



Edito

Son histoire est indissociable de celle de l'humanité. Pourtant celle qui nous nourrit depuis des millénaires peut, pour certains, les rendre sensibles. Au travers de ce dernier numéro de l'année 2018, nous faisons un dossier sur les farines avec et sans gluten.

Nous vous laissons découvrir cette newsletter et, en cette période de fête qui commence, vous souhaitons à tous une excellente fin d'année et vous présentons tous nos meilleurs vœux pour celle qui va débiter dans quelques jours.

Sommaire

- Edito
- A vos agendas !
- Retour sur l'action :
4ème rencontre Nutrition Alimentation Métabolisme et Santé
- Du côté de la science :
 - Le Gluten, qu'est-ce que c'est ?
 - Effets des régimes sans gluten
- En cuisine : Galette de polenta à la tomate
- En Bref !
Et le quinoa dans tout ça, c'est quoi ?

A vos agenda !



Retrouvez toutes les informations sur le site la Compagnie Mirelaridaine : <https://mirelaridaine.wixsite.com/lesbanquets>



Les Toqués de Janzé 2^{ème} édition

Fort de son succès en 2017, le club Janzé Athlétisme organise la seconde édition des « Courses des Toqués de Janzé » le samedi 15 décembre prochain.

Au programme :

Deux courses enfants à partir de 9 ans, une course féminine de 4.5 Km et une course mixte de 8 Km. Le premier départ sera donné à 18H30 près des Halles. Que vous soyez seul, en famille ou entre amis : Janzé Athlétisme vous attend ! Une soupe à l'oignon vous réchauffera à l'arrivée. Pour les supporters, de bonnes crêpes maison et du vin chaud seront proposés sur place.

Les inscriptions se font sur « espace compétition »

Renseignements

www.janze-athletisme.fr ou sur la page Facebook « courses des toqués de Janzé »



Retrouvez toutes les informations sur le site la municipalité de Janzé : <http://www.janze.fr/actualites/agenda-evenementiel/808-courses-les-toques-de-janze?date=2018-12-15-18-30>



Retrouvez toutes les informations sur le site de la course : <https://www.intrailmuros.com/>



Le jeudi 4 octobre 2018, dans le magnifique couvent des jacobins à Rennes, s'est tenue la 4ème rencontre Nutrition Alimentation Métabolisme et Santé. Le professeur Jean-Michel Lecerf de l'institut Pasteur de Lille a abordé la notion de transition alimentaire : « protéines végétales et protéines animales au cœur de la tourmente ».

Il a montré que, plutôt que d'opposer le régime omnivore et végétarien, qui peuvent l'un et l'autre être déséquilibré, il est préférable d'utiliser la complémentarité protéines végétales et animales, associée à une consommation de fruits et légumes, poisson et produits laitiers et huiles végétales, pour une alimentation de qualité.

En pratique, une consommation modérée de viande poisson œufs, associée à des légumes secs et des céréales, apportera à chacun des protéines de qualité.

Il a aussi évoqué toutes les autres considérations : économique, environnementale et éthique que cette question peut soulever.

Du côté de la Science

2 articles nous proposent un éclairage sur les farines avec et sans gluten



Le gluten est un ensemble de **protéines** que l'on retrouve dans certaines céréales : le **blé** (froment, épeautre...), le **seigle**, l'**avoine**, l'**orge** et le **triticale**. Cette substance permet d'apporter de l'élasticité aux préparations qui en contiennent d'où son intérêt dans le domaine culinaire. Ainsi, on en retrouve dans le pain, les pâtes, les brioches, les biscuits... L'industrie agro-alimentaire en ajoute également dans certains produits comme les plats préparés, le surimi...

L'ingestion de cet ensemble protéique peut provoquer une réaction immunitaire anormale chez certaines personnes atteintes de **malade cœliaque**, aussi appelée, intolérance au gluten. Il en résulte une destruction de la paroi intestinale et, par conséquent, des malabsorptions associées à des carences en certains nutriments. La prévalence de cette maladie est de 1 % en Europe. Son seul traitement est l'éviction stricte du gluten.

L'**allergie au blé** est une autre pathologie souvent confondue avec la maladie cœliaque. Le mécanisme immunitaire impliqué n'est pas le même, les anticorps fabriqués sont différents. Elle concerne uniquement l'ingestion des protéines du blé et touche 0,1 % à 0,5 % de la population.

Enfin, il existe « **l'hypersensibilité au gluten** », pathologie encore mal définie et dont les symptômes (troubles digestifs, ballonnements, fatigue...) semblent atténués par l'éviction du gluten. Jusqu'alors, aucun critère objectif ne permet d'en faire le diagnostic. Les responsables de ces troubles pourraient également être les **fructanes** (sucres non digestibles et fermentescibles appartenant aux FODMAPs), que l'on retrouve dans les aliments contenant du gluten.

A cet égard, un projet (« Glutn ») mené par l'INRA (Institut national de la recherche agronomique), sera lancé en Janvier prochain. Il aura pour but de mieux comprendre les mécanismes de la sensibilité non cœliaque au gluten, d'évaluer sa prévalence et d'en rechercher des marqueurs cliniques pour proposer des produits de panification adaptés.



On parle beaucoup depuis quelques années des méfaits du gluten : il serait responsable d'une augmentation de l'inflammation en l'absence de maladie coeliaque avec les corollaires que sont : l'obésité, le syndrome métabolique, les dérèglements psychiatriques et le risque cardio vasculaire.

On a donc constaté une diffusion des régimes sans gluten notamment aux USA où en 2013 ils étaient suivis par 30% de la population.

Question posée : y a-t-il une efficacité de ce type de régime en dehors de la maladie coeliaque et, à contrario, y a-t-il des effets négatifs ?

Les avis dans la littérature sont très partagés il n'y a aucun consensus.

1) Syndrome de l'intestin irritable

Une étude a été réalisée par Biesiekierski et coll chez 37 patients avec symptômes gastro-intestinaux non liés à une maladie coeliaque. 3 régimes différents ont été donnés : faible en gluten (2g/j), fort en gluten (16g/j) ou en protéines (14g/j). Des effets proprement liés au gluten n'ont été retrouvés que chez 8% des participants les symptômes se sont améliorés en début de régime mais se sont aggravés en fin de période 1 seul s'est amélioré totalement. Pour cet auteur, pour l'instant, il n'y a pas de certitudes formelles quant au bienfait d'un régime sans gluten sur des symptômes gastro intestinaux.

2) Action sur le psychisme

Une étude réalisée chez 22 sujets présentant un syndrome de l'intestin irritable (Peters) a montré qu'un régime riche en gluten était associé à des scores de dépression plus élevés qu'avec un placebo mais sans effets sur d'autres tests mentaux, ni sur les symptômes gastro intestinaux. ceci a été confirmé par W Eaton : il a mis en évidence l'amélioration d'un syndrome dépressif chez un jeune homme atteint d'une maladie auto immune qui avait une alimentation pauvre en gluten. Ceci pourrait expliquer la cause du bien être des patients qui ont un régime sans gluten même si les signes digestifs restent les mêmes.

3) Risque Cardio-Vasculaire

64714 femmes et 45303 hommes ont été suivis entre 1986 et 2010 (B Lebowitz)

En 26 ans 2431 femmes et 4098 hommes ont développé une maladie coronaire plus fréquente chez ceux qui avaient un régime pauvre en gluten (3g/j). Ceci est en contradiction avec l'effet pro inflammatoire de ce dernier. Mais, par ailleurs, on a constaté que la prise de gluten était inversement corrélée à la prise d'alcool, de tabac, à la consommation de graisses et de viande rouge mais corrélée avec la prise d'aliments complets. Ce dernier point est particulièrement important. Il montre que, finalement, dans un régime pauvre en gluten le risque cardio vasculaire est aggravé par la diminution des fibres dans l'alimentation et l'augmentation des lipides.

4) Microbiome intestinal : poids et diabète

Il semblerait que le régime sans gluten altère la flore intestinale responsable des symptômes digestifs ce qui permet une diminution de la fermentation donc, sur le plan clinique, une amélioration du bien être post prandial et une raréfaction des ballonnements.

- action sur le poids : dans une étude réalisée par Hansen chez des danois on constate une diminution de 0,8+/-0,3kg sous régime sans gluten sans différence sur la ration alimentaire, probablement par oxydation des acides gras
- action sur le diabète

Des arguments contradictoires sont retrouvés dans la littérature : des régimes pauvres en gluten peuvent être associés à un plus grand risque de DT2 (darcy spitz) car ils s'accompagnent d'une absorption moindre de fibres, facteur protecteur de diabète. Dans une longue étude prospective faite aux USA, les chercheurs ont constaté que la plupart des participants prenaient moins de 12 g de gluten/j et, ont trouvé sur 30 ans de suivi un moins grand nombre de diabètes chez ceux dont la ration était la plus importante.

En cuisine

GALETTE DE POLENTA A LA TOMATE

la polenta est fabriquée à base de maïs, elle est donc naturellement sans gluten

Préparation : 10 min

Attente : 1h

Cuisson : 5 min + 5 min

Ingrédients:

- 250 g de polenta
- 75 g de tomates séchées
- 1 L d'eau
- 1/2 cuillère à café de sel
- poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Préparation :

- 1- Couper les tomates séchées en petits morceaux.
- 2- Verser l'eau et le sel dans une casserole. Porter à ébullition puis baisser le feu. Verser la polenta en pluie, tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Remuer jusqu'à que le mélange épaississe.
- 3- Ajouter les tomates séchées. Poivrer et mélanger bien.
- 4- Étaler sur une plaque de cuisson antiadhésive, sur une épaisseur d'environ 1cm. Lisser la surface, laisser refroidir pendant 1h à température ambiante ou au frais. Démouler sur une planche à découper.
- 5- Détailler la polenta à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre; Faire dorer les galettes de polenta dans une poêle avec huile d'olive pendant 5 min. Peut se servir avec un osso bucco.



En Bref...



Et le quinoa dans tout ça, c'est quoi ?

Même s'il ressemble et qu'il est consommé comme une céréale, le quinoa est fait de la même famille que l'épinard, la betterave ou la blette. Cultivé sur les hauts plateaux d'Amérique du sud, il était à la base de l'alimentation précolombienne. Le quinoa est naturellement sans gluten, il est très digeste et se caractérise par sa teneur en protéines de qualité, il est d'ailleurs très consommé chez les végétariens. C'est aussi une très bonne source d'antioxydants, de fibres, de vitamines et de minéraux. Cette petite graine peut être blanche, rouge ou noire, et peut se préparer autant en salade, en plat qu'en dessert. Avec toutes ces qualités il n'y a plus qu'à le cuisiner !

Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire

24 rue de la Donelière

35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78



Copyright © Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire, Tout droits réservés.

Pour se désabonner, [cliquer ici](#).