

---

# GLUTEN ET LA MALADIE COËLIAQUE (OU COËLIAQUIE)

---

## LE GLUTEN

Le gluten est composé par des protéines insolubles dont les glutélines et les prolamines. C'est la gliadine du blé, une fraction de protéine (prolamine) qui est responsable de l'intolérance au gluten. Pour l'orge, c'est l'hordéine et pour le seigle, la sécaline.

Protéines génériques des céréales	Fractions pour le blé	Fractions pour l'orge	Fractions pour le seigle	Fractions pour l'avoine
Prolamines	<b>Gliadine</b>	<b>Hordéine</b>	<b>Sécaline</b>	<b>Avénine*1</b>
Glutélines	Gluténine*2			

En gras les éléments responsables de l'intolérance au gluten

\*1 Il existe des controverses concernant l'avoine. L'intolérance varie selon la variété d'avoine. Dans le doute, il est préférable de l'exclure.

\*2 Gluténine : facteur de sensibilisation à la maladie coeliaque  
Prolamine du maïs : zéine ; prolamine du sorgho : cafirine

## LES CEREALES CONCERNEES

Moyen mnémotechnique pour retenir les céréales contenant du gluten : **SABO** (Seigle, Avoine, Blé, Orge) mais aussi **T** pour Triticale, **E** pour Épeautre et **K** pour Kamut. Il faut donc retenir : **SABOTEK**.

Il faut bien faire la différence entre le petit épeautre et le grand épeautre, deux céréales bien distinctes malgré leur nom. Le petit épeautre ou engrain, plus rustique, contient un peu de gluten. On a cependant remarqué que certaines personnes, allergiques au gluten, pouvaient le consommer en petite quantité sans inconvénients. Cette tolérance peut aussi s'observer quelques fois pour l'avoine.

---

Il existe également le moyen épeautre, soit l'amidonnié blanc.

Liste des céréales (et sources d'amidon) **SANS gluten** : maïs, riz, millet, sarrasin, quinoa, châtaigne, sorgho, fonio. Elles ne sont donc pas panifiables.

N.B. : les produits contenant du gluten sont des allergènes à déclaration obligatoire.



## LES MALADIES DUES AU GLUTEN

- **Maladie coeliaque** ou intolérance au gluten,
- **Hypersensibilité au gluten** : non coeliaque, non allergique, mais personnes « améliorées » par un régime sans gluten (responsabilité du gluten à démontrer),
- **Dermatite Herpétiforme**. Expression cutanée de la maladie. Maladie auto-immune rare.

HERPÉTIFORME  
« **BIEN VIVRE  
SANS GLUTEN** »  
INTOLÉRANCE AU GLUTEN  
MALADIE CŒLIAQUE

HYPERSENSIBILITÉ  
DERMATITE

## QUID DE LA MALADIE COELIAQUE ?

La maladie cœliaque est (vraiment) une intolérance au gluten puisqu'il y a réaction immunitaire. C'est une affection très invalidante. Parfois appelée cœliaquie ou intolérance au gluten, la maladie cœliaque est une

---

maladie auto-immune, caractérisée par une atrophie villositaire (destruction de la paroi de l'intestin grêle). Cette maladie est une intolérance permanente à différentes fractions protéiques du gluten contenues dans différents types de céréales telles que le blé (froment), l'orge ou le seigle. Il en résulte une malabsorption de certains nutriments (vitamines, fer, calcium...), donc des carences alimentaires. Les personnes atteintes doivent suivre un régime strict sans gluten à vie. Aujourd'hui, aucun traitement médicamenteux n'existe. La maladie cœliaque ne doit pas être confondue avec l'allergie au gluten qui est une allergie alimentaire, ni avec la sensibilité non-cœliaque au gluten, une entité controversée.

Ne pas confondre intolérance au gluten et allergie au blé (dans ce cas œdème, réaction anaphylactique....

NB / Le diagnostic repose sur la recherche d'anticorps sériques spécifiques de la maladie dans le sang, les Ig A anti-transglutaminase ; la confirmation se fait par des biopsies sur la partie haute de l'intestin grêle (duodénum) par voie endoscopique. D'où le questionnement quant à l'utilisation de l'enzyme Transglutaminase dans reconstitutions de morceaux de viande.

## **SENSIBILITE PARTICULIERE AU GLUTEN**

Au cours des dernières années, la sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC/SNGC) a fait son apparition dans les études scientifiques. Elle se manifeste par des symptômes semblables à ceux de la maladie cœliaque et du syndrome de l'intestin irritable lors de la consommation d'aliments contenant du gluten. 3 à 6 % de la population serait touché mais sans certitude puisque souvent il s'agit d'auto-diagnostic.

En cause, notamment, ce que l'on appelle les Fodmap's. Le terme FODMAP'S est l'acronyme dérivé de l'anglais de Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols. Ils rassemblent les hydrates de carbone (glucides) à chaîne courte : oligosaccharides, les disaccharides, les monosaccharides et les alcools associés. Ils sont peu absorbés par l'intestin grêle et sont abondants dans l'alimentation occidentale moderne. Les restreindre serait bénéfique en cas d'intestin irritable ou d'autres troubles fonctionnels gastrointestinaux. Le régime pauvre en Fodmap's connaît un certain succès.

---

## ETIQUETAGE : LES MENTIONS OFFICIELLES

- « **Naturellement sans gluten** »

Les aliments pouvant naturellement être utilisés dans un régime sans gluten peuvent comporter une mention « naturellement sans gluten ».

- « **sans gluten** » : < à 20 ppm. Soit < 20 mg/kg

La mention « sans gluten » n'étant pas synonyme d'absence totale de gluten.

- « **pauvre en gluten** » : de 20 à 100 ppm

NB : **L'Epi barré** signifie absence de gluten !



<https://www.lesgasteliers.fr/gluten-normes-legales-et-etiquetage/>

<https://www.afdiag.fr>

**Association Française Des Intolérants Au Gluten**

15, rue d'Hauteville

75010 PARIS

Métro Bonne Nouvelle

## LE CONCEPT DE GLUTEN

Pour un certain nombre de scientifique (dont Hervé This), le « *gluten* » est une notion périmée depuis plusieurs siècles. Il faut parler des protéines du gluten, ou gluténines, qui sont des protéines pontées par les molécules d'eau, en un gel « visco-élastique » (et non seulement élastique). Il faut dire précisément qu'il n'y a pas de gluten dans la farine, mais seulement les protéines qui peuvent faire le réseau viscoélastique qui serait nommé gluten ».

---

## RECHERCHES

Phénomène de désamination (décomposition d'une amine sous l'influence d'enzymes : désaminase) pour augmenter solubilité. Conversion des glutamines

<https://observatoire-des-aliments.fr/sante/allergies-au-gluten-la-piste-de-la-desamidation>

<https://observatoire-des-aliments.fr/qualite/les-cents-noms-du-ble-et-les-traces-de-gluten>