

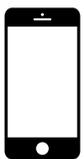
LA VAGUE NO-GLUTEN NÉCESSITÉ OU SNOBISME ?

Les restaurants lui dédient des menus, les supermarchés lui déploient leurs rayons, les stars en deviennent les gourous. Le «no-glu», ou comment se passer de gluten, est le nouveau mode de vie incontournable. Question profonde de santé, marketing ou snobisme ? Enquête sur une tendance à l'allure pure mais au business avéré.

Par Caroline Rochet. Illustration Babeth Lafon.

Tentez une expérience. A votre prochain dîner, si l'on vous tend un petit-four, dites : « Non, merci, je ne mange plus de gluten. » Aussitôt, les visages s'éclaireront, et les réponses enthousiastes fuseront : « Ah, oui ? Moi aussi ! » ; « Tu as bien raison, j'ai entendu dire que... » Autre expérience. Dans la même situation, tentez un : « Non, merci, je ne mange plus de produits laitiers. » Ou : « Je suis allergique aux noix. » Désintéressé total de vos interlocuteurs. C'est un fait : parmi toutes les intolérances alimentaires, celle-ci, due à un mélange de protéines contenues dans certaines céréales (*voir encadré « Intolérant ou sensible ? »*), est la star incontestable. D'où la déferlante de gluten-free dans les restaurants (il y a même un menu au Fou-

quet's), dans des rayons de plus en plus fournis au supermarché (gamme dédiée chez Auchan, Carrefour, Casino, Lescerc...), dans des pâtisseries (Helmut Newcake, à Paris), et même dans le TGV (des cookies). On peut désormais boire des bières sans gluten (Glutenberg, Bon Samaritain...), aller sur un site de rencontres (Glut'aime, <http://rencontres-sansgluten.com>), voire se laver les cheveux sans ces protéines honnies (Herbacin) – au cas où l'on avalerait son shampoing par inadvertance. La liste des possibilités est longue, et les chiffres, vertigineux : on estime que le marché français du « no-glu » a augmenté d'environ 30 % par an depuis 2012, pour atteindre près de 80 millions d'euros de chiffre d'affaires en 2014. Et, selon le site américain Research and Markets, à l'horizon 2019, le marché mondial des ►



SCANNEZ
LA PAGE ET
DÉCOUVREZ
DES
RECETTES
SANS
GLUTEN



produits sans gluten devrait atteindre 6,8 milliards de dollars.

Mais pourquoi un tel succès ? A première vue, la principale raison de l'engouement serait le snobisme, relayé par les personnalités. Ces dernières années, Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Oprah Winfrey, Zoëy Deschanel, Natalie Portman, Soko, Estelle Lefébure ou encore Manuel Valls auraient renoncé au gluten. Pour mincir ? Dégonfler ? Si c'est ce que prônent certains, Benjamin Dariouch, expert en alimentation, coach culinaire et créateur du programme Sans lait & sans gluten (*voir encadré « Lire et surfer gluten free »*), réfute sans appel : « Un régime sans gluten n'est pas synonyme d'amaigrissement ! On peut se gaver de chips et de coca sans ingérer de gluten, ou encore de produits industriels dits "sans gluten", qui sont souvent riches en sucre, en amidon, en féculés, et à index glycémique très élevé. Pas l'idéal pour mincir ou manger équilibré. »

LE «NO-GLU», C'EST GLAM

En tout cas, pour ceux qui y sont intolérants ou même sensibles, le bénéfice santé est souvent spectaculaire : les symptômes, de gênants à douloureux (maux de tête, douleurs articulaires, fatigue chronique), disparaissent enfin. Le tennisman Novak Djokovic, numéro un mondial, en souffrait. Dans son livre « Service gagnant », sous-titré « Une alimentation sans gluten pour une parfaite forme physique et mentale »⁽¹⁾, il explique comment l'arrêt du gluten, il y a quatre ans, lui a enfin permis d'être en meilleure santé, et donc de déployer toute sa force pour être au top de ses performances. Une bombe qui a fait grand bruit. « Le no-glu, c'est glam, souligne Alexandre Cammas, journaliste et cofondateur du mouvement Le Foo-

ding⁽²⁾. A Los Angeles, et plus globalement dans le monde anglo-saxon, beaucoup d'artistes sont vegan et no glu, et des chefs ont réussi à rendre cette cuisine appétissante. La France est très sensible à toutes les "hype foods" anglo-saxonnes. Et l'hygiène alimentaire est un vrai sujet pour les bobos et les bourgeois. »

A une époque où l'alimentation « santé » n'a jamais été aussi à la mode, le no-glu aurait tendance à être le porte-drapeau des intolérances alimentaires. « C'est devenu un synonyme de santé, constate Benjamin Dariouch. On est toujours très manichéens avec les aliments, qui sont soit bons, soit mauvais, mais il y a aussi d'autres critères de choix à prendre en compte. » Si cet argument pèse lourd, c'est aussi parce que le blé n'a jamais été aussi suspect. Dans son livre enquête « Gluten, Comment le blé moderne nous intoxique »⁽³⁾, le journaliste Julien Venesson explique qu'il est aujourd'hui profondément modifié, bien plus riche en gluten que les variétés d'autrefois, et devenu toxique à force de sur-sélections. Benjamin Dariouch est plus pragmatique : « Sans même penser intolérance, sensibilité ou toxicité, il faut surtout rappeler que, nutritionnellement, le blé moderne n'apporte absolument rien... Et prend de la place dans notre assiette, qu'on pourrait libérer pour de meilleurs aliments, naturels et non transformés ! De toute façon, il n'a rien d'indispensable – l'espèce humaine n'en a pas consommé durant 99 % de son temps d'existence. » Ce que confirme le Pr Christophe Cellier, chef du service d'hépatogastro-entérologie et d'endoscopie digestive de l'Hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris : « Le gluten n'a aucune valeur nutritive. S'en priver ne provoque pas de carence, mais en consommer n'apporte rien non plus. »

Si le régime gluten-free est sans danger, et que beaucoup l'adoptent sans être réellement concernés, de vraies raisons ex- ►

ALLERGIQUE, INTOLÉRANT OU SENSIBLE ?

Avant d'être un objet de mode, le gluten, mélange de protéines contenues dans certaines céréales (blé, orge, seigle...) qui donne une texture moelleuse aux aliments, est à l'origine de trois pathologies.

1- L'allergie alimentaire, très rare, déclenche des réactions parfois extrêmement violentes (rougeurs, œdème, chute de tension, perte de connaissance, choc anaphylactique pouvant entraîner la mort).
2- L'intolérance, ou maladie cœliaque, dans laquelle l'ingestion de gluten détruit la paroi de l'intestin grêle. Les symptômes vont de la migraine chronique jusqu'à – quand la maladie tarde à être décelée – l'ostéoporose et le cancer de l'intestin, en passant par les douleurs abdominales, perte de cheveux, insomnie, dépression. Environ une à deux personnes sur cent sont concernées, dont 80 % non diagnostiquées.

3- La sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC), ou hypersensibilité, avec des symptômes proches de ceux de l'intolérance (diarrhées, ballonnements, acidité gastrique, fatigue chronique, dépression, douleurs articulaires, maux de tête...). On ne sait pas précisément quel pourcentage de la population est touchée (à peu près 5 %), ni si c'est réellement le gluten qui est en cause. Tout ceci vous parle ? Consultez un médecin avant de changer de régime, au risque de fausser le diagnostic.

Merci au Pr Christophe Cellier, chef du service d'hépatogastro-entérologie et d'endoscopie digestive de l'Hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris.

pliquent, aussi, son récent succès. « Ces dernières années, notre connaissance sur les maladies liées au gluten a progressé, et le dépistage s'est grandement amélioré, mais les médecins n'y pensent pas assez », rappelle Catherine Remillieux-Rast, co-vice-présidente de l'Afdiag (Association française des intolérants au gluten⁽⁴⁾). D'après Soraya Aouidad, créatrice du site Gluten free in Paris⁽⁵⁾ et de la Semaine sans gluten, le nombre de personnes touchées expliquerait aussi cette montée en puissance. « Si la maladie cœliaque touche 1 % à 3 % de la population, ce qui est déjà beaucoup, l'hypersensibilité en concerne bien davantage, dont la plupart ignorent l'origine de leurs maux. » Selon l'Institut pour la protection de la santé naturelle, 6,6 millions de Français seraient concernés. Aux Etats-Unis, c'est un Américain sur dix qui se dit sensible, et un sur cinq qui supprimerait le gluten de son alimentation⁽⁶⁾.

UN BUSINESS EN EXPANSION

Une gageure. Car le blé est partout. On pense à la baguette, symbole français, mais aussi aux pâtes, viennoiseries, pizzas, crêpes... « Dans nos sociétés occidentales, il est extrêmement consommé, environ six fois par jour. Cette accumulation est d'ailleurs l'une des causes de l'hypersensibilité », rappelle Soraya Aouidad. Un constat qu'Alexandra Pignoni, ancienne consultante culinaire spécialisée dans ce domaine, porte plus loin : « Plus d'une personne sur trois est intolérante au lactose, contre une sur cent au gluten. Il paraît donc étrange que le business se développe autour du second, qui touche beaucoup moins de gens. Et pourtant, rien de plus logique : c'est là que les industriels ont le plus d'argent à faire ! Les dérivés de produits

laitiers comme la crème et le beurre peuvent facilement être substituables (pensez à l'huile d'olive). Alors que le dérivé du blé est le pain, qui évoque la convivialité, l'ingrédient de base et de première nécessité ! Les gens en sont quelque part "dépendants". » Or, lorsqu'on est diagnostiqué intolérant au gluten, une partie du prix des produits garantis sans gluten peut être prise en charge par la Sécurité sociale. Mais attention, pas tous : il s'agit exclusivement des biscuits, gâteaux, pain, pâtes et certains plats préparés. Leur point commun ? Ce sont essentiellement des produits industriels transformés. « Qu'en est-il de la farine de riz garantie, si utile aux cœliaques ? Et des graines, de la poudre d'amandes, du quinoa ou de toutes les céréales de base garanties sans gluten qu'on utilise tant ? demande Alexandra Pignoni. Le logo est présent sur les produits, mais rien n'est remboursé. On est en droit de se demander pourquoi. » Peu poussés à consommer des ingrédients bruts, naturels et équilibrés, heureux de pouvoir rembourser une partie du prix des aliments les plus onéreux, les privés de gluten sont en effet tentés de se rabattre sur ces produits de la grande distribution, qui leur ouvre grand les bras. La fièvre du gluten-free serait-elle, une fois de plus, une histoire de marketing ? Et Catherine Remillieux-Rast de conclure que pour les cœliaques, elle est à double tranchant : d'un côté, elle leur permet une meilleure reconnaissance et plus de facilité pour se nourrir au quotidien ; de l'autre, elle tend à décrédibiliser leur maladie en la faisant passer pour un énième régime à la mode. ■

1. Ed. Robert Laffont, 18 €. 2. lefooding.com/fr.
3. Ed. Thierry Souccar, 15,70 €. 4. www.afdiag.fr. 5. www.glutenfreeinparis.com. 6. kiplinger.com.

LE SANS-GLUTEN PRATIQUE

Le mooc (programme de vidéos online) : Sans lait & sans gluten, par Benjamin Dariouch. On y réapprend tout de la cuisine, des ustensiles de pros aux desserts délicieux, des astuces indispensables aux bons petits plats colorés, en toute facilité. Deux vidéos par semaine pendant six mois, 37 € par mois, sur <http://sans-lait-sans-gluten.com>. Le site Sortirsansgluten.com, pour trouver des restaurants dans toute la France.

La page Facebook : Because Gustave, média d'info pour « libérer le quotidien des intolérants ! » (www.facebook.com/becausegustave).

Le livre : une vraie bible pour connaître les lieux où faire ses courses, les aliments incontournables, les astuces pour cuisiner et une multitude de recettes. « Sans gluten : mode d'emploi » (de Carole Garnier, Leduc.S Editions, 15 € le livre papier, 9,99 € l'e-book).

En voyage : l'appli Glutenfree Roads (vraiment bien faite), pour trouver magasins et restaurants partout dans le monde, et l'appli Safe Gluten-Free Travel restaurant, pour savoir expliquer sa maladie au serveur du restaurant dans quarante-quatre langues.

Réagissez
à cet article
sur Twitter
[@marieclaire_fr](https://twitter.com/marieclaire_fr)