



La Leading European Newspaper Alliance a donné son nom à LÉNA. Il s'agit d'un partenariat unique entre huit journaux européens dont *Le Soir* est membre fondateur.

### EL PAÍS

Fondé en 1976, c'est le plus grand quotidien espagnol. Son site internet est le plus important site d'information en espagnol du monde.

### DIE WELT

Le journal berlinois, réputé pour son sérieux et sa ligne conservatrice, est l'un des plus anciens d'Allemagne. C'est le porte-étendard du groupe Axel Springer.

### la Repubblica

Fondé en 1976 par une sommité du journalisme italien, Eugenio Scalfari, le journal romain s'affiche comme progressiste. Longtemps géré par la famille de Carlo De Benedetti, il fait désormais partie du groupe Agnelli.

### LE FIGARO

Il s'agit du plus vieux quotidien français (1826) encore publié. Sa ligne éditoriale est de droite libérale.

### GAZETA wyborcza

Le journal polonais est le dernier arrivé dans Léna. Fondé en 1989 par Adam Michnik, il est profondément démocrate et pro-européen.

### Tribune de Genève

Grand titre de la place genevoise, la *Tribune de Genève* a été fondée en 1879 pour la Suisse francophone.

### Tages-Anzeiger

Le *Tages-Anzeiger* est un journal suisse germanophone de la région de Zurich, qui a longtemps été le quotidien le plus tiré du pays.

### LE SOIR

Quotidien belge francophone, il a été fondé en 1887 et porte depuis une longue tradition d'indépendance.

Les articles non francophones de Léna ont été traduits par EuroMinds Linguistics.

# « Manger sans gluten n'est pas toujours synonyme de plus sain, bien au contraire »



De plus en plus de personnes et de sportifs de haut niveau optent pour un régime sans gluten. Le marché des produits alimentaires de cette catégorie est en plein essor. Un expert nous détaille les avantages et inconvénients de ce mode de nutrition et nous met en garde contre la diabolisation du gluten.

### DIE WELT

#### ENTRETIEN JULIEN WOLFF

Le « sans gluten » a le vent en poupe, notamment chez les sportifs et sportives. Les supermarchés et pharmacies comptent de plus en plus de produits de ce type dans leurs rayons, et même les *dis-counters* élargissent leur gamme de pâtes, pains ou biscuits sans gluten. Ce qui pendant longtemps n'était consommé que par les personnes atteintes de troubles du métabolisme, du syndrome du côlon irritable, d'une allergie au blé ou d'une intolérance au gluten s'est transformé depuis un certain temps en une véritable tendance, renforcée par des ambassadeurs et exemples de premier plan.

Manuel Neuer, footballeur professionnel et gardien de but de l'équipe nationale allemande, a par exemple changé de régime alimentaire il y a environ un an. Pendant une période de rééducation à la suite d'une blessure au pied, il a commencé à éviter le lactose et le gluten.

Si de nombreux sportifs de haut niveau, acteurs et influenceurs se sont également imposés cette règle ces derniers mois et années, généralement avec un impact notable sur le grand public, le pape de la nutrition parmi les adeptes du sans gluten est et reste le superstar du tennis Novak Djokovic. « D'après ce que je sais, la dernière fois que Novak a mangé quelque chose de sucré, c'était en 2011, dans un restaurant serbe », a écrit la joueuse de tennis Andrea Petkovic dans sa tribune du *Zeit* en janvier dernier. L'Allemande se souvenait même de ce pour quoi le



grand champion avait craqué : « Des crêpes sans gluten. »

Le joueur de 34 ans a déjà renoncé aux protéines depuis bien longtemps. En 2015, lors du tournoi de Roland Garros à Paris, il a même présenté sa propre gamme de produits sans gluten pour la grande distribution : « Djokolife - le bon choix », des biscuits à base de sésame, pavot et graines de lin ainsi que du muesli et des barres de céréales. Djokovic touche aux extrêmes dans de nombreux domaines, et ne fait aucune concession en matière d'alimentation. Mais a-t-il vraiment besoin d'une telle radicalité ? Un peu de gluten, est-ce vraiment si mauvais ? Ou la tendance du « sans » est-elle dépassée d'un point de vue médical ?

Le Professeur Stephan Vavricka est un expert très prisé dans ce domaine. Le spécialiste en médecine interne et gastro-entérologue du Centre de gastro-entérologie et hépatologie de Zurich nous présente les avantages et inconvénients du régime sans gluten.

#### Dans quelle mesure le régime sans gluten peut-il conduire à une amélioration des performances des sportifs et sportives ?

Je doute que cela soit possible. On peut certes opter pour un régime sans gluten tout en consommant suffisamment de glucides, de protéines et de matières grasses. Mais l'arrêt du gluten n'a pas l'effet d'une baguette magique. Sans gluten n'est pas toujours synonyme de plus sain, bien au contraire. Hormis chez les personnes cœliaques, c'est-à-dire intolérantes au gluten, ou dont la flore intestinale a du mal à assimiler les aliments riches en gluten. Dans ce cas, cela peut effectivement

avoir un impact. Environ 1 % seulement de la population est atteinte de maladie cœliaque.

#### Comment savoir si l'on en fait partie ?

Pour ce qui est de la maladie cœliaque, c'est très facile à déterminer : le mieux est de faire une analyse sanguine. Si des anticorps sont présents dans le sang, il faut procéder à une gastroscopie pour pouvoir poser définitivement le diagnostic. Mais le premier diagnostic lors de l'analyse sanguine n'est possible que si l'on continue à manger du gluten. Pour ce qui est de la flore intestinale comme origine possible du problème avec le gluten, la situation est plus complexe, car il n'existe pas d'analyse spécifique. Il faut dans un premier temps tester si cela va mieux lorsque l'on adopte un régime sans gluten pendant un certain temps. Et ensuite continuer le cas échéant.

#### Imaginons que je sois intolérant au lactose mais que je ne le sache pas et que je consomme trop de gluten : quelles peuvent être les conséquences ?

Cela peut provoquer une réaction inflammatoire. Les villosités intestinales qui assurent l'absorption des nutriments sont alors en quantité insuffisante. La conséquence peut, par exemple, être une carence en fer et en vitamines, ce qui est un problème surtout pour les sportifs. Des troubles digestifs peuvent également apparaître.

#### Quels aliments contiennent le plus de gluten ?

Les produits à base de blé, mais aussi ceux à l'épeautre, au seigle et à l'orge. Donc, par exemple, les pâtes, le pain,

la semoule, le boulgour et la bière. Le riz, en revanche, n'en contient pas.

#### Le gluten est régulièrement accusé de faire grossir et de déclencher des maladies. Est-ce vrai ?

Je ne pense pas que le gluten fasse grossir et/ou qu'il puisse jouer un rôle dans l'apparition de maladies auto-immunes. En soi, le blé n'a rien de mauvais, au contraire des aliments transformés qui, outre des céréales, contiennent beaucoup de sucre et de matières grasses.

#### D'après les scientifiques, deux raisons expliqueraient pourquoi la population actuelle tolérerait moins bien le gluten qu'auparavant : d'une part, la culture des céréales a changé, et d'autre part, les restes de produit vaisselle sur la vaisselle ont rendu notre intestin plus sensible.

Ce sont deux théories. On sait aujourd'hui que la composition du blé a évolué au fil de l'industrialisation. Il contient aujourd'hui une part plus importante de protéines, ce qui pourrait provoquer des réactions au gluten chez un nombre de personnes plus important. L'autre est ce que l'on appelle la théorie de l'hygiène. L'intestin est recouvert d'une couche de mucus qui empêche les bactéries d'entrer directement en contact avec la paroi intestinale. Si cette couche de mucus est supprimée, les bactéries sont soudainement en contact avec la paroi intestinale, et cela peut entraîner l'apparition de maladies auto-immunes. Les restes de savon et de produit vaisselle pourraient effectivement jouer un rôle dans ce phénomène, car ils peuvent attaquer la couche de mucus.