

Les produits sans gluten n'ont pas la même valeur nutritionnelle

Par [Jean-Luc Nothias](https://plus.lefigaro.fr/page/jean-luc-nothias) | Publié le 15/05/2017 à 11:59

<http://fra1-ib.adnxs.com/click?AAADAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA0B6IDxAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAGzsazo7r-> http://Gzsazo7r-ybFszS0UsXOkRcAAAAAFewIQDJDAAYQwAAAAIAABJRy8INO4NAAAAABVU0QARVVSAAgH6AQVegAAAAABAQQCAAAAAKqAXRbD!QAAAAA_ibcr=AAAAA

<http://AAABVIMFARVSEYhH62iQOrAIAWBAQK3AADsARc5KRDE0D1QCAWF64AAxNK0A8IBAAAdAA2AAW5QAWsAAAAA/cca=MzI3MyNGUkExQjM4MjQ=/bn=83790>

!_xNK0rcdUCsAAAAAeAAVQAAAsAAvAAAdmAAVz3MnNtEuk72CjM4k6Q=http93790/2E%2Fmvt%2A8625%2Frandone%2Focm%2Farticle%2Fles-privée%2F261%3Futm_source%3Dfigaro%26utm_medium%3Ddisplay%26utm_campaign%3DJWL%2Bfigaro%2Bdisplay%2Bvintage%26psop%3D%26utm_content%3D

nte-n_campaign%3DJWL%2Bfigaro%2Bdisplay%2Bvintage%26psop%3D%26utm_content%3Dhabillage%26currencyCode%3DEUR



Les pains sans gluten possèdent plus de lipides et d'acides gras saturés que leurs équivalents classiques. 119531181/Richard Villalon - Fotolia

De nombreuses personnes choisissent ce type d'alimentation en le croyant plus sain. Mais il est essentiel de s'intéresser à leurs compositions de manière approfondie, surtout pour des enfants.

Les produits alimentaires sans [gluten](http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-pratique/intolerance-gluten/quest-ce-que-gluten) n'ont pas la même composition nutritionnelle (plus de lipides) ni la même valeur énergétique (plus calorique) que leurs équivalents avec gluten et la comparaison est plutôt en faveur de ces derniers, surtout pour les enfants. Telles sont les conclusions d'une étude de chercheurs espagnols présentée la semaine dernière au 50e congrès de la Société européenne de gastroentérologie, hépatologie et nutrition pédiatrique.

Le gluten (mot dérivé du latin «colle», «glu») est un ensemble de protéines, essentiellement la prolamine et la gluténine¹, présentes dans de nombreuses céréales. Elles sont insolubles dans l'eau et donnent à la farine des propriétés visco-élastiques, pour structurer les produits et leur donner une bonne masticabilité. L'élimination du gluten était réservée jusqu'à il y a peu aux personnes souffrant d'inflammation chronique de l'intestin: [la maladie coéliquaue](http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/maladie-coeliaque/quest-ce-que-cest) (1 % des Européens) est déclenchée par la consommation de gluten. C'est donc un régime sans gluten à vie qui est imposé à ces personnes. Dont certains sont des enfants, de plus en plus nombreux. De plus, de nombreuses personnes choisissent ce type d'alimentation, bien plus chère, croyant qu'il est plus sain.

Sponsorisé par Les Maisons du Voyage <http://www.lefigaro.fr/envie-d-ailleurs/3-bonnes-raisons-de-partir-au-mozambique-20181212>

3 bonnes raisons de partir au Mozambique <http://www.lefigaro.fr/envie-d-ailleurs/3-bonnes-raisons-de-partir-au-mozambique-20181212>

Focus sur 3 bonnes raisons de s'envoler pour cette destination encore inédite.



DÉCOUVREZ [HTTP://WWW.LEFIGARO.FR/ENVIE-D-AILLEURS/3-BONNES-RAISONS-DE-PARTIR-AU-MOZAMBIQUE-20181212](http://WWW.LEFIGARO.FR/ENVIE-D-AILLEURS/3-BONNES-RAISONS-DE-PARTIR-AU-MOZAMBIQUE-20181212)

«Il est impératif que les aliments sans gluten soient reformulés afin qu'ils aient vraiment la même valeur nutritionnelle que ceux avec gluten.»

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies et de technologies similaires par notre société ainsi que par des tiers comme les régies publicitaires

Dr Joaquim Calvo Lerma, de l'Institut d'investigation sanitaire La Fe de Valence

Les chercheurs ont analysé pas moins de 654 produits sans gluten et 655 équivalents avec gluten, pains, pâtes, biscuits, pizzas, farines... En ce qui concerne les pains sans gluten, ils possèdent plus de lipides et d'acides gras saturés que leurs équivalents classiques. Les pâtes sans gluten ont, elles, moins de protéines et de sucres. Quant aux biscuits sans gluten, ils ont eux aussi moins de protéines mais également plus de lipides.

«Comme de plus en plus de personnes suivent un régime sans gluten, explique le Dr Joaquim Calvo Lerma, de l'Institut d'investigation sanitaire La Fe de Valence, en Espagne, il est impératif que les aliments sans gluten soient reformulés afin qu'ils aient vraiment la même valeur nutritionnelle que ceux avec gluten. Et cela est particulièrement important pour les enfants, pour lesquels une alimentation équilibrée est essentielle à leur développement et leur croissance.» Les chercheurs demandent donc à ce que plus d'informations nutritionnelles soient disponibles sur ces produits. Ils appellent les consommateurs à ne pas s'arrêter à la mention «sans gluten» mais à comparer les compositions de manière plus approfondie.



Jean-Luc Nothias

(<https://plus.lefigaro.fr/page/jean-luc-nothias>)

Ses derniers articles

[Le clonage s'invite chez les plantes cultivées](http://www.lefigaro.fr/sciences/2019/01/16/01008-20190116ARTFIG00259-le-clonage-s-invite-chez-les-plant-cu...) (<http://www.lefigaro.fr/sciences/2019/01/16/01008-20190116ARTFIG00259-le-clonage-s-invite-chez-les-plant-cu...>)

[Au Moyen Âge, des femmes aussi étaient copistes](http://www.lefigaro.fr/sciences/2019/01/15/01008-20190115ARTFIG00367-au-moyen-ge-des-femmes-aussi...) (<http://www.lefigaro.fr/sciences/2019/01/15/01008-20190115ARTFIG00367-au-moyen-ge-des-femmes-aussi...>)

[Ce qu'il faut faire ou pas pour minimiser les risques de cancer](http://sante.lefigaro.fr/article/ce-qu-il-faut-faire-ou-pas-pour-minimiser-les-risques-de-cancer/) (<http://sante.lefigaro.fr/article/ce-qu-il-faut-faire-ou-pas-pour-minimiser-les-risques-de-cancer/>)

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»

(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)

(https://trk2dcr.com/?flux_fts=iotipxpiagoiicixzcepjpxtatilcpitzqz15313&source=santefigaro-santefigaro&zone=151322880&titre=Cette+semelle+Acupuncture+contre+le+mal+de+dos+cartonne+en+France&img=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc%2Fst)

Cette semelle Acupuncture contre le mal de dos cartonne en France

(https://trk2dcr.com/?flux_fts=iotipxpiagoiicixzcepjpxtatilcpitzqz15313&source=santefigaro-santefigaro&zone=151322880&titre=Cette+semelle+Acupuncture+contre+le+mal+de+dos+cartonne+en+France&img=http%3A%2F%2Fcdn.taboola.com%2Flibtrc%2Fst)
(http://www.je-renove.net/fen/lan/10.2/?utm_source=taboola)

Nouvelle Fenêtre PVC : Combien ça coute ?

(http://www.je-renove.net/fen/lan/10.2/?utm_source=taboola)

(<https://www.moncomparateurdecredits.com/rachat-credit/>)

(https://www.moncomparateurdecredits.com/rachat-credit/?source=tabRACmca&utm_source=taboola&utm_medium=Nativeads&utm_campaign=Rachatdecredits&utm_term=santefigaro-santefigaro)

Rachat de crédits : Bonne nouvelle pour ceux qui ont + de 20 000€ de crédits en cours !

(https://www.moncomparateurdecredits.com/rachat-credit/?source=tabRACmca&utm_source=taboola&utm_medium=Nativeads&utm_campaign=Rachatdecredits&utm_term=santefigaro-santefigaro)

(https://www.ewsttechnology.com/fr/nose-clip/?utm_source=tab&utm_medium=CPC&utm_site=santefigaro-santefigaro&utm_campaignid=1293406&utm_title=Une+nouvelle+invention+qui+va+plaire+aux+ronfleurs&utm_platform=Desktop&utm_campaign=FR)

Une nouvelle invention qui va plaire aux ronfleurs

(https://www.ewsttechnology.com/fr/nose-clip/?utm_source=tab&utm_medium=CPC&utm_site=santefigaro-santefigaro&utm_campaignid=1293406&utm_title=Une+nouvelle+invention+qui+va+plaire+aux+ronfleurs&utm_platform=Desktop&utm_campaign=FR)

(http://go.shoppingastuces.com/da04db1a-18e6-4cd5-bea6-3990468f470f?utm_source=taboola&utm_campaign=1500742&utm_medium=santefigaro-santefigaro&utm_content=Ce+nouvel+outil+pour+sauvegarder+vos+photos+fait+fureur+en+France&aid=133997349&tb_click_id=CjAzOTE2Y2E2MC1jMmRlLTQ3YWYt)

Ce nouvel outil pour sauvegarder vos photos fait fureur en France