LE GLUTEN

POURQUOI EN PARLE-T-ON ?

La consommation de céréales ainsi que leur teneur en gluten ont évolué au cours de l'histoire de l'homme. Aujourd'hui, c'est un sujet au cœur de nombreuses discussions. En effet, certains individus peuvent manifester :

• **Une allergie au blé : (<0,5% de la population).** Cette allergie se manifeste par divers symptômes, parfois mortels, dans les minutes ou les heures suivant l'ingestion : troubles respiratoires ou digestifs, démangeaisons, œdème... Les personnes concernées doivent alors respecter **un strict régime sans blé**. L'allergie au blé peut être due à d'autres protéines que celles présentes dans le gluten. **Ces personnes peuvent consommer d'autres céréales comme le seigle et l'orge**.

• **Une intolérance au gluten : la maladie cœliaque.** Cette maladie auto-immune endommage la paroi de l'intestin grêle et entraîne une mauvaise absorption des aliments. Les symptômes, quand ils existent, sont des maux de ventre, des troubles gastriques et de la fatigue (anémie) dus aux carences.

On observe une augmentation importante de la prévalence de la maladie depuis 1970, passant de 0,03% à une prévalence actuelle entre 0,5 et 1,3% qui s'expliquerait par une évolution des tests diagnostic. (Source : Etat des lieux FFAS 2016)

Dans ce cas d'intolérance, il est nécessaire d'exclure tous les produits contenant du gluten (voir paragraphe sur le gluten) : il faut les substituer par des aliments à base de riz, maïs, quinoa, ou encore les pommes de terre.

(Source AFDIAG : http://www.afdiag.fr/campagnes-dinformation/bien-diagnostiquer- lintolerance-au-gluten/)

• **Une hypersensibilité au gluten : 0,5 à 13% de la population** (selon l'Etat des lieux du FFAS 2016) dit en souffrir, éprouvant des symptômes identiques à ceux de la maladie cœliaque chez des sujets diagnostiqués non-cœliaques et non-allergiques, mais dont l'état se trouve amélioré par le régime sans gluten. **Ce trouble dit « sensibilité au gluten non cœliaque » ne dispose cependant d'aucun marqueur biologique permettant de le diagnostiquer**. Le rôle du gluten reste donc à démontrer.

• **Pour le reste de la population** : Les motivations sont diverses et sans aucun fondement scientifique : bien-être, volonté de perdre du poids, performances sportives, etc.

La tendance « sans gluten » constitue un marché de niche, en croissance. Des sites internet aux boutiques spécialisées, les produits sans gluten se multiplient afin de répondre à une demande croissante des consommateurs (+30 à 47% par an*). **Il n'y a aucune justification médicale**. L'impact d'un tel régime sur des individus sains reste non établi. **Il n'existe pas de base scientifique permettant de le recommander à la population générale**.

**Source LSA conso Année 2015.*

Un risque potentiel de déficit en micronutriments peut alors exister, surtout en cas de régime très strict et donc déséquilibré. De plus, **le suivi d'un tel régime en auto diagnostic empêche le bon diagnostic de la maladie cœliaque** car il masque la présence d'une réelle pathologie.

© 2017 GECO Food Service
Toute reproduction interdite

LE GLUTEN

OÙ TROUVE-T-ON LE GLUTEN ?

Le gluten résulte de **l'association de deux types de protéines** (gliadines et glutélines) contenues sous forme dispersées dans certaines **céréales : le blé et ses souches hybridées (froment, épeautre, blé de Khorasan vendu souvent sous le nom de Kamut, triticale...), l'orge, le seigle**. L'avoine peut en contenir par contamination.

Blé Orge Seigle Avoine

Froment Épeautre Kamut Triticale

Considérée comme consommable si non contaminée

Document AFDIAG

L'avoine est considérée comme consommable par la majorité des cœliaques si cette céréale n'a pas été contaminée par une autre céréale en contenant.

Le gluten est présent dans de nombreux aliments tels que le pain, la chapelure, les pâtes, les pâtes à tarte ou à pizzas, les gâteaux, les biscuits, les viennoiseries, la bière...

Le gluten présente des qualités très recherchées, notamment dans le domaine de la boulangerie : ainsi **l'hydratation et le pétrissage de la farine des céréales contenant du gluten favorisent la création d'un réseau, conférant à la pâte des caractéristiques viscoélastiques (« glue »).**

Les farines qui contiennent en moyenne 10 à 12% de gluten, sont dites « panifiables » en référence à l'ensemble de leurs propriétés fonctionnelles utilisées dans la production de pain (structure de mie alvéolée, souplesse et résistance avec un maintien du moelleux).

Note : Les farines, comme celle de maïs par exemple, qui ne contiennent pas de gluten, ne sont pas panifiables.

QUE DIT LA RÉGLEMENTATION ?

Le règlement Information du Consommateur UE N° 1169/2011, **dit INCO**, donne la liste des **14 allergènes à déclaration obligatoire** mise en place en 2003.Y figurent les « **céréales contenant du gluten** » pour la problématique maladie cœliaque et non l'allergie au blé. Ce règlement impose la mise en évidence des allergènes présents dans la recette, au niveau de l'étiquette du produit. **Il est ainsi essentiel de lire la liste des ingrédients, la présence ou non des céréales contenant du gluten par leur nom botanique y étant obligatoire et facilement repérable**.

L'obligation de donner cette information pour les denrées non-préemballées (restauration, traiteur...) est précisée dans le décret N° 2015-447 du 17 avril 2015.
Pour en savoir plus : Consultez la fiche thématique Nutrition sur les Allergènes à déclaration obligatoire.

Le règlement UE N° 828/2014 relatif à l'information du consommateur, **concerne l'absence ou la présence réduite de gluten dans les denrées alimentaires. Il a pour objectif de permettre aux consommateurs intolérants au gluten de trouver sur le marché une variété de denrées alimentaires adaptées à leur besoin**.

-> La mention « SANS GLUTEN » ne peut être apposée que si l'aliment vendu au consommateur final **ne contient pas plus de 20 mg/kg de gluten résiduel**.

-> La mention « TRÈS FAIBLE TENEUR EN GLUTEN » ne peut être apposée que si l'aliment, constitué à partir d'un ou plusieurs ingrédients fabriqués à partir de gluten (souvent contenant de l'amidon de blé) et spécialement traité pour offrir une teneur réduite, **possède une teneur en gluten qui ne dépasse pas les 100 mg/kg dans l'aliment vendu au consommateur final**.

-> Exigences supplémentaires pour les aliments contenant de l'avoine : L'avoine contenue dans les denrées alimentaires présentées comme sans gluten, doit avoir été **spécialement produite, préparée et/ou traitée de façon à éviter une contamination par du blé, du seigle, de l'orge ou leurs variétés croisées, et sa teneur en gluten ne peut dépasser 20 mg/kg.**

© 2017 GECO Food Service
Toute reproduction interdite

LE GLUTEN

POUR EN SAVOIR PLUS

• **En France, le logo « épi de blé barré »**, propriété de l'AFDIAG (Association Française Des Intolérants Au Gluten), **est présent sur certains produits sans gluten.**
En plus de la mention officielle « sans gluten », ce logo, utilisable après signature d'un contrat, est l'assurance que le produit est annuellement contrôlé et peut être consommé par les intolérants au gluten.

• **Pour les restaurateurs qui souhaitent réaliser des repas sans gluten**, le logo « épi de blé barré » ne peut être utilisé, mais une procédure est mise en place par l'association pour utiliser un autocollant-vitrine : « Demandez nos spécialités sans gluten ».

http://www.afdiag.fr/restaurateurs/

• **En complément, le Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé publie un document complet :**

http://alimentation-sante.org/2016/11/le-ffas-publie-un-etat-des-lieux-sur-le-gluten/

© 2017 GECO Food Service
Toute reproduction interdite