



nutrition



*Régime sans gluten,
sucre, sel, lactose*
POUR QUI?
POUR QUOI?



EFFET DE MODE OU VRAI BÉNÉFICE SANTÉ ? DÉCRYPTAGE DES RÉGIMES "SANS" ET QUEL EST LEUR IMPACT RÉEL SUR NOTRE SANTÉ. PAR RICA ÉTIENNE.

Manger devient compliqué, tant l'offre de produits « sur mesure » se multiplie et les livres de conseils diététiques et nutritionnels foisonnent. Signe de l'ampleur du phénomène, Claude Fischler, sociologue de l'alimentation, a fait des « nouveaux mangeurs » son sujet d'étude. Dans *Goûter de tout, alimentations particulières et convivialité* (à paraître, le mois prochain, chez Odile Jacob), il s'interroge sur la prolifération de ces « régimes », très souvent autodiagnostiqués et parfois vécus avec la même intensité que le serait un engagement politique ou spirituel. Son analyse nous renvoie à une question simple : peut-on « se prescrire » un régime particulier et bannir le sel, le gluten, le lactose ou même le sucre sans avis médical ? Et peut-on le suivre longtemps et sans danger ? Trois experts, un nutritionniste, un gastro-entérologue et une diététicienne, nous répondent.

L'avis du Dr Bruno Bonaz*, Spécialiste de la maladie cœliaque

« Les intolérances au gluten dès le plus jeune âge sont les plus classiques et les plus visibles mais, chez l'adulte, les signes peuvent apparaître ou être diagnostiqués sur le tard. L'intolérance se manifeste parfois par une simple diarrhée chronique, une carence en fer, des douleurs abdominales chroniques prises pour un syndrome de l'intestin irritable, des irrégularités menstruelles, des

fausses couches à répétition, une fatigue qui dure, des problèmes articulaires, cutanés, un diabète, une anomalie thyroïdienne... Ceux qui en souffrent commencent à manger sans gluten, soit parce que le diagnostic a été posé par un médecin (recherche d'anticorps spécifiques et gastroscopie avec des prélèvements), soit spontanément, parce qu'ils

Le but ? Supprimer ballonnements et troubles du transit.
Ça marche ? Les troubles disparaissent en quelques jours si l'on est atteint d'intolérance au gluten, encore appelée maladie cœliaque, ou de sensibilité au gluten, ou encore d'allergie au gluten. La différence entre l'intolérance (1 % de la population) et la sensibilité au gluten (jusqu'à 10 à 20 fois plus fréquente), c'est le type d'anticorps que l'organisme fabrique. Dans l'intolérance, on constate en plus une atrophie de la muqueuse de l'intestin grêle, qui entraîne une mauvaise absorption des nutriments au niveau de l'intestin, en particulier du fer, du calcium et de la vitamine B9. Quant à l'allergie, elle est rare et se détecte par des tests classiques.

Pour qui ? Tous ceux qui ont eu un vrai diagnostic, et non ceux qui souhaitent « se nettoyer » un peu les intestins et se détoxifier au passage.

En pratique. Si vous êtes intolérant au gluten, vous devrez suivre le traitement à vie sous peine de voir revenir illico vos troubles. Une consultation chez le diététicien s'avère indispensable pour bien suivre votre régime ainsi que l'inscription à l'Association française des intolérants au gluten (AFDIAG). Les aliments interdits sont toutes les variétés de céréales contenant du blé ou des variétés de blé tels que l'épeautre, le kamut, le seigle, l'orge. Les aliments autorisés sont les produits naturellement sans gluten : maïs, riz, millet, légumes secs, sarrasin, produits diététiques identifiés par l'inscription « sans gluten » ou le symbole d'un épi barré. En cas de questions et de doutes sur un aliment, consulter l'AFDIAG sur www.afdiag.fr ou le site www.schaer.com/fr. À lire aussi, *Je cuisine sans gluten et je me régale* de Clémentine et Michel Oliver ([Albin Michel](#)).

ont lu que ça pouvait les aider, et les signes disparaissent. Si le régime a été bien suivi, la muqueuse de l'intestin grêle est parfaitement régénérée au bout d'un an en moyenne et les anticorps ont disparu. On estime que pour un diagnostic avéré de maladie cœliaque, sept passeraient inaperçus.»

*Département d'hépatogastroentérologie, CHU Grenoble.

nutrition



Pauvre en sel

Le but ? Normaliser sa tension artérielle et empêcher le vieillissement prématuré du système cardiovasculaire.

Ça marche ? Les études montrent clairement que les régimes pauvres en sel s'accompagnent toujours d'une diminution de la tension artérielle.

Pour qui ? Le « sans sel » strict est prescrit aux patients atteints de pathologies du rein ou du cœur (insuffisance cardiaque). Mais, malade ou pas, consommer moins de sel est intéressant pour tous en prévention de l'hypertension artérielle. Nous en absorbons 8,5 g par jour, il en faudrait 5 g maximum et il n'y a aucun risque vital à jouer la modération tout au long de sa vie, bien au contraire.

En pratique. Le régime sans sel strict nécessite un suivi diététique précis avec un professionnel et la suppression de nombreux aliments (charcuterie, fromages, conserves, plats préparés du commerce etc.), y compris ceux allégés en sel. C'est donc aux bien portants que sont destinés les charcuteries allégées en sel (- 25%), les fromages à teneur réduite en sodium (< à 120 mg pour g) ou autres produits hyposodés vendus sur Internet (www.dietissod.fr).

« Il est encore plus payant d'éviter de saler sans avoir goûté (enlever la salière de la table), limiter le sel de cuisson et réduire la consommation de certains produits, insiste Frédérique Lemoine, diététicienne au CHU de Lille, au premier rang desquels les chips, les biscuits apéritifs, les soupes, les plats cuisinés, les fromages, les conserves, les eaux gazeuses salées (Vichy Célestins, St-Yorre) ». Attention aussi aux céréales pour petit déjeuner, biscuits sucrés et produits de panification (une baguette contient à elle seule 4 g de sel). À titre indicatif, un petit sachet de sel, tels ceux distribués dans la restauration rapide, en compte 1 g.

L'avis du Dr Jean-Michel Lecerf*

Spécialiste de nutrition et d'endocrinologie

« Manger peu salé, c'est bien pour tout le monde, mais insuffisant lorsqu'on est hypertendu. Une perte de poids est nécessaire, avec une réduction de la consommation d'alcool et, parfois, un traitement. Enfin, ce n'est pas parce qu'on prend un médicament censé lutter contre un déséquilibre de l'organisme qu'il faut se lâcher sur le sel. »

*Chef du Service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.



Sans lactose

Le but ? Supprimer les troubles gastro-intestinaux, diarrhée, vertiges, difficultés de concentration, fatigue, douleurs musculaires ou articulaires...

Ça marche ? Oui, si on est vraiment intolérant au lactose.

C'est là que ça se complique, car l'intolérance est très variable selon les individus et leurs caractéristiques génétiques, certains supportant un peu de laitages, d'autres même pas le lait contenu dans un carré de chocolat (mais c'est très rare)! En cause: une enzyme intestinale, la lactase, qui permet de digérer le sucre du lait et dont on sait qu'elle diminue en quantité avec l'âge.

Pour qui ? En France, 4 millions de personnes présenteraient des troubles lorsqu'elles consomment plus de 12 g de lactose par jour (soit l'équivalent d'un verre de lait). Ceux qui se plaignent de diarrhée chronique ou qui souffrent d'urticaire, de crise d'asthme en buvant du lait (même en poudre dans un dessert lacté ou un gâteau) peuvent supprimer les laitages pendant un mois et voir ce qui se passe. L'intolérance peut s'atténuer ou disparaître en deux ou trois semaines. Si le doute persiste, le médecin prescrira un test de l'hydrogène expiré (ou *breath test*) pour en avoir le cœur net.

En pratique Les intolérants au lactose peuvent consommer sans risque des fromages à pâte dure, cuite, molle ou fondue qui ne contiennent pratiquement pas de lactose (56 mg pour le parmesan, 101 mg pour le camembert), mais ils doivent supprimer tous les laitages. Ou essayer du lait très pauvre en lactose tel *Matin léger* de Lactel (90 % de lactose en moins). Si vous avez banni les fromages et laitages issus de la vache, vous devez optimiser vos apports en calcium, notamment avec des eaux minérales calciques (Talians, Hépar, Contrex...). Votre médecin pourra juger utile de vous prescrire des comprimés de calcium.

L'avis du Dr Jean-Michel Lecerf

« Certaines personnes sont intolérantes au lactose sans le savoir, certaines autres pensent qu'elles le sont sans l'être. D'autres, enfin, le deviennent provisoirement, à la suite d'une gastro-entérite. Une chose est sûre: il ne faut pas supprimer les produits laitiers de manière prolongée sans certitude ni sans compenser ses apports calciques. En l'absence d'intolérance sévère, on peut tenter de réintroduire, peu à peu, les aliments supprimés et, si les symptômes réapparaissent, essayer de trouver la plus petite dose possible sans effet. »

Pauvre en sucres



Le but ? Ne pas grossir et prévenir ou traiter les troubles caractéristiques du diabète.

Ça marche ? Si on est en surpoids ou diabétique, on doit réduire le sucre mais il faut aussi manger un peu moins de tout, avoir une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique, ce qui permet d'utiliser le glucose et de soulager l'organisme.

Pour qui ? En réalité, ceux qui doivent réellement gérer leurs apports en glucides, surtout en dehors des repas, sont les diabétiques de type 1 (insulinodépendants), de type 2, et certains patients avec trop de triglycérides. Tout cela fait l'objet d'un suivi médical rigoureux et spécialisé.

En pratique. Consommez des aliments riches en glucides lents : pain, féculents, céréales, légumes secs... Associez-les à des légumes ou des fruits qui ralentissent l'absorption des glucides par l'organisme. Les desserts sucrés doivent être consommés en fin de repas et non comme une collation (le goût sucré stimule l'appétit). « Les bonbons, pâtisseries, confitures, sodas... ne sont pas vitaux, fait remarquer la diététicienne Frédérique Lemoine. Chacun peut limiter sa consommation de ce type de produits sans risque pour la santé et sans carences nutritionnelles. » Faux sucre, produits light, « allégés en sucre » sont de bonnes aides pour respecter nos papilles habituées au goût sucré, et permettre de tenir certains régimes. « C'est démontré », assure la diététicienne. Sachez vous repérer : les mentions « à faible teneur en sucres » ou « sans sucres » renseignent sur la quantité de sucres présents dans le produit (au maximum 5g de sucres pour 100g). Mais la mention « sans sucres ajoutés » signifie seulement qu'il n'y a pas eu d'ajout et le produit peut être naturellement riche en sucres. Il faut donc lire le tableau des valeurs nutritionnelles et comparer les produits. ■

L'avis du Dr Jean-Michel Lecerf

« À tort, que ce soit pour le régime ou le diabète, on a trop restreint la consommation de pain, de féculent et de sucres (y compris les sucres rapides). Les recherches en nutrition ont révélé que les glucides offraient de nombreux avantages : ils maintiennent la sensation de satiété ; les calories d'origine glucidique sont plus facilement brûlées que celles des graisses ; l'insuffisance en glucides oblige à puiser dans les muscles pour nourrir le cerveau. Enfin, les glucides limitent la fatigue et la tension nerveuse, et ont un effet apaisant en participant à la synthèse de la sérotonine... Ne pas en abuser, oui, les supprimer, non ! »

GETTY IMAGES.