

[le gluten](#)

Catégorie : [Diététique](#)

Publié par Anonyme le 27-04-2009 11:00

Le Gluten

I - Définition et sources du gluten :

Le gluten est une protéine* d'origine végétale que l'on retrouve principalement dans le Seigle, l'Avoine, le Blé et l'Orge (SABO). Elle est également présente dans d'autres céréales comme l'épeautre et le triticale mais en quantité moins importante.

Le gluten a un rôle de « liant » ; c'est-à-dire qu'il a la capacité de lier la farine ce qui donne une texture souple et visqueuse à la pâte. Son rôle de liant est utilisé pour la panification, la fabrication des produits de boulangerie (viennoiseries, pâtisserie....), la fabrication des pâtes.

II – Lieu d'absorption du gluten et impact sur la santé :

Le gluten est absorbé au niveau de l'intestin grêle ou petit intestin. Lorsqu'il existe une « intolérance » au gluten, les villosités de la muqueuse intestinale du grêle disparaissent petit à petit ce qui va considérablement diminuer l'absorption des autres nutriments (vitamines, minéraux, glucides, acides gras, acides aminés). On observera alors une malnutrition et divers déséquilibres de l'organisme : manque d'appétit, amaigrissement, diarrhées, trouble de l'humeur...

Dans quels cas retrouve-t-on cette intolérance au gluten ? Il s'agit en fait de la maladie cœliaque, maladie auto-immune : l'organisme considère le gluten comme un « corps étranger » qu'il va alors détruire, mais avec lui il altère aussi la muqueuse intestinale du grêle.

III – Le gluten et les MICIs :

Il n'existe aujourd'hui aucun lien dans les études médicales/scientifiques prouvant, montrant, un lien entre le gluten et les MICIs. En effet l'intolérance au gluten provient d'une réaction auto-immune envers le gluten ; réaction propre jusqu'à aujourd'hui à la maladie cœliaque.

Cependant il est vrai que les études réalisées sur les MICIs jusqu'à aujourd'hui tendent à montrer de plus en plus que l'inflammation serait d'origine auto-immune. Mais toutes les maladies auto-immunes sont différentes. De plus, aucun lien n'a encore été établi sur l'altération de la muqueuse avec l'absorption du gluten.

IV - Conclusion :

Ainsi il n'est pas nécessaire d'avoir une alimentation sans gluten à l'heure actuelle. Toute fois si vous sentez une différence en ayant ce type d'alimentation ou si vous avez un doute quelconque, il faut en discuter avec votre gastro-entérologue qui pourra faire les tests nécessaires et déterminer si supprimer le gluten est nécessaire. Puis par la suite consulter un(e) diététicien(ne) pour vous orienter au mieux sur votre choix alimentaire.

Index :

* protéine : nutriment constitué d'acides aminés. Elles interviennent notamment dans la constitution des muscles, des enzymes et apportent de l'énergie à l'organisme. Elles sont soit d'origine végétale, soit d'origine animale.

Par grenouille , Diététicienne DE.

Sources :

- revue : Taste for life, Schär (revue pour la maladie coeliaque)
- site : <http://www.passeportsante.net>
- cours de BTS diététique



Pour toutes questions contactez-moi par MP ou sur le sujet Gluten.