

PAS BON LE GLUTEN ?

Texte: Dr. Fabienne Burguière

Le gluten fait parler de lui : les produits sans gluten s'affichent de plus en plus nombreux dans les supermarchés, les restaurants proposent des plats sans gluten, et le dernier chic est de faire son pain maison sans gluten. Trop en consommer donnerait des troubles intestinaux et son éviction serait garant de ventre plat. Alors, info ou intox ?

Pour répondre, il faut d'abord comprendre ce qu'est ce fameux gluten, et ce qu'il provoque dans notre organisme. Accrochez vos ceintures (à défaut de les desserrer après chaque repas) car la réalité dépasse la fiction : de nos jours le gluten se hisse sans peine sur le podium des pires aliments qui existent.

Glue ou gluten ?

C'est du pareil au même : un professeur italien (le pays de la pasta : est-ce un hasard ?) découvre cette protéine au dix-huitième siècle, et la prénomme : gluten, cela veut dire colle en latin. Un doute ? Prenez de la farine de blé et mélangez-la à la main avec un peu d'eau : en quelques secondes vous aurez les doigts tout englués. Faites la même chose avec de la maïzena (féculé

de maïs, dépourvu de gluten) : vos doigts sont propres.

Le gluten est une colle végétale protéique que l'on retrouve dans certaines céréales uniquement : le blé, l'avoine, le seigle, l'orge et l'épeautre. De nos jours, le blé en contient beaucoup trop : c'est cette céréale que nous allons passer à la loupe.

Le grain de blé

Il est composé d'une enveloppe appelée communément le son, riche en vitamines B, qui entoure une amande farineuse, riche en amidon et gluten, qui cache en son centre le germe de blé, riche en bonnes huiles. ça, c'est pour grain de blé naturel. Le hic, c'est que ce grain n'a plus rien à voir avec le blé qu'on retrouve dans notre pain quotidien : l'homme sapiens, avide de sa tartine beurrée, a modifié la donne : exit le son qui donne la couleur sombre du pain complet (le blanc c'est tellement plus appétissant) ; on enlève également le germe de blé car les huiles peuvent rancir et donnent un mauvais goût à la farine : pour faire du pain (et les pâtisseries, viennoiseries en tout genre) la majorité des boulangers utilisent une

Le gluten est une colle végétale protéique que l'on retrouve dans certaines céréales uniquement : le blé, l'avoine, le seigle, l'orge et l'épeautre.

farine dont on n'a gardé que l'amande farineuse, soit amidon et gluten, deux nutriments qui ne servent à peu près à rien, hélas.

L'épi de blé

Dans les années soixante-dix les agronomes se sont demandés comment rentabiliser l'hectare de blé : ils ont hybridé le blé « naturel » de manière à le rendre plus résistant aux orages et plus riche en gluten (ce qui donne le moelleux et croustillant au pain dont tout le monde raffole). En une phrase comme en cent, le blé est passé de quatorze chromosomes à quarante-deux ! Cherchez le naturel ? Il n'y a bientôt presque plus...



LE DISCRET

BISTRO – RESTO Avenida del Prado, 29660 Nueva Andalucia, Marbella – www.lediscret.com
 Chef: Dominique Rosenblum (2 fourchettes Michelin) – Authentique cuisine “bistrot parisien”

Tél. 952 929 321

NAGA
THAI RESTAURANT
PUERTO BANUS

OUVERT TOUS LES JOURS

Lunch: 13h. - 16h. | Dîner: 20h. - 24h.

Centro Cristamar, n° 18-21 (opp. El Corte Inglés) Puerto Banús

Tel: 952 815 319

www.naga.es

PAS BON LE GLUTEN ?

L'intestin

Vous venez d'avaler votre croissant, votre petit biscuit, le sandwich du midi, une tartine, les pâtes al dente, une pizza margherita ou encore un cake au chocolat : tous vos sens ont été émoussés, la dernière bouchée était délicieuse, mais maintenant, il faut digérer. Dans l'intestin grêle, le gluten (la colle donc) forme une pâte tout à fait indigeste avec le reste du bol alimentaire, et irrite fortement la muqueuse. Cette irritation, c'est le début de tous les problèmes, car à force d'irriter, cela crée des trous : l'intestin perd son imperméabilité. Lui qui devait être aussi efficace qu'un ciré breton laisse à présent passer des parties du bol alimentaire qui se retrouvent (nous sommes au niveau microscopique) dans le sang.

Le système immunitaire

Un bout de croissant dans notre sang ? Notre système immunitaire veille au grain et secrète immédiatement des anticorps pour détruire l'ennemi, à grand renfort de réaction inflammatoire, qui aggrave l'état de notre intestin déjà

fragile : le serpent se mord la queue. L'irritation crée la porosité, la porosité crée l'inflammation qui crée les trous et ainsi de suite...

L'intestin, bis

A force d'avoir des petits trous partout, l'intestin n'est pas heureux et vous le fait sentir : flatulences, ballonnements, troubles du transit en tout genre qui n'est jamais régulier, crampes abdominales, acidité d'estomac voire nausées : la liste est longue... Si vous souffrez de ces symptômes, observez votre consommation de gluten, et réfléchissez...

La glutéomorphine

Il s'agit d'un peptide anormal dérivé du gluten qui va se fixer sur les récepteurs morphiniques du cerveau. En d'autres termes, certaines personnes sont totalement addictives au gluten : en manger leur procure une sensation de plaisir et les apaise... jusqu'au syndrome de manque : la carence crée l'agitation, voire l'agressivité, et une envie irrésistible de reprendre un petit biscuit, une part de cake ou une tartine... C'est le même phénomène

que la prise de drogues telles que morphine.

La tête

Parmi les symptômes observés dans l'intolérance au gluten, on retrouve souvent des migraines, et très souvent un brouillard mental, essentiellement après avoir mangé. Et une envie irrésistible de faire la sieste !

Les maladies dégénératives et auto-immunes

Si vous avez une intolérance au gluten, c'est que votre système immunitaire reconnaît le gluten et fait tout pour abattre cet ennemi silencieux. Il faut reconnaître que le gluten a considérablement envahi notre alimentation occidentale moderne, ce qui signifie qu'un repas sans gluten est chose rare. Votre système immunitaire est ainsi mobilisé tout au long de la journée, il va finir par s'épuiser et commencer à dysfonctionner. Si vous avez de la chance, c'est une tendance aux rhumes et infections répétées, mais il se peut que vos anticorps, dépassés par les événements, s'attaquent à vos propres organes,

"...la dernière bouchée était délicieuse, mais maintenant, il faut digérer. Dans l'intestin grêle, le gluten (la colle donc) forme une pâte tout à fait indigeste avec le reste du bol alimentaire, et irrite fortement la muqueuse."



**Restaurant - Bar - Cocktails – Dans un cadre exceptionnel
Cuisine Française et Européenne**

Du Brunch au dîner, la cuisine saura vous régaler de 11h à 23h.

Ensuite la soirée continue! Venez déguster nos délicieux cocktails jusqu'à 2h du matin!...

Chaque Vendredi soir: Jazz & Soul concert

Chaque Samedi soir: Flamenco Show; les deux live music à partir de 20h30!

Avda. Duque de Ahumada, Marbell Center, Paseo Marítimo,
Marbella **Tél: 952 824 792** contact@lecocoricomarbella.com



Ouvert tous les jours
de midi à minuit

Après-midi musical en live

Cuisine Méditerranéenne

Chef de cuisine :
Thierry Beauvilliers

Pto. La Duquesa (Manilva)
thierrybeauvilliers@hotmail.com

Tél. 607 562 712
Facebook : Cubanga

responsables alors des maladies auto-immunes. Cela peut vous choquer, mais il existe un lien direct entre la consommation de gluten et l'apparition de maladies dégénératives. Les douleurs articulaires chroniques et la fibromyalgie font partie de la longue liste de ce type de pathologies.

Mais pourquoi aujourd'hui et pas hier ?

Pourquoi nos mères et grand-mère ne souffraient pas de tous ces maux ? Finalement, le gluten n'est-il pas simplement une question de mode ? Eh bien non, hélas. Nous déjà vu que non seulement la qualité du blé a changé, mais nous en faisons une consommation massive alors que nous devrions privilégier les légumes. Mais il y a plus : des études ont mis

en évidence un fort taux d'une molécule toxique dans les urines des personnes intolérantes au gluten : le glyphosate. C'est une molécule qui se retrouve dans le Round'up, le fameux désherbant de Monsanto. En d'autres termes, le glyphosate, présent dans la majorité des aliments non biologiques, agresse votre muqueuse intestinale et crée une porosité, qui fait le lit de l'intolérance au gluten : les deux mécanismes sont liés. C'est ce qui explique le taux de plus en plus élevé de personnes intolérantes au gluten (et à d'autres aliments) dans nos sociétés modernes.

Alors, que faire ?

C'est simple, et vous devez vous douter de la proposition : arrêtez le gluten. Même si vous ne souffrez d'aucun maux, il est bon de faire des pauses de quelques semaines dans votre alimentation, de manière à ne pas fragiliser votre

PAS BON LE GLUTEN ?

“...des études ont mis en évidence un fort taux d'une molécule toxique dans les urines des personnes intolérantes au gluten : le glyphosate. C'est une molécule qui se retrouve dans le Round'up, le fameux désherbant de Monsanto”

muqueuse intestinale. Préférez les légumes, ou les céréales sans gluten. Et limitez votre ration de sucre.

Que se passe-t-il sans gluten ?

A vous de faire vos expériences, mais certaines choses sont sûres : manger sans gluten apaise un intestin fâché. Les bénéfices les plus souvent retrouvés sont une meilleure digestion, un ventre plus plat, la perte de kilos surnuméraires et surtout un regain d'énergie. Si vous souffrez d'une maladie satellite, elle a de grandes chances de s'amenuiser ou disparaître.

Dernier point : il existe de nombreuses intolérances alimentaires, le gluten est de loin la plus souvent retrouvée. Si les bénéfices ne sont pas à la hauteur de vos attentes, c'est que vous avez sans doute des intolérances croisées. Il existe des tests biologiques pour déterminer ces intolérances.



AD HERE
SAFIA