Bannir le **gluten** pour se sentir mieux?

Sans raison médicale, un public de plus en plus large écarte cette protéine de son assiette

Sophie Davaris

Il est des paradoxes que la raison seule peine à expliquer. Près d'une personne sur cent est prédisposée génétiquement à ne pas tolérer le gluten, une protéine présente dans certaines céréales - blé, seigle, orge, etc. Ce pourcentage reste stable. Cependant, de plus en plus de monde écarte le gluten de son assiette pour des raisons de santé.

Dans les commerces, la vente de produits sans gluten s'envole. «De 20 à 30%» par an selon le porte-parole de Migros, Tristan Cerf. Fin 2016, la gamme «aha» pour les allergiques s'est étoffée de 60% par rapport à 2013 et propose désormais 172 articles. Chez Coop aussi les ventes des 100 produits sans gluten progressent. Et dans les bistrots branchés, les mets «gluten free» fleurissent sur les cartes.

Ouvert en 2015 dans le quartier des Bains, le café Ou bien encore ne désemplit pas. Ses assiettes à base de riz complet et de quinoa, ses burgers élaborés avec du pain à la farine d'épeautre séduisent un public d'habitués, qui va bien au-delà du cercle restreint des «vrais» intolérants. Sa créatrice Delphine Rouvière, Avignonnaise élevée par des parents végétariens, végane elle-même, rejette l'idée d'une simple mode. Convaincue de la toxicité du gluten sur le corps et l'esprit, elle assure qu'il suffit de le rayer de son alimentation pour voir «le mental se stabiliser, la circulation s'améliorer. On peut guérir beaucoup de choses par la nutrition. C'est logique: vous ne mettriez pas n'importe quel carburant dans votre voiture!»

Les mets sans gluten séduisent un public toujours plus large, qui s'étend bien au-delà du cercle restreint des malades cœliaques. Ici les pâtisseries du café Ou bien encore. GEORGES CABRERA

Le phénomène s'amplifie

Selon les médecins, ce rejet du gluten s'amplifie. De plus en plus de patients lui attribuent leur fatigue et leurs troubles digestifs. Face à ce type de plaintes, une analyse de sang, suivie d'une gastroscopie, permet de révéler - ou d'exclure - la présence d'une maladie cœliaque. Cette pathologie auto-immune provoque, lors de l'ingestion de gluten, le développement d'anticorps contre l'intestin grêle. Ce dernier s'atrophie et n'absorbe plus la nourriture, les vitamines et les minéraux. Fatigue, perte de poids et maux de ventre s'ensuivent. S'ajoutent des troubles de la concentration, du sommeil et de la coordination.

«Quand on a la maladie cœliaque, fini de rigoler! résume le professeur Claude Pichard, responsable de l'unité de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève. Le moindre gramme de farine contenant du gluten doit disparaître de la maison, car une micro-exposition suffit pour provoquer des symptômes pénibles dont il faut des semaines pour se remettre.»

En réalité, le plus souvent, l'analyse sanguine ne révèle pas de maladie cœliaque. Alors de quoi souffrent les patients qui se disent «malades du gluten»? Longtemps, «la médecine les a pris pour des casse-pieds. On pensait à une atteinte psychosomatique, on les envoyait faire du yoga», note Claude Pichard. Poussé par des associations de patients, le corps médical admet désormais l'existence d'une sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC). Sans souffrir d'intolérance à proprement parler, certaines personnes décrivent des troubles similaires à ceux des malades cœliaques, qui s'atténuent ou disparaissent en évitant le gluten.

Folklore, soupirent certains docteurs. Effet placebo, disent d'autres. «Je ne sais pas, répond de son côté Claude Pichard. Mais qu'importe? La médecine ne vise pas forcément le diagnostic juste, elle vise à rendre la vie meilleure. Certaines personnes ont besoin que l'on crédite leur plainte. Il faut considérer le bénéfice ressenti: Novak Djokovic a déclaré être devenu No 1 mondial de tennis en éliminant le gluten. Dans ma consultation, si un patient n'a pas de maladie cœliaque prouvée, je lui dis que la suppression d'aliments est peu favorable à sa santé et difficile à vivre socialement.»

Quand on aime se croire malade

Dans la même ligne, le gastro-entérologue Philippe de Saussure ne croit pas au malade imaginaire. «Nul ne va chez le médecin sans raison, les gens qui se plaignent souffrent. Il est vrai que le blé est peu digeste. Mais il se peut que l'on accuse le gluten à tort et que certains sucres de la farine du blé soient responsables de cette mauvaise digestion. Il est tout à fait possible de se sentir mieux en privilégiant les végétaux au détriment des farineux. Il faut toutefois savoir qu'il s'agit de bien-être, et non de médecine, et que l'on n'a pas besoin de suivre de «régime». C'est parfois une déception, car pour certains il est paradoxalement préférable de se penser malade!»

Parfois, «l'obsession s'en mêle et cela vire à l'hypocondrie. Des patients se sentent malades au moindre écart alors qu'il faut trois semaines pour que l'organisme réagisse. Ce type de situation est délicat à traiter.» Egalement doté d'une formation universitaire en psychothérapie psychanalytique, Philippe de Saussure voit des personnes «charger le gluten de valeurs négatives. Cette diabolisation du blé révèle parfois un conflit inconscient dans un autre domaine. On peut le désamorcer en prenant le temps d'en parler.»

«Je me serais bien passé de cette maladie»

«Cette mode du sans gluten me réjouit. Je ne galère plus pour trouver des produits et des restaurants adaptés. On peut désormais le signaler dans les hôtels ou dans l'avion», témoigne Olivier B., dont la maladie cœliaque a été diagnostiquée il y a douze ans.

Ce quinquagénaire originaire du sud de la France a enduré un calvaire avant de savoir ce dont il souffrait: «Un soir, en rentrant du travail, j'ai eu un malaise au volant. J'ai pensé à une crise cardiaque. Aux Urgences, on n'a rien trouvé. J'étais blanc et extrêmement fatigué. Les médecins ont cherché pendant an et demi. On m'a posé des holters, fait passer un scanner du cerveau. Je me sentais très fragilisé, susceptible de faire un malaise vagal à tout moment. Un jour, un ORL que je consultais pour mon fils sujet à de sévères crises d'asthmes m'a demandé comment j'allais. J'ai décrit mes symptômes. Il m'a dit d'arrêter le blé. Puis un gastro-entérologue a diagnostiqué la coeliaquie. J'ai dû arrêter le travail trois mois, étant dans un état d'épuisement tel que je ne parvenais même plus à lire.»

Il y a dix ans, arrêter le blé était «très compliqué. Les magasins proposant des produits sans gluten étaient rares. J'ai appris à faire du pain. En allant chez des amis, j'apportais mon repas. Cela isole socialement. Cette histoire m'a coûté une fortune et m'a pourri la vie.»

Aujourd'hui, note Olivier, «manger sans gluten est devenu un snobisme. C'est le côté négatif. Moi je m'en serais bien passé! J'adorais manger du pain, je raffolais des pâtes italiennes.» Le gourmet va mieux à présent. Il a appris à apprécier les cuisines asiatiques et indiennes, «presque sans gluten». Quand il fait des écarts - «il m'arrive de craquer pour une pizza» - il en supporte mieux les conséquences. «Je sais ce qui m'arrive.» **S.D.**

Toxicologie

Valérie Piguet médecin adjoint, Service de pharmacologie et toxicologie cliniques, HUG

Le cannabis médical est-il efficace pour soulager la douleur?

Alors que le cannabis faiblement dosé en THC (tétrahydrocannabinol) est commercialisé en Suisse depuis quelques mois, la question de l'efficacité de cette substance pour soulager certaines douleurs nous est souvent posée.

Rappelons tout d'abord que l'usage du cannabis médical est strictement réglementé en Suisse. Il n'est autorisé qu'au cas par cas et pour des pathologies très précises: sclérose en plaques, en cas de spasmes modérés à sévères, douleurs chroniques, nausées, douleurs et diminution de l'appétit en cas de maladie oncologique ou liée au HIV.

Le cannabis agit dans le corps par deux principales substances: le THC et le cannabidiol (CBD). Elles peuvent avoir un effet antidouleur, mais celui-ci est extrêmement variable selon les individus et les types de douleur. Ainsi, dans le cas des douleurs dites neurogènes, liées à une lésion ou un dysfonctionnement du système nerveux (par exemple zona, diabète, accident vasculaire cérébral ou sclérose en plaques) la prise de cannabis permet, chez environ un patient sur cinq, de diminuer d'environ 30% de l'intensité des douleurs. Dans les douleurs liées au cancer, les études ont montré une diminution de celles-ci d'au moins 30% chez environ 40% des patients.

Le cannabis soulage donc uniquement certains patients et de façon limitée. Il faut savoir qu'il peut avoir de nombreux effets secondaires, comme une somnolence ou des vertiges, et qu'une dépendance physique peut s'installer.

Si vous désirez essayer un traitement à base de cannabis médical, parlez-en à votre médecin. S'il estime que vos douleurs chroniques ne répondent pas au traitement recommandé, il pourra faire une demande à l'Office fédéral de la santé publique. En cas d'accord, il demandera ensuite le remboursement à votre assurance, la prescription de THC-CBD n'étant pas remboursée automatiquement.

Incontinence urinaire

Briser les tabous

L'incontinence urinaire est un trouble répandu chez les femmes de tout âge, rappelle l'Hôpital qui organise une journée d'information et de sensibilisation le jeudi 9 novembre. On estime que 30% des femmes de moins de 40 ans souffrent de ce problème. Le pourcentage augmente à 40% entre 40 et 60 ans et à 50% chez les femmes de plus de 60 ans. Par honte ou par gêne, la plupart d'entre elles n'osent pas en parler à leur médecin. Afin de briser ces tabous et expliquer les traitements disponibles, une conférence gratuite est organisée jeudi à 17 h 30 à la Maternité (30, bd de la Cluse). Des femmes témoigneront, le Dr Patrick Dällenbach évoquera la prise en charge médicale et les sages-femmes Estelle Bouty et Cathy Visimand parleront de la rééducation du périnée. Le public pourra poser des questions. Le même jour, de 10 h à 17 h, l'équipe de l'unité de périnéologie tiendra un stand d'information dans le hall d'entrée de la Maternité. **S.D.**

Contrôle qualité