

Le sans -gluten : une nécessité pour certains détournée en phénomène de mode

Par [ouns hamdi](https://plus.lefigaro.fr/page/ouns-hamdi-0) (<https://plus.lefigaro.fr/page/ouns-hamdi-0>) | Mis à jour le 09/10/2017 à 06:00



13% des personnes qui suivent un régime sans gluten se sont auto diagnostiquées [172465580/beans_](https://www.adobe.com/stock/172465580/beans_) - stock.adobe.com

Alors que la semaine du « sans gluten » touche à sa fin, retour sur ce régime alimentaire destiné aux personnes atteintes de maladie cœliaque mais aujourd'hui érigé en phénomène de mode.

De plus en plus de personnes éliminent les produits contenant du gluten de leur alimentation. En témoigne le chiffre d'affaires des aliments «sans gluten», qui a doublé en un an, atteignant 78 millions d'euros en 2014. Ce régime est notamment indiqué dans le traitement de la maladie cœliaque.

D'après [DrSchär Institute](http://www.dr-schaer-institute.com/fr/maladie-cliaque/epidemiologie-1033.html) (<http://www.dr-schaer-institute.com/fr/maladie-cliaque/epidemiologie-1033.html>), 1 à 6% des Français en seraient atteints. Mais de nombreuses personnes se disant sensibles au gluten ont d'elles-mêmes adopté ce régime. Et cela malgré l'absence de diagnostic. Tout le monde doit-il vraiment se méfier du gluten?

Le gluten est un ensemble de protéines présentes dans de nombreuses céréales comme le blé, l'orge ou le seigle. Consommé depuis longtemps, on le retrouve dans des aliments tels que les gâteaux, les pâtes ou encore la bière. Les industriels de l'agroalimentaire l'utilisent également comme agent de texture.

Maladie cœliaque à l'origine du régime sans gluten

Mais certaines personnes ne le tolèrent pas. Quand elles en ingèrent, le gluten provoque une réaction immunitaire anormale entraînant une dégradation des parois de l'intestin grêle. A terme, la surface de l'intestin se réduit et entraîne une mauvaise absorption des aliments. Cela provoque des carences

alimentaires et des retards de croissance chez les enfants. Pour les adultes, elle est à l'origine de diarrhées, perte de poids, douleur musculaire et ostéoporose.

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies et de technologies similaires par notre société ainsi que par nos partenaires. Pour en savoir plus, cliquez sur [ici](#).
française des intolérants au gluten ([Afdiag \(http://www.afdiag.fr/\)](http://www.afdiag.fr/)), 80% des cas de maladies cœliaques ne seraient pas diagnostiqués.

L'origine de la pathologie reste incertaine bien qu'une étude parue dans le [AGA Journal \(http://www.cghjournal.org/article/S1542-3565\(05\)00532-X/abstract\)](http://www.cghjournal.org/article/S1542-3565(05)00532-X/abstract) suggère que l'origine serait génétique. D'autres facteurs seraient en cause tels que les facteurs environnementaux, infectieux, viraux ou bactériens. Le seul traitement aujourd'hui possible est l'éviction totale du gluten du régime alimentaire des malades.

Auto diagnostic et carences alimentaires

Selon une étude publiée dans [NBCI \(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24216570\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24216570), près de 13% des personnes qui suivent un régime sans gluten se sont auto-diagnostiquées sans avis médical et ce chiffre est en hausse chaque année. Les marques, supermarchés et restaurants qui proposent des produits sans gluten surfent sur la vague et prolifèrent en France. Pourtant, une étude publiée dans le [BMJ \(British medical journal\) \(http://www.bmj.com/content/bmj/357/bmj.j1892.full.pdf\)](http://www.bmj.com/content/bmj/357/bmj.j1892.full.pdf) montre que les personnes sans pathologie, qui adoptent un régime sans gluten, auraient plus de chance de développer des maladies cardiovasculaires.

Entre ses vertus amincissantes vantées par les stars et sa capacité à faciliter la digestion, les bénéfices prêtés au régime sans gluten sont nombreux. Même si certaines personnes qui l'adoptent témoignent avoir ressenti des améliorations, la communauté médicale débat encore de ses effets sur les personnes saines.



[ouns hamdi](https://plus.lefigaro.fr/page/ouns-hamdi-0)

(<https://plus.lefigaro.fr/page/ouns-hamdi-0>)

Ses derniers articles

[En fin d'année, l'état de santé des Français et du personnel hospitalier s'est dégradé \(http://sante.lefigaro.fr/a...](http://sante.lefigaro.fr/a...)

[Vrai ou faux ? 10 idées reçues sur le cancer \(http://sante.lefigaro.fr/article/vrai-ou-faux-10-idees-recues-sur-le-c...](http://sante.lefigaro.fr/article/vrai-ou-faux-10-idees-recues-sur-le-c...)

[Les patches de nicotine ne sont pas interchangeables \(http://sante.lefigaro.fr/article/les-patches-de-nicotine-ne-so...](http://sante.lefigaro.fr/article/les-patches-de-nicotine-ne-so...)

Contenus sponsorisés

(http://trk.trkmm.com/68d3106d-31c3-42c4-9d93-968c420ee594?utm_source=tb&utm_medium=cpc&utm_campaign=SuperCarburant_M&utm_term=santefigaro-santefigaro&utm_content=125843050)

Spécialiste révèle: «C'est comme un karcher pour votre intestin»