



# GLUTEN

Julien Venesson

Livre français

## LES IDÉES

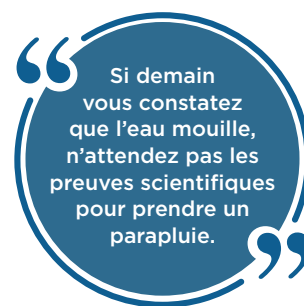
### LE GLUTEN DU DOCTEUR FRANKENBLÉ

Le gluten est une protéine que l'on retrouve dans certaines céréales, comme le blé, l'orge, le seigle ou l'épeautre. Il est responsable, par exemple, de l'élasticité d'une pâte malaxée. **Les variétés de blé que nous consommons aujourd'hui ne sont pas naturelles** : elles ont été **génétiquement manipulées** pour répondre, entre autres, à des problématiques de rendement et d'adaptabilité. **Ce blé « moderne » (OGM) est beaucoup plus riche en gluten (environ 80% des protéines) que le blé ancestral.** **Ces nombreuses mutations ne sont pas anodines pour notre santé.** Aujourd'hui, jusqu'à **une personne sur trois serait sensible à la protéine de gluten** sans le savoir. Plus grave encore, chez des personnes prédisposées, il fait office de détonateur de maladies auto-immunes.



### LA GLIADINE, PROTÉINE INDIGÉRABLE

Lors du processus de digestion, plusieurs enzymes sont chargées, à différents niveaux, de découper nos protéines. Dans l'estomac, la pepsine (présente dans les sucs digestifs) les découpe en peptides (toutes petites protéines). Ensuite, la protéase (produite par le pancréas) les re-découpe en petits morceaux digestibles. Dans l'intestin, ces derniers sont absorbés dans le sang en direction du foie. **Or, la gliadine, une des protéines du blé, va résister à toutes ces coupes « et sera absorbée telle quelle. Le passage de cette protéine non digérée à travers la paroi de l'intestin grêle est anormale.** Dans certains cas, les conséquences sur la santé sont mineures. Dans d'autres, elles seront dramatiques.»



### ALLERGIE, PERMÉABILITÉ INTESTINALE ET ZONULINE

La perméabilité intestinale (qui joue un rôle clé dans le développement de l'allergie alimentaire) dépend de nombreux facteurs. « Elle est notamment régulée par une protéine, la zonuline, que l'on peut considérer comme une hormone. » Tous les facteurs influant sur la zonuline ne sont pas encore déterminés aujourd'hui, mais l'alimentation semble être la plus importante. Les études menées « ont abouti à la conclusion que **l'aliment qui provoquait la plus forte production de zonuline est le blé moderne** », chez les personnes atteintes de maladie cœliaque ou non, et ce quelque soit la sensibilité génétique. **Si tu as une quelconque allergie alimentaire, envisager de réduire (voir supprimer) le gluten pendant plusieurs semaines pourrait être une bien sage décision !**



### LE BLÉ, OPIUM DU PEUPLE

“ Si de simples changements dans votre mode de vie peuvent permettre de diminuer vos risques de maladies d'améliorer votre qualité de vie, pourquoi ne pas faire un petit effort ? ”

La digestion de prolamines (gluten) entraîne une production d'exorphine. Cette hormone, proche de l'endorphine, peut atteindre le cerveau en cas de perméabilité intestinale élevée. **« Le blé agit donc à la manière d'un cheval de Troie : il augmente la perméabilité intestinale en sollicitant la production de zonuline, puis s'introduit dans l'organisme, atteint le cerveau et modifie nos comportements alimentaires. »** Si tu as souvent la sensation de ne pas pouvoir vivre sans pâtes, si le pain te manque à chaque repas et si tu souffres de fringales chroniques qui te poussent toujours vers des biscuits ou des viennoiseries, tu es probablement un drogué du blé... (#aouch ! dis comme ça ... )

### SE DÉCONDITIONNER POUR RÉ-APPRENDRE À MANGER

Nous avons appris à associer plaisir et mal-bouffe. Il est temps de **ré-apprendre à manger en ré-éduquant nos papilles** pour recréer de **bonnes habitudes alimentaires**. « Quelque soit votre problème de santé, et même si vous n'en avez pas, **je vous engage fortement à faire l'essai d'une alimentation sans gluten pendant au moins trois mois.** Vous risquez d'être très surpris par le bénéfice obtenu qui, peut-être, se manifestera uniquement par un mieux-être général, plus d'énergie, moins de stress ou une meilleure humeur. Si l'alimentation sans gluten ne vous confère aucun bénéfice au bout de plusieurs mois alors ... Continuez ! »