

GLUTEN

Définition : Le gluten désigne une classe de protéines que l'on retrouve dans les céréales, même dans le riz.

Toutefois, ce terme est couramment utilisé pour désigner les protéines réactives (les Prolamines) qui sont contenues dans : « BASOEK » (Blé-Avoine-Seigle-Orge-Epeautre petit et grand-Kamut)

Omniprésence : Le gluten est de plus en plus présent dans notre alimentation car, grâce à sa structure spiralée et élastique, il a une fonction organoleptique. C'est à dire qu'il rend plus appétissant les produits notamment en leur procurant davantage de moelleux et une excellente cuisson.

Coeliaque : 1% de la population l'est. C'est la forme la plus grave d'intolérance au gluten.

C'est une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire détruit les villosités intestinales.

Ce n'est donc pas l'aliment lui-même qui agresse la paroi intestinale mais la réaction de l'organisme à l'aliment.

Conséquences : Elles sont nombreuses. Parmi elles : carences graves en nutriments (F, Mg, Ca, Vit B) due à la malabsorption, réactions immunitaires dues à l'inflammation permanente, attaque des systèmes nerveux, digestifs, endocrinien, tendino-musculaire et osseux.

Sensibles au gluten : Maux de ventre, ballonnements, flatulences, troubles du SN. En augmentation dans la population.

Solution : le docteur Seignalet (L'alimentation ou la 3ème médecine, 2012) démontre que l'éviction du gluten peut améliorer l'état de santé en y associant d'autres mesures telles que la suppression des produits laitiers, une alimentation crue ou cuite à la vapeur inf à 100°C et un meilleur équilibre acide/base.

Processus : Le gluten étant omniprésent dans notre alimentation, le corps n'a pas assez d'enzymes (peptidase) en relation à l'apport trop grand de protéines de gluten ingérées. Par conséquent, les molécules ne sont pas totalement digérées et irritent la muqueuse intestinale provoquant son inflammation.

Cela augmente la perméabilité intestinale. Au lieu d'être un filtre, la muqueuse intestinale devient une passoire. Des toxiques qui auraient dû être éliminés vont passer dans le sang et devront être traités par le foie qui peu à peu sera saturé. Le cercle vicieux se met en place puisque la saturation du foie entraîne une accumulation encore plus grande de toxiques qui eux-mêmes enflamment davantage la muqueuse intestinale augmentant l'hyper perméabilité.

Aussi, le gluten incomplètement digéré se transforme en peptide OPIOÏDES, qui accumulés dans le sang, vont se fixer sur les récepteurs opioïdes entraînant des dérèglementé du comportement, le développement de maladies dégénératives et de maladie du SN.

Trop de Gluten/Peptidase → Dégradation partielle des protéine de Gluten → Inflammation → accumulation dans le sang → Surcharge du foie → Inflammation

Inflammation → Peptide opioïdes qui passent → se fixent sur récepteur opioïdes → dérèglement comportement, maladies dégénératives, maladies du SN

Régime sans gluten : L'erreur classique est de remplacer le pain par du pain sans gluten et les pâtes par des pâtes sans gluten. Cela n'a pas le même goût, ni le même prix, ce qui vous démotivera rapidement. Ce qu'il faut faire, c'est remplacer ces aliments par d'autres au lieu de vouloir les retrouver sans gluten. Ainsi, pour les céréales (féculents), favorisez le riz, le quinoa, le sarrasin, le millet ou l'amarante. Malheureusement, il n'y a pas d'équivalent pour le pain. Les craquottes « pain des fleurs » seront une bonne alternative le temps de comprendre qu'on peut se passer de pain et de s'apercevoir que ce qui fait le goût des pâtes ou du pain, c'est plus ce qu'on met dessus que ces aliments en tant que tels! **Soyez rigoureux et attentifs aux améliorations.**