



SANTÉ

Gluten pas qu'une phobie

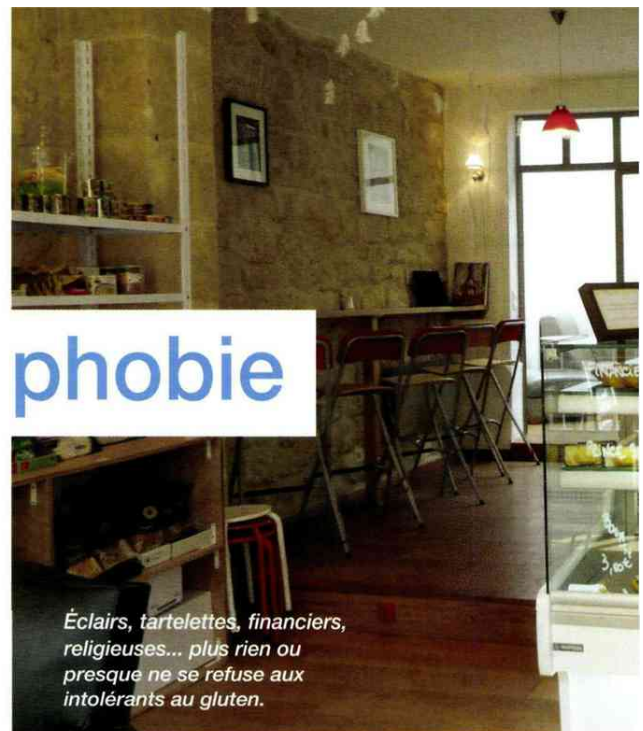
Le régime sans gluten serait-il la panacée ? Même au pays de la baguette, cette tendance fait des émules. Au risque de banaliser la vraie intolérance au gluten. Or, cette maladie dite « cœliaque », qui toucherait une personne sur cent, est invalidante, grave et surtout méconnue.

→ Avec le concours du Pr Jean-Frédéric Colombel, chef du service de gastro-entérologie du CHRU de Lille, de Tiphaine Flipo, diététicienne, et de Brigitte Jolivet, présidente de l'Afdiag

Aucun gâteau en vitrine pour allécher le chaland ou le gourmand. Avec ses fauteuils club, au premier plan, et son salon-salle à manger sous verrière, au fond, on pencherait davantage pour un coin cuisine rapide que pour une pâtisserie. Mais il suffit de pousser la porte du Helmut New Cake pour se persuader que l'adresse est la bonne : l'odeur, délicieusement parfumée, en atteste. Financiers, éclairs au café ou au chocolat, tartelettes au citron, amandines, babas au rhum... Les desserts proposés par Marie Tagliaferro, pâtissière et propriétaire, n'affichent pas exactement l'embonpoint qu'on leur voit d'ordinaire. Mais même un peu plus chétifs, ils n'en restent pas moins ronds, alléchants et très prisés.

La gourmandise n'est plus un péché

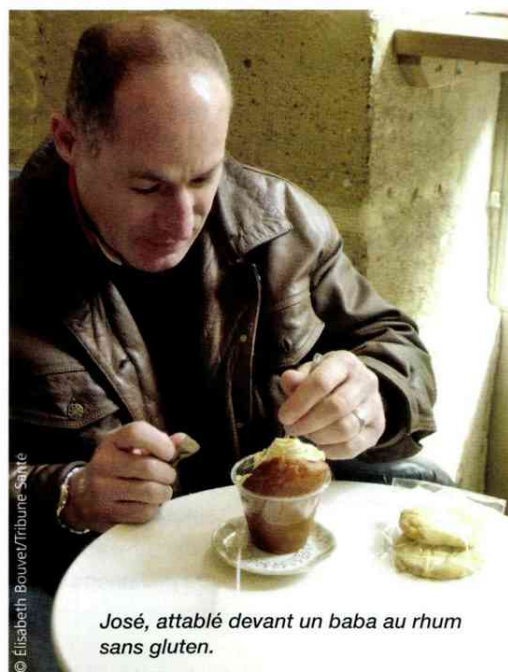
Casque sur la tête, Alexandre passe prendre une commande pour une dame de l'ouest parisien. Nicole, elle, vient exprès de son VIII^e arrondissement pour offrir à ses deux petits-enfants un goûter digne de ce nom. Quant à Mathilde, elle fait le plein pour ses tantes... Depuis l'ouverture de la boutique, ce scénario se répète tous les jours. Première pâtisserie 100 % sans gluten,



Éclairs, tartelettes, financiers, religieuses... plus rien ou presque ne se refuse aux intolérants au gluten.

elle draine tous les malades cœliaques qui, après tant d'années de sucreries informes et friables, peuvent s'autoriser le plaisir d'une religieuse moelleuse. José arrive de l'Oise. Demain, son neveu Théo soufflera ses 6 ans : « Pour la première fois, il aura droit à un anniversaire appétissant », se réjouit-il, peiné de le savoir depuis toujours cœliaque. « Dès qu'il doit sortir, c'est un facteur de stress pour lui, voire d'exclusion. »

Marie Tagliaferro en sait quelque chose. Alors qu'elle travaillait chez le pâtissier Lenôtre, elle découvre qu'elle souffre d'une intolérance au gluten. Pendant cinq ans, elle tourne le dos à sa vocation. Sans pour autant renoncer : « Je suis gourmande et comme j'avais besoin de manger des gâteaux, j'ai fait plein d'essais avec diverses farines (sarrasin, châtaigne, riz, maïs... ndlr) », raconte la trentenaire, veste noire et casquette vissée sur la tête. Aujourd'hui, elle se dit « très fière de voir les réactions des clients dont beaucoup sont émus jusqu'aux larmes. » Quant à lui soutirer le secret de ses recettes, n'y comptez pas ! On saura juste que les intolérants au gluten devront continuer à se passer de viennoiseries, « trop compliquées à élaborer sans la protéine du blé, qui donne volume et souplesse ».

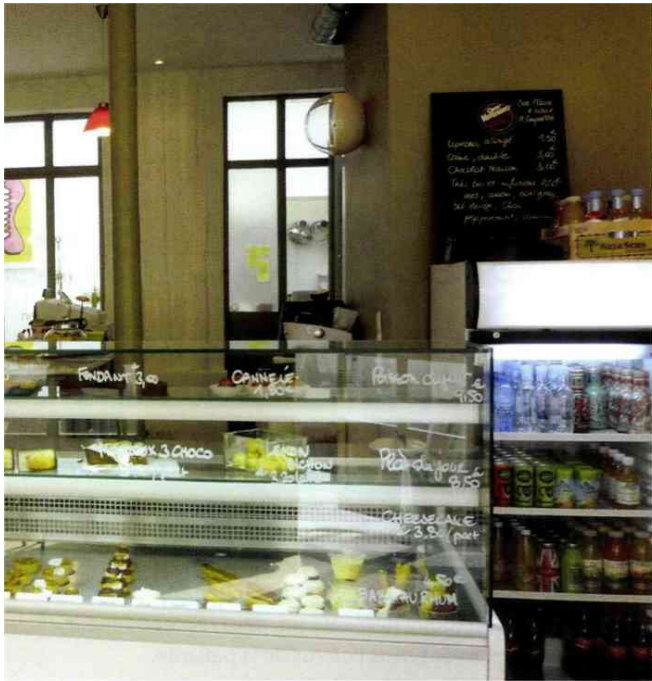


José, attablé devant un baba au rhum sans gluten.

Des formes trompeuses

Un moindre mal. Car cette pathologie est un vrai cauchemar pour ceux qui en souffrent et un casse-tête pour leurs proches. « Quand je faisais mes courses avec mon fils, je ne passais jamais devant une boulangerie », se souvient Brigitte Jolivet, présidente de l'Association fran-





© Elisabeth Bouvet/Tribune Santé

çaise des intolérants au gluten (Afdiag). De fait, une fois le diagnostic posé, nulle autre alternative qu'un régime strict sans gluten. Encore faut-il repérer l'intolérance au gluten : « Entre 10 et 20 % seulement des malades sont diagnostiqués. » Et surtout, elle touche de plus en plus d'adultes. « On est resté sur l'image historique de l'enfant dénutri au ventre gonflé, alors que c'est devenu une maladie de l'adulte qui peut prendre des formes trompeuses », explique le Pr Jean-Frédéric Colombel, gastro-entérologue au CHRU de Lille.

Aux signes classiques que sont les troubles digestifs (douleur abdominale, diarrhée chronique), s'ajoute, de fait, tout un panel de manifestations plus ou moins parlantes. « Comme il s'agit d'une malabsorption des aliments liée à la destruction de la paroi de l'intestin grêle, l'un des cas les plus courants reste une anémie inexpliquée, avec une carence en fer qui perdure des années. Mais ce peut être aussi une ostéoporose précoce, certaines formes d'épilepsie, une stérilité, des aphtes chroniques ou des manifestations cutanées à l'instar de la dermatite herpétiforme », énumère le Pr Colombel.

La mode du « sans gluten »

A lors qu'il y a probablement huit vrais malades sur dix qui s'ignorent, on observe, à l'inverse, une augmentation du nombre de personnes qui sont au régime sans gluten sans réelle justification, indique le Pr Colombel. Elles ne sont probablement pas cœliaques, mais disent se porter mieux. « Il n'est pas impossible qu'elles présentent les symptômes de l'intestin irritable, mais le responsable n'est pas forcément le gluten. Et sans diagnostic, pas de certitude », commente Brigitte Jolivet. « D'autant, ajoute le Pr Colombel, qu'il y a également des malades hypersensibles au gluten sans véritable intolérance, et donc sans destruction de la muqueuse de l'intestin grêle ni syndrome de malabsorption. » Une chose est sûre : malade ou pas, nulle carence à redouter en supprimant le gluten de son alimentation.

L'impératif du diagnostic

Brigitte Jolivet encourage, au moindre doute, à « effectuer un test sanguin pour faire un dosage des anticorps » : « C'est simple, fiable et remboursé par la Sécu. » Même performant, le test doit toutefois se doubler, en cas de résultat positif, d'une fibroscopie avec biopsie. « Il faut avoir une preuve histologique car les conséquences sont lourdes, justifie le Pr Colombel. Et cet examen est nécessaire si vous voulez avoir droit au remboursement partiel des produits sans gluten, qui coûtent cher. » Le reste de sa vie, sans gluten... Selon l'Afdiag, 50 % seulement des adultes diagnostiqués suivraient ce régime à la lettre. « Je ne jetterai pas la pierre aux autres car sur le plan social, professionnel et familial, la situation n'est pas aisée à gérer. D'autant que, contrairement aux pays nordiques et anglo-saxons où on trouve des restaurants "gluten free" et des rayons entiers de produits sans gluten dans les magasins d'alimentation, la France est encore très en retard. »

Tiphaine Flipo est diététicienne. À 15 ans, et après des années de tâtonnements, elle est diagnostiquée intolérante au gluten. « C'est effrayant pour quelqu'un qui l'a connu de renoncer au pain, par exemple. Mais il ne faut pas hésiter à essayer de nouvelles recettes, à tester de nouveaux goûts », conseille-t-elle. Seule condition pour éliminer les symptômes de la maladie et espérer réparer son intestin grêle. Et c'est promis, Marie Tagliaferro n'abandonne pas l'espoir de réussir un jour à faire lever une baguette croustillante.

ÉLISABETH BOUVET

En savoir plus

Contact :

• Helmut New Cake, 36, rue Bichat, 75010 Paris. Tél : 09 82 59 00 39.

Livres :

- *Je cuisine sans gluten*, Clémentine et Michel Oliver, éd. Albin Michel, 15,90 €.
- *Mes recettes sans gluten*, Véronique Liégeois, éd. First, 10,04 €.

Internet :

- www.afdiag.fr

