l'organisme. Enfin, n'oublions pas le marketing. Le régime sans gluten rapporte gros !

Manger sans gluten procure un véritable mieux-être chez beaucoup de personnes qui le suivent. Un nombre croissant de consommateurs qui ont choisi cette alimentation déclarent se porter mieux : confort digestif retrouvé, diminution des douleurs abdominales, des ballonnements, etc.

## Déséquilibre alimentaire

Il existe trois degrés de souffrance au gluten : la sensibilité, l'intolérance et l'allergie. Avec le régime sans gluten, à long terme, une personne sensible deviendrait une authentique intolérante au gluten, l'éviction n'arrange donc en rien la sensibilité. De plus, ce régime entraîne surtout un déséquilibre alimentaire. « Un régime strictement sans gluten, faute de bilan préalable et de suivi par un spécialiste, entraîne des déficits d'apports, selon le médecin nutritionniste Hervé Robert, notamment en fibres, en protéines, en vitamines B1, B3 et B6, en fer zinc, magnésium, phosphore et potassium, présents dans le pain et les pâtes ».

## Cœur et arsenic

Une étude publiée dans le BMJ a montré qu'un régime sans gluten pouvait avoir des conséquences néfastes sur le système cardiovasculaire. En effet, les fibres auraient un pouvoir protecteur sur le système cardiovasculaire. Pour en bénéficier, les adeptes de ce régime devraient consommer du riz complet, des fruits et des légumes, riche en fibres. Ce qui n'est pas le cas pour beaucoup. Enfin une autre étude a montré que le régime sans gluten en remplaçant le blé par la fleur de riz, qui accumule des métaux toxiques favorise un taux près de deux fois supérieur à la moyenne d'arsenic et de mercure dans les urines des personnes suivant ce régime .

## Phénomène de mode ?

En France, le régime sans gluten compte entre 5 et 6 millions d'adeptes environ tandis que 660 000 personnes sont véritablement intolérantes au gluten.

C'est donc un phénomène de mode plus qu'une indication médicale. Ce régime est une véritable aubaine pour les industriels. Les produits estampillés sans gluten (un épi de blé dans un rond rouge barré) représentent en chiffre d'affaires en

France d'environ 50 millions d'euros en 2016, aux Etats-Unis le marché est passé de 973 millions de dollars en 2014 à 2,3 milliards de dollars estimés en 2019. On prévoit au niveau mondial, un chiffre d'affaires de 3 milliards d'euros d'ici 2020. L'ascension de ces produits ne ralentit pas alors qu'ils affichent des prix deux à trois fois supérieurs aux produits classiques.

## Pas meilleurs pour la santé !

Selon une étude de 60 millions de consommateurs, il y a dans ces produits plus d'additifs (E464 ou E330, certains produits pouvant en contenir jusqu'à 6 !) pour remplacer l'effet liant du gluten et moins de protéines. De plus, beaucoup de ces aliments sont reconstitués, bourrés de sucres en tous genres : sirops de glucose, glucose-fructose, fructose, sirop d'agave...

Mieux vaut donc privilégier les recettes maisons et faire attention aux compositions des produits que vous achetez si vous mangez sans gluten.

LÉA COULANGES

---

0 réponses à "Régime sans gluten, attention danger ?"

*Allergique ou intolérant : qui êtes-vous vraiment ? • Le Quotidien du Patient dit :*

Répondre

30 mai 2018 at 16 h 00 min

[...] Pour en savoir plus : Le régime sans gluten serait-il nocif ? [...]

Laisser un commentaire

Commentaire

Nom

Email

RÉPONSE

Mentions légales

Conditions générales

Contact

Qui sommes-nous ?

Newsletter