

Manger « sans gluten » n'est pas forcément bon pour la santé

Par [Aurélie Franc](https://plus.lefigaro.fr/page/aurelie-franc-0) (https://plus.lefigaro.fr/page/aurelie-franc-0) | Mis à jour le 10/05/2017 à 18:31



Baiba Opule/baibaz - Fotolia

Chez les personnes atteintes de maladie cœliaque, la consommation de gluten entraîne des risques de développer des maladies coronariennes. Pour les autres, ce régime est sans effets. Il est même déconseillé.

«Sans gluten», ou «gluten free», les restaurants qui prônent ce régime alimentaire se multiplient dans les villes françaises. Le marché des produits «sans gluten» a plus que doublé entre 2013 et 2014 en France, passant de 35 à 78 millions d'euros de chiffre d'affaires. Et le régime surfe sur la vague du «bien manger» et envahit nos assiettes.

Car chez certaines personnes atteintes de maladie cœliaque (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-pratique/intolerance-gluten/quest-ce-que-gluten>), (intolérance au gluten), la présence de cette protéine entraîne non seulement fatigue, anémie et amaigrissement mais également un risque plus important de maladies cardiovasculaires (<http://sante.lefigaro.fr/tags/maladie-cardiovasculaire>). Il est donc conseillé pour eux d'arrêter d'en consommer.

Sponsorisé par Izneo (https://lefigaro.izneo.com/fr/evenement/1082?utm_source=lefigaro&utm_medium=display&utm_campaign=evenement-1082)

KLAW et plus de 100 albums à 2,99€ (https://lefigaro.izneo.com/fr/evenement/1082?utm_source=lefigaro&utm_medium=display&utm_campaign=evenement-1082)

https://lefigaro.izneo.com/fr/evenement/1082?utm_source=lefigaro&utm_medium=display&utm_campaign=evenement-1082

N'attendez plus pour acheter vos BD !

DÉCOUVRIR ([HTTPS://LEFIGARO.LYNEO.COM/FR/EVENEMENT/1082?](https://lefigaro.lyneo.com/fr/evenement/1082?utm_source=lefigaro&utm_medium=display&utm_campaign=evenement-1082)

[UTM_SOURCE=LEFIGARO&UTM_MEDIUM=DISPLAY&UTM_CAMPAIGN=EVENT-1082](https://lefigaro.lyneo.com/fr/evenement/1082?utm_source=lefigaro&utm_medium=display&utm_campaign=evenement-1082))

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies et de technologies similaires par notre société ainsi

Mais comme le montre une étude publiée début mai, le régime sans gluten n'a pas du tout les mêmes effets chez les personnes sans pathologie. Les scientifiques évoquent même l'hypothèse que ces personnes, en se privant de céréales complètes pourraient avoir un risque plus important de développer ces mêmes maladies cardiovasculaires.

110.000 individus suivis pendant 25 ans

L'étude, présentée par treize scientifiques de Columbia et d'Havard

(<http://www.bmj.com/content/bmj/357/bmj.j1892.full.pdf>), a été menée sur plus de 110.000 personnes entre 1986 et 2010. Tous les quatre ans, les participants devaient remplir un questionnaire détaillant leur régime alimentaire quotidien moyen de l'année écoulée. Les personnes présentant une maladie cœliaque ont été exclues de cette étude.

En fonction de leur consommation de gluten estimée, les participants ont été divisés en cinq groupes, allant de consommation de gluten très faible à consommation très importante. Ces données ont ensuite «été pondérées en fonction de la consommation d'alcool (en grammes), de viande, de graisses polysaturées, de fruits et de légumes», affirment les chercheurs. D'autres variables ont également été prises en compte: l'âge, l'indice de masse corporelle

(<http://sante.lefigaro.fr/sante/symptome/amaigrissement/quest-ce-que-cest-imc>) (IMC), la taille, les antécédents de diabète (<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/complications-diabete/quest-ce-que-cest>), l'utilisation d'aspirine régulière, les antécédents d'infarctus du myocarde dans la famille, l'activité physique (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sports-activites-physiques/bienfaits-generaux-lactivite-physique/quels-sont-benefices>), des individus etc.

En fonction du nombre d'accidents coronariens, les scientifiques sont arrivés à la conclusion qu'il n'y avait aucune relation «significative entre la consommation de gluten et l'infarctus du myocarde, qu'il soit mortel ou non» chez les personnes qui ne présentent pas d'intolérance au gluten.

Gluten ou additifs?

Les chercheurs émettent également une hypothèse: la réduction du gluten dans l'alimentation induit généralement une moindre consommation de grains entiers, alors que ces derniers diminueraient les risques de maladies cardiovasculaires. «Les céréales complètes sont connues pour leur capacité à piéger le cholestérol (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/vaccination-depistage/depistage-cholesterol/quest-ce-que-cest>) et donc à réduire le risque des maladies cardiaques», explique le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste.

Il déplore: «Nous faisons face, depuis un certain temps à ce phénomène de mode, le sans gluten, qui résulte en réalité de la mauvaise interprétation d'études scientifiques. Quand certaines personnes arrêtent de manger du pain, elles se sentent mieux. Mais il faut savoir que dans le pain courant par exemple il y a une dizaine d'additifs qui ne sont pas forcément bien tolérés. Ce que l'on peut préconiser, plutôt que d'arrêter le gluten, c'est d'acheter et de consommer du pain au vrai levain.»

En outre, les individus qui arrêtent totalement un groupe d'aliment, avec ces régimes extrêmement restrictifs, ont du mal à équilibrer leurs apports alimentaires. «Les personnes qui mangent sans gluten ont tendance à généraliser les restrictions dans leur alimentation et se mettent à manger végétarien ou sans

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies et de technologies similaires par notre société ainsi

Attention cependant, l'intolérance au gluten existe et concerne environ 1% de la population française, tandis que l'hypersensibilité touche environ 3% des Français.

 **Aurélie Franc**

(<https://plus.lefigaro.fr/page/aurelie-franc-0>)

Ses derniers articles

[Au Burkina Faso, la lutte contre la drépanocytose s'intensifie](http://sante.lefigaro.fr/article/au-burkina-faso-la-l...) (<http://sante.lefigaro.fr/article/au-burkina-faso-la-l...>)

[Lénine, trahi par ses gènes](http://www.lefigaro.fr/sciences/2018/08/28/01008-20180828ARTFIG00155-lenine-tr...) (<http://www.lefigaro.fr/sciences/2018/08/28/01008-20180828ARTFIG00155-lenine-tr...>)

[Infirmiers de pratique avancée : un nouveau métier aux compétences élargies](http://sante.lefigaro.fr/article/inf...) (<http://sante.lefigaro.fr/article/inf...>)

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://azodt.com/index.php?idc=61682&idpub=5&device=desktop&pays=france&idei=&titre=auscultation2&idca=636654&idpf=%7BSSP%7D&ida=48accueille/?code=aidznnxa4nx>)

Acouphènes : notre produit fait l'unanimité en Allemagne tant les résultats constatés sont spectaculaires

(<https://azodt.com/index.php?idc=61682&idpub=5&device=desktop&pays=france&idei=&titre=auscultation2&idca=636654&idpf=%7BSSP%7D&ida=48accueille/?code=aidznnxa4nx>)

(https://www.lecoindestesteurs.fr/produits/index.php?lp=5kjiu4iu4i&affiliatis_site_id=9372&utm_source=taboola&utm_medium=referral)

Brunoy : Recrutement de testeurs à domicile

(https://www.lecoindestesteurs.fr/produits/index.php?lp=5kjiu4iu4i&affiliatis_site_id=9372&utm_source=taboola&utm_medium=referral)
(https://les-eco-isolateurs.typeform.com/to/rgP4EV?utm_source=taboola&utm_medium=referral)