

## Gluten : êtes-vous réellement obligés de vous en priver ?

Globalement, le gluten est bon pour la santé. S'en priver à tort peut être considéré comme nuisible.

Les personnes réellement allergiques au gluten sont très rares : moins de 0,3% de la population. Lorsque le diagnostic est médicalement confirmé, elles doivent exclure le gluten de leur alimentation.

Ce diagnostic repose sur des examens très spécialisés : détection dans le sang d'anticorps anti-gluten (« IgA anti tTG »), biopsie de la muqueuse du tube digestif lors d'une endoscopie et terrain génétique familial confirmé.

Il est déconseillé de débiter un régime sans gluten avant d'avoir la certitude qu'on est réellement allergique à ces protéines naturelles, bonnes pour la santé.

Une petite proportion de la population (2% à 3%) consulte pour des problèmes fonctionnels digestifs : douleurs abdominales, alternances diarrhée-constipation, ballonnements. Quand ces personnes modifient leur alimentation, en réduisant notamment leur dose de pain et d'aliments riches en gluten, elles constatent que ces troubles deviennent moins fréquents et moins gênants. Le rôle du gluten n'est pas prouvé. Faute de certitude scientifique, on parle d'hypersensibilité au gluten ou d'intolérance digestive. Dans ce cas, se priver totalement de gluten est inutile.

A noter : les tests urinaires et les immunotests, censés détecter les allergies au gluten n'ont aucune validité scientifique (ils détectent des anticorps qui n'ont aucun rapport avec l'allergie).

Source : Peut-on consommer du gluten ? Association Française Des Intolérants Au Gluten (AFDIAG) [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)

### Le Dico du doc



## Gluten



Ensemble de protéines présentes naturellement dans toutes les céréales : blé tendre, épeautre, kamut, triticale, blé dur, orge, avoine, seigle, etc.

La quantité de gluten est différente selon les céréales. Le blé tendre est celle qui en contient le plus (environ 7%), ce qui en fait une céréale adaptée à la fabrication du pain : c'est grâce au gluten que la pâte lève et reste élastique à la cuisson. Les pains « sans gluten » contiennent de nombreux additifs remplaçant le gluten, sans être aussi naturel que lui.

On trouve du gluten dans un grand nombre d'aliments du fait que les farines de céréales sont utilisées comme épaississant, pour donner du liant et du moelleux.

Les vraies allergies au gluten donnent des réactions digestives et cutanées. Elles sont rares : 0,1% à 0,3% de la population.

Les intolérances digestives (difficultés à digérer le gluten) sont plus fréquentes : 2% à 3% de la population.

Les régimes sans gluten sont à la mode et font l'objet d'une forte médiatisation. Le commerce du « sans gluten » se développe, les gammes de produits de substitution se multiplient, mais cela n'a plus grand chose à voir avec les vrais besoins de santé.

Source : Association Française Des Intolérants Au Gluten (AFDIAG)

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite moyen
- Allergie pollens en hausse

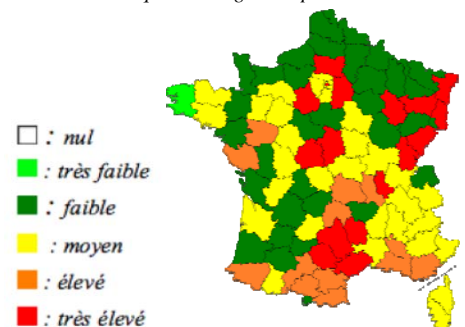
Sources : RNSA, Santé Publique France

#### La grippe, c'est enfin fini !

La grippe a presque complètement disparu de la métropole. Il ne persiste plus que quelques foyers locaux.

Le retour du soleil s'accompagne d'une dissémination des pollens de bouleau, platane, aune et cyprès.

Risque d'allergie aux pollens



Source : RNSA, [pollens.fr](http://pollens.fr)