

Allégations « sans gluten » : halte aux idées reçues !

Les amidonniers sont préoccupés par la vague médiatique actuelle autour du « sans gluten ».

Cette allégation qui se propage sur des produits d'alimentation courante est promue par certains médias et cautionnée par des professionnels de santé qui vantent les bénéfices d'un régime « sans gluten »...

Les amidonniers considèrent indispensable :

- de continuer à apporter une information fiable aux personnes intolérantes au gluten par le maintien d'un dialogue avec les associations concernées, notamment l'Afdiag (Association Française Des Intolérants Au Gluten)
- de lutter contre la diffusion massive des mentions « sans gluten » pour la population générale et contre les idées fausses relayées par certains médias, qui laissent penser au consommateur que bannir le gluten de l'alimentation peut l'aider à se « sentir mieux »...

Rappel sur la maladie cœliaque ou intolérance au gluten :

Le blé, le seigle, l'épeautre, le kamut, le triticale et l'orge sont des céréales contenant du gluten.

Le gluten représente 80 % des protéines des farines faites à partir de ces céréales.

L'ingestion de gluten chez des individus génétiquement prédisposés, peut induire une maladie inflammatoire de l'intestin grêle proximal, connue sous le nom de maladie cœliaque ou intolérance au gluten, (ou plus spécifiquement à la fraction « gliadines »).

La maladie cœliaque (ou intolérance au gluten) est une maladie auto-immune, affection particulière différente de l'allergie proprement dite aux protéines de blé. Elle affecte environ 1% de la population en Europe.

Les symptômes sont nombreux et diversement associés : diarrhées, asthénie, amaigrissement,... Après ingestion, lorsque le gluten arrive au contact de la paroi de l'intestin grêle, il se produit une réaction immunitaire qui endommage progressivement la paroi intestinale. A terme celle-ci ne pourra plus absorber les nutriments ingérés.

Le seul traitement possible est alors la suppression des aliments susceptibles de contenir du gluten. L'intolérance au gluten relève d'un diagnostic et doit être révélée par un bilan médical avant tout suivi d'un régime sans gluten.

Seule une biopsie intestinale peut déterminer la maladie : or, actuellement, de nombreuses personnes, encouragées par certains media, « s'auto diagnostiquent » intolérantes au gluten et mettent en place des régimes d'exclusion susceptibles de déséquilibrer leur régime alimentaire. Cela tend à accroître « la méfiance » du consommateur, sujet sain, à l'égard de tous les aliments contenant du gluten et à le détourner de ces produits qui font partie d'une alimentation équilibrée. Il a d'ailleurs été récemment confirmé **par l'étude Nutrinet que la consommation de fibres des français reste inférieure aux recommandations.**

Face à l'allergie au blé et de la maladie cœliaque, qui reposent sur des diagnostics précis, émerge un phénomène nouveau, l'hypersensibilité au gluten : certains patients consultent pour des troubles digestifs, parfois identiques à ceux observés chez les malades cœliaques. A ce jour, il est impossible de dire si l'hypersensibilité a un réel fondement scientifique ou si elle relève d'un effet de mode. Sans nier le mal être de ces patients, des travaux complémentaires sont nécessaires pour clarifier ce phénomène.

L'allégation « sans gluten » est sans fondement pour le consommateur qui n'est pas intolérant au gluten !

La très grande majorité de la population ne souffre ni d'allergie, ni d'intolérance au gluten. Un régime « sans gluten » n'est donc pas justifié. En revanche, la réglementation des denrées alimentaires « sans gluten » est d'une importance majeure pour les malades.

Les personnes atteintes de la maladie cœliaque, qui souffrent d'une intolérance permanente au gluten, ont des besoins nutritionnels particuliers. Dans un souci de clarté et de sécurité pour ces personnes, les conditions d'utilisation des termes relatifs à l'absence de gluten ont été établies au niveau communautaire: le règlement (UE) n°41/2009 fixe la teneur maximale en gluten à 20 mg/kg dans le produit fini pour la mention « sans gluten ».

La mention « très faible teneur en gluten » est également autorisée pour les produits diététiques dans le cas où ces produits ont une teneur maximale en gluten située entre 21 et 100 mg/kg dans le produit fini.

Inclure ces mentions dans une réglementation destinée à la population générale pourrait favoriser la diffusion de ce type de « communications négatives ». Le maintien de cette réglementation relative au « sans gluten » dans la réglementation spécifique relative aux denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière est le moyen le plus adéquat pour apporter le maximum de sécurité pour les malades cœliaques.