

- **Mises en garde**

- ✓ **Problématique du gluten**

Dans les pages précédentes, nous avons insisté sur la nécessité d'entretenir les réserves de glycogène en période d'entraînement intensif, donc sur l'ingestion de glucides (*). Or, il existe une pathologie appelée « **maladie cœliaque** » ou « **intolérance au gluten** ».

- **Le gluten, qu'est-ce que c'est ?**

C'est la fraction protéique insoluble du grain de certaines céréales (blé, épeautre, seigle, orge...).

Il est composé essentiellement de gliadine et de gluténine, deux protéines qui offrent aux farines leurs caractéristiques « viscoélastiques » intéressantes dans la fabrication des aliments. Il contient des acides aminés, notamment glutamine et proline, mais aussi en proportion moindre lysine, histidine et arginine.



- **Quel est le problème ?**

En ingérant du gluten, **certaines personnes développent une inflammation dans l'intestin grêle** : les villosités intestinales sont abîmées, puis détruites. Pourtant, ces villosités ont un rôle fondamental : elles servent à l'absorption des nutriments. Si la paroi intestinale est endommagée, vitamines et minéraux seront alors mal absorbés, provoquant à la longue de graves carences, même en présence d'un régime alimentaire équilibré.

(*) L'ingestion de glucides a toutefois été discutée lors de la présentation du régime LCHF (Low Carb High Fat) en page 199.

Selon les personnes, les symptômes sont très variables : problèmes gastro-intestinaux de toutes sortes (digestion difficile, diarrhée, douleurs abdominales...), mais aussi fatigue persistante, troubles neurologiques (y compris dépression), articulaires, dermatologiques... La diversité de ces symptômes entraîne d'ailleurs souvent un temps de diagnostic de la maladie relativement long.

Les conséquences à long terme peuvent être graves : *état de malnutrition* (mauvaise absorption des nutriments), *intolérance au lactose* (paroi intestinale endommagée), *ostéoporose* (malabsorption du calcium et de la vitamine D), *calculs rénaux* (absorption anormale des oxalates), ... **et bien sûr anémie !** Il existe même des conséquences que l'on ne sait pas vraiment expliquer (*arthrite, dermatite, infertilité, certains types de cancers...*).

➤ **Et le remède ?**

Supprimer le gluten de son alimentation ! Mais cela est très compliqué car il est présent dans de nombreux aliments. En revanche, ne pas changer d'alimentation alors qu'on est intolérant au gluten, c'est multiplier par 4 le risque de décès précoce.

Avant toute forme de régime, il est préférable de procéder à **un test sanguin** afin d'identifier avec certitude le problème réel. L'analyse la plus spécifique est le dosage des immunoglobulines (IgG) comme témoins d'une activité immunitaire anormale. Il existe également la possibilité de faire réaliser **une biopsie** (prélèvement de tissus) dans l'intestin grêle.



Ne pas confondre « *l'intolérance au gluten* », véritable maladie, et « *la sensibilité au gluten* », simple trouble.

➤ **Faut-il alors céder à la mode du « sans gluten » ?**

Une étude parue dans le « *British Journal of Nutrition* » (*) a comparé les qualités nutritionnelles entre les aliments « sans gluten » et les aliments classiques. Plus de 3200 produits, classés en 3 catégories, ont été analysés.

Qualités nutritionnelles	
Types de produits	Aliments sans gluten
<p><i>Produits à teneur « forte » en gluten</i> (pains, pâtes, céréales du petit déjeuner)</p>	<p>Moins de protéines que dans les aliments classiques, dommage ! Pourquoi ? Parce que la farine de blé, dont la valeur nutritionnelle est intéressante, est remplacée par des féculés de maïs, pomme de terre, tapioca... et des farines de riz, pauvres en protéines.</p>
	<p>Probabilité d'une teneur en minéraux et vitamines moindre en comparaison des produits classiques (pour les mêmes raisons que précédemment).</p>
<p><i>Produits à teneur « moyenne » en gluten</i> (barres de céréales, biscuits, pâtisseries)</p>	<p>Qualités nutritionnelles équivalentes à celles des produits classiques.</p>
<p><i>Produits à teneur « faible » en gluten</i> (crèmes glacées, chips, saucisses)</p>	<p>Qualités nutritionnelles significativement supérieures car les produits sans gluten contiennent moins de graisses saturées et de sucres. Mais peu important puisque, théoriquement, en tant que sportif (et sportive), nous consommons épisodiquement ce type de produits !</p>
<p>Conclusion ? À condition de diversifier suffisamment les sources de glucides dans notre alimentation, les produits « sans gluten » ne présentent pas d'intérêt probant, sauf dans le cas de l'intolérance au gluten bien sûr !</p>	

(*) WU Jason H.Y. (and all) – « *Are gluten-free foods healthier than non-gluten-free foods ? An evaluation of supermarket products in Australia* » – July 2015.



Et que disent les études ?

À la lecture des informations disponibles sur le sujet, on s'aperçoit que de nombreux sportifs ont adopté un régime « sans gluten ».

D'après une étude (*) effectuée auprès de 942 athlètes répartis dans le monde, **41% suivent la recommandation du « sans gluten »**. Pour justifier leur comportement, ils affirment que ce type de régime est bénéfique pour la santé, facilite la perte de poids, aide à lutter contre les réactions anti-inflammatoires induites par la pratique sportive et, au final, améliore les performances.

Pourtant, à ce jour, **les études n'ont pas établi de lien « certain » entre suppression du gluten et performances réalisées** dès lors que l'on n'est pas concerné par l'intolérance (ou la sensibilité) au gluten.

En revanche, beaucoup d'écrivains incriminent le gluten comme étant **un prédéterminant dans de multiples pathologies** : certains cancers, maladies neurologiques (comme Alzheimer), mais aussi problèmes de peau, insomnies ou dépressions.

Bon à savoir...

Novak DJOKOVIC (joueur de tennis serbe professionnel) est vraisemblablement à l'origine de cette mode du « sans gluten ».

Dans son livre « **Service gagnant** » (**), il explique comment il a supprimé le gluten de son alimentation pour ensuite dominer bon nombre de tournois. Il propose un programme en 14 jours pour des résultats immédiats.

Son exemple a bien évidemment influencé beaucoup de sportifs...

(*) LIS Dana Marie (and all) – « *Exploring the popularity, experiences and beliefs surrounding gluten-free diets in non-coeliac athletes* » – International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism – 2014.

(**) « *Service gagnant : une alimentation sans gluten pour une parfaite forme physique et mentale* » – Éditions Laffont – 2014.

➤ Et si vous êtes carencé en fer ?

L'intolérance au gluten provoque l'endommagement de la paroi intestinale, qui lui-même peut générer **une perte du fer**, donc à terme **un risque d'anémie**.

Des chercheurs (*) ont cependant constaté **la probable responsabilité du déficit en fer dans l'intolérance au gluten !** Lorsque le déficit existe, la muqueuse intestinale active grandement les récepteurs de la transferrine de manière à intercepter plus efficacement le fer présent dans les aliments. Du coup, des fragments de gluten entrent dans le sang, ce qui fragilise le système immunitaire. Au final, le déficit en fer déclencherait des troubles digestifs, voire une maladie intestinale.

Or, nous avons largement expliqué que le déficit en fer est courant chez les sportifs, surtout dans le cas de la course à pied. Ainsi, ne devrait-on pas, vous et moi, **supprimer le gluten de notre alimentation, ou du moins, en réduire les quantités absorbées ?**

Chose également troublante : des études (***) montrent que **la fonction digestive est améliorée après suppression du gluten** chez des personnes ne souffrant pas de la maladie cœliaque mais rencontrant une certaine irritabilité de l'intestin. Ce problème, appelé « syndrome de l'intestin irritable », toucherait 10 % de la population, avec une forte proportion de femmes.

À cette heure, il est difficile d'expliquer précisément ce phénomène. Cependant, il y aurait un lien avec un champignon nommé « **candida** » très courant dans nos intestins. Ainsi, lorsque « candida » et « gluten » sont en présence l'un de l'autre, ils entraîneraient des complications de la fonction digestive.

(*) HEYMAN Martine – « *Antigènes alimentaires, barrière intestinale et immunité muqueuse* » – Cahiers de nutrition et de diététique – N° 45 – 2010.

(**) ESWARAN Shanti, TACK Jan, CHEY William – « *Food : the forgotten factor in the irritable bowel syndrome* » – Gastroenterology Clinics of North American – N° 40 – 2011.

Et dans nos vies sportives, le candida est bien installé en raison du stress et des traumatismes inhérents à nos pratiques.

Pour en savoir plus...

Association Française Des Intolérants Au Gluten (**AFDIAG**)
<http://www.afdiag.fr/>

Et le livre de Valérie CUPILLARD « **Cuisinez gourmand sans gluten, sans lait, sans œufs** ». Des recettes surprenantes pour de jolies découvertes à faire !



Bon à savoir...

Le nom « *gluten* » remonte au XVI^e siècle et vient du mot latin « *glu* » qui signifie « *colle* ». Quand on mélange effectivement le gluten à de l'eau, il obtient une texture « *chewing-gum* ».

« Vu de chez moi »

Le gluten... et moi ?

Jusqu'à présent, je ne me suis pas intéressée de près au « sans gluten » en raison de toutes les contraintes que cela engendre. Me passer de pain par exemple me semble bien difficile...

Pourtant, depuis quelques mois, **j'ai adapté mes repas** (sans vraiment y réfléchir) **en fonction des entraînements prévus**. Je me suis aperçue en effet que certaines séances soutenues ne se déroulaient pas au mieux à cause de fréquents maux de ventre. Ou, plus exactement, après un repas pris 5h auparavant, je me sentais comme si j'étais sortie de table 1h avant ! Difficile donc d'attaquer une séance importante avec ces sensations-là !

Du coup, très naturellement, j'ai remarqué que l'ingestion de certains aliments ne me convenait pas toujours. Certes, dans mon cas, je vieillis (et mes intestins aussi !) mais clairement, consommer beaucoup d'aliments à forte teneur en gluten me pose dorénavant des problèmes.