



ARTICLE SANTE

Apprendre à
cuisiner
une nourriture
saine...



www.legrandcri.org - contact@legrandcri.org - [youtube.com/user/LGC777Lc](https://www.youtube.com/user/LGC777Lc)

Le Gluten

Qu'est-ce que le Gluten ?

Le gluten est une masse de protéine végétale insoluble dans l'eau que l'on retrouve au niveau de la graine de certaines céréales. Cette masse est constituée de deux fractions :

- Les prolamines : appelées *gliadine* pour le blé, *avénine* pour l'avoine, *sécaline* pour le seigle...
- Les glutélines (appelées gluténine pour le blé...).

Cette protéine présente dans la farine issue des céréales, apporte de l'élasticité et du volume aux aliments qui en contiennent : la mie aérée du pain, les gâteaux et brioches bien gonflés.

En fait la présence de gluten dans une farine la rend panifiable. De plus le gluten sert de liant et d'épaississant dans les préparations culinaires de l'agro-alimentaire.



Le responsable de l'intolérance au gluten est la gliadine...

Le responsable de l'intolérance au gluten est la gliadine, l'une des deux fractions protéiques principales du gluten dont nous avons parlé, mais aussi les prolamines des autres céréales dont la structure ne serait pas éloignée de celle de la gliadine. La **teneur** en prolamines présentes dans la céréale serait aussi à prendre en considération.

La protéine *avénine* de l'avoine serait moins toxique que la *gliadine* du blé mais il faut être sûr que l'avoine n'ait pas été contaminé par du blé.

Qui dit gluten dit...

... Céréales

C'est un pays dont le SEIGNEUR ton Dieu a soin; les yeux du SEIGNEUR ton Dieu sont toujours sur lui, depuis le commencement de l'année jusqu'à la fin. Et il arrivera que si vous écoutez diligemment mes commandements que je vous donne aujourd'hui, d'aimer le SEIGNEUR votre Dieu et de le servir de tout votre cœur et de toute votre âme, Alors je vous donnerai la pluie à votre pays en son temps, la première pluie et la dernière pluie, afin que tu recueilles ton grain, et ton vin et ton huile. Et j'enverrai dans tes champs de l'herbe pour ton bétail, pour que tu manges et sois rassasié. *Deutéronome 11:12-15*

Une céréale est une plante qui est cultivée pour ses graines qui servent à l'alimentation des humains et des animaux domestiques. Cette plante fait partie de la famille des graminées tel le riz, le **maïs**, le blé, l'épeautre, le petit épeautre et le kamut, le sorgho, l'orge, l'avoine, le millet, le teff, le seigle...

Certaines plantes comme le quinoa, le sarrasin, l'amarante, le sésame dont on consomme les graines et la farine sont appelées céréales mais elles ne font pas partie de la famille des "graminées". Elles sont aussi parfois appelées "pseudo-céréales".

Parlons de quelques céréales...

En Europe, le blé est une céréale qui est pratiquement incontournable dans l'alimentation de l'homme ; il s'agit de l'une des premières plantes "domestiquée" par l'homme afin de répondre à ses besoins. **Il a donc subi des modifications et des manipulations génétiques pour améliorer son cycle de croissance et de maturation mais aussi sa résistance aux maladies et ses qualités culinaires.**

Le petit épeautre aussi appelé engrain, est la variété cultivée la plus ancienne de la famille du blé. Il n'a pas subi de modification et a donc conservé toute sa richesse nutritionnelle et sa saveur authentique. De plus son **taux de gluten est très faible** par rapport à celui du blé.



Nulla aliquet lacinia velit

506. L'usage exclusif de farine de froment ne suffit pas pour un régime continu. Un mélange de froment, d'avoine et de seigle sera plus nourrissant que le froment dont les propriétés nutritives ont été enlevées. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 381.1*



L'épeautre est l'ancêtre du blé moderne, il possède un grain très dur qui doit être décortiqué. C'est une céréale robuste, plus riche en protéines et en minéraux que le blé et elle a une faible teneur en gluten.

Le kamut **est faussement considéré comme un blé ancien**. Il s'agit en réalité d'un blé qui a subi des modifications génétiques mais ses grains sont plus riches en minéraux (zinc, magnésium, sélénium), en protéines, et contiennent moins de gluten que le blé. Il est plus digeste.

Retenons que l'épeautre, le petit épeautre, le kamut, le froment (blé tendre) font partie de la famille du blé. L'épeautre et le petit épeautre n'ont en principe pas subi de manipulations.

Le maïs est une céréale tropicale à la base de l'alimentation en Amérique Latine. Le maïs est aujourd'hui la céréale la plus cultivée au monde devant le riz et le blé. **Il est le symbole de l'agriculture intensive avec l'avènement des semences hybrides puis des semences transgéniques tout récemment.**

Le riz est une céréale qui est de plus en plus consommé en Occident. Pour la petite histoire, il aurait été introduit par les armées d'Alexandre Le Grand. Le riz a la particularité, contrairement au blé, à revenir à son état sauvage initial quand il est soumis à des manipulations par les agriculteurs (modifications pour la rentabilité, la croissance...), **si bien que le riz actuel n'est pas loin du riz originel.**

Peut-il y avoir un lien entre ces modifications/manipulations et l'apparition de certaines maladies ? ...

Le blé et à un autre degré le **maïs** ont été mis en cause dans certaines maladies, alors que le riz semble peu ou pas dangereux. En effet le problème viendrait de certaines protéines du blé et du **maïs**:

a) Les enzymes

Dans notre corps, nous avons des molécules produites par nos cellules dont le rôle est de faciliter les réactions chimiques qui s'y déroulent, ce sont des enzymes.

Exemples d'enzymes :

-
- ✓ la pepsine : au niveau de l'estomac, elle transforme les molécules de protéines en molécules plus petites les peptides
 - ✓ les protéases : au niveau du pancréas, vont transformer les peptides en acides aminés
 - ✓ l'amylase salivaire : au niveau de la bouche, transforme l'amidon en glucose
 - ✓ la rénine : au niveau des reins, intervient dans la constriction des vaisseaux, l'augmentation de la tension artérielle
 - ✓ ...

Les enzymes sont adaptées aux substances naturelles

Les enzymes sont adaptées aux substances naturelles que nous ingérons et elles le sont moins pour les molécules nouvelles apportées par des aliments qui auraient subi des modifications-des manipulations. **Les enzymes deviennent souvent incapables de transformer/métaboliser correctement ces nouvelles molécules, si bien que ces molécules ne sont pas ou que partiellement assimilées par le corps. C'est ainsi que ces molécules nouvelles deviennent toxiques pour l'être humain** qui va alors développer des maladies diverses.



Les Pathologies en lien avec la consommation de gluten

Lorsque le grain de céréale subit des manipulations ou/et l'action de fortes températures, il s'ensuit des modifications au niveau des protéines de la céréale donc du gluten.

b) La cuisson

Tous les produits céréaliers sont cuits ou produits à partir de techniques qui utilisent de hautes températures. **Les protéines contenues dans les céréales deviennent alors nuisibles suite aux transformations dues à la cuisson**

L'allergie au gluten ou au blé

Chez la personne allergique au blé, le système immunitaire manifeste une réaction anormale aux protéines du blé et présente des symptômes analogues à ceux qui sont provoqués par d'autres allergies alimentaires. **Les réactions sont immédiates après l'ingestion de blé** et peuvent aller à des éruptions cutanées mineures, un gonflement des yeux, des lèvres, voir parfois des crampes, des vomissements, de la diarrhée jusqu'à de graves difficultés respiratoires.



... Une réaction du système immunitaire, mais dans ce cas il s'agit d'une maladie auto-immune

La maladie cœliaque

Chez certaine personne, l'ingestion de gluten provoque toujours une **réaction du système immunitaire mais dans ce cas, Il s'agit d'une maladie auto-immune chronique dans laquelle la paroi intestinale est altérée** : les villosités intestinales sont détruites. La durée entre l'apparition des symptômes et l'exposition au gluten est de quelques semaines, voir des années. Lorsque l'inflammation persiste, l'intestin abîmé devient incapable d'absorber certains nutriments, vitamines et minéraux. Il peut s'ensuivre une malnutrition malgré une alimentation normale.

La maladie se manifeste par des troubles digestifs modérés (douleurs abdominales, diarrhée, ballonnements...) et des troubles extra-digestifs (fatigue, douleurs articulaires, amaigrissement, dépression parfois, éruptions cutanées...)

La maladie cœliaque est diagnostiquée au moyen d'analyses sanguines, d'une biopsie de l'intestin grêle et à partir d'une diminution des symptômes après un retrait du gluten de l'alimentation.

Il s'agit d'une maladie qui peut se déclarer à tout âge, aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte. Elle est diagnostiquée dans 20 % des cas après 60 ans.

Il existe un facteur génétique associé à l'apparition de cette maladie combiné comme beaucoup de maladies auto-immunes avec des facteurs environnementaux (pollution, stress, infections intestinales, grossesse...)

L'intolérance au gluten

Il s'agit d'une **sensibilité au gluten non cœliaque** qui se manifeste par des symptômes semblables à ceux de la maladie cœliaque et parfois du syndrome de l'intestin irritable lors de la consommation d'aliments contenant du gluten. Les symptômes peuvent apparaître au bout de quelques heures ou de quelques jours. Lors des analyses sanguines, les marqueurs de la maladie cœliaque sont absents.

Le cas de l'avoine

Pour la plupart des malades, l'avoine n'est pas toxique. Il existe cependant un petit sous-groupe pour lesquels elle peut être nocive. Comme on ne peut garantir l'absence de contamination de l'avoine par le blé en raison des rotations de cultures (alternance blé/avoine) et de l'utilisation des machines de récoltes et de stockage, il est préférable de déconseiller l'avoine au patient bien qu'elle soit génétiquement plus proche du maïs et du riz que du blé.

Conclusion

A bien y regarder, le problème ne vient pas du gluten en réalité car à l'origine, cette protéine existe dans la nature et nos enzymes sont parfaitement en mesure de le métaboliser mais l'homme a modifié les caractéristiques de certaines céréales contenant du gluten et ces modifications sont en inadéquation totale avec notre organisme. Ce problème lié au gluten, si nous observons bien n'existe pas dans les populations où le blé n'est pas la céréale au centre du régime alimentaire. Par contre à partir du moment où ces populations adaptent leur culture culinaire à celle des occidentaux, les mêmes pathologies vues en

Le blé



Le marché du "sans gluten" est une véritable pépite pour les industriels de l'agro-alimentaire, et avant de s'y engouffrer il est nécessaire de s'informer, de comprendre. Lorsque nous avons développé une pathologie en lien avec la consommation de gluten ou simplement lorsque nous voulons en diminuer la consommation, il nous est préférable de consommer des aliments qui **naturellement** n'ont pas de gluten et **surtout n'ont pas subi de manipulations humaines**. Si l'on prend l'exemple du maïs, sur le marché du "sans gluten", plusieurs produits en contiennent mais celui-ci est tout autant toxique pour le corps quand il n'est pas issu de l'agriculture bio. Parmi les aliments qui naturellement ne possèdent pas de gluten et n'ont pas subi de manipulations, nous avons les châtaignes, les pois chiches, le fruit à pain, les figes...

171. Lorsque l'on passe de l'alimentation carnée au régime végétarien, il faut prendre soin de mettre sur la table des plats préparés et cuisinés avec **sagesse**. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 127.4*

La fabrication de produits alimentaires devrait faire l'objet des plus ardentés prières. Que l'on demande la **sagesse** de Dieu afin de préparer une nourriture saine. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 320.4*

Tableau de céréales

Céréales sans Gluten	Céréales avec gluten	Céréales ou pseudo-céréales - Sans Gluten
	Avoine	Amarante
Maïs	Blé (épeautre, kamut...)	Fonio
Quinoa	Orge	Millet
Sarrasin (blé noir)	Seigle	Riz
Teff		Sorgho

SOURCES :

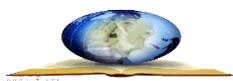
- "L'alimentation ou la troisième médecine" Jean SEIGNALET

5ème Edition, Collection ECOLOGIE HUMAINE

- <http://www.drschaer-institute.com/fr/nutrition/histoire-du-ble-1103.html>

- http://initiativegluten.com/intolerance_ou_maladie_coeliaque/

LGC



Article santé écrit par M.S. août 2017 – contact@legrandcri.org
- www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/>