



Union Fédérale des Consommateurs - Que Choisir

Le Félibrige Bât B - 4 Place Coimbra 13090 Aix-en-Provence

<http://aixenprovence.ufcquechoisir.fr/> – contact@aixenprovence.ufcquechoisir.fr

Tél. : 04 42 93 74 57 - Fax : 04 42 27 73 92

Mai 2023

GLUTEN, LACTOSE : s'abstenir ?

Le sujet est à la mode. Dans cet article, un témoignage vivant d'une personne qui s'est découverte intolérante au gluten et au lactose, et en bonus des recettes savoureuses pour démarrer.

1) Le gluten

a) C'est quoi et où le trouve-t-on ?

C'est une protéine. On la trouve dans plusieurs céréales, dans le seigle, l'avoine (certaines avoines sont sans gluten), le blé moderne, orge et la triticale (S.A.B.O.T).

b) À quoi sert-il ?

➤ Pour l'industrie ?

Il donne de l'élasticité et du gonflant au pain, aux pâtisseries ... Du gluten est également rajouté dans la farine du pain et viennoiseries industriels pour gagner du temps lors de sa fabrication. Plus besoin de faire lever la pâte longtemps !!

➤ Pour notre santé ?

Le gluten n'apporte rien d'indispensable à notre santé. (voir à la fin de l'article référencé en ⁽¹⁾)

2) Le lactose

a) C'est quoi et où le trouve-t-on ?

Le lactose est le sucre du lait. On le trouve dans le lait (vache, brebis, chèvre) et dans beaucoup de produits industriels, alimentaires et pharmaceutiques. Le traitement et la transformation du lait par procédé thermique pose un problème important dû à la réaction de Maillard.² Le lait devient un aliment mort, mal toléré et allergisant.

b) À quoi sert-il ?

¹ <https://www.santemagazine.fr/alimentation/regime-alimentaire/regime-sans-gluten/pourquoi-manger-sans-gluten-176420> <https://www.lanutrition.fr/les-news/combien-de-francais-sont-intolerants-au-lactose->

² <https://www.lanutrition.fr/les-news/combien-de-francais-sont-intolerants-au-lactose->

➤ Pour l'industrie :
Le lait donne du goût, de la consistance et de la couleur.

➤ Pour notre santé :
Pour digérer le lactose, on a besoin d'une enzyme appelée lactase. En grandissant l'activité de la lactase diminue de 75 à 90% dans l'espèce humaine. Aujourd'hui une population minoritaire (25 à 30 % de la population mondiale) peut digérer le lactose après l'enfance.²
Certains pensent que le lait est le principal fournisseur de calcium pour nos os. Or nous sommes des mammifères et les mammifères sevrés très jeunes, ne consomment plus de lait et n'ont pas de problèmes osseux car ils consomment d'autres sources de calcium.

3) Des conséquences sur la santé ?

Certaines personnes se découvrent intolérantes ou allergiques. Faisons le point sur la différence entre allergie et intolérance et sur les symptômes associés.

a) **Allergie :**
Réactivité immédiate ou dans les heures qui suivent et spectaculaires (boutons, rougeurs, nez qui coule, douleurs abdominales, œdème de Quincke), réactions qui sont parfois une urgence vitale.

b) **Intolérance :**
Aussi appelée « hypersensibilité alimentaire » : incapacité à digérer certains aliments et déclenche des phénomènes divers.

c) **Les symptômes :**
Voir l'encadré ci-contre.

NB1 : L'allergie, contrairement à l'intolérance, se produit très rapidement après ingestion de l'allergène et les symptômes sont les mêmes que l'intolérance mais

<i>Pathologies liées à la consommation de gluten et de laitages :</i>	
Localisation	Symptomatologie
Respiratoire	Rhinite, sinusite, asthme, otite
Gastro-intestinal	Vomissements, ballonnements, crampes, nausées, constipation, diarrhée, coliques, colon irritable, maladie de Crohn, recto-colite ulcéro-hémorragique
Peau et phanères	Urticairique, eczéma, dermatite atopique, acné, psoriasis
Système nerveux central	Migraine, maux de tête, troubles de la concentration, somnolence, dépression, hyperactivité, sclérose en plaques
Appareil locomoteur	Arthrose, douleurs articulaires, endinopathies, fibromyalgie, pathologies musculaires répétitives, spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde
Oculaire	Sécheresse des yeux, picotements oculaires
Endocrinien	Diabète de type I, obésité et diabète de type II, thyroïdite
Cardiovasculaire	Hypertension artérielle, athérosclérose

très graves et peuvent conduire aux urgences.

NB2 : Lorsque l'on soupçonne une allergie ou une intolérance, la démarche est de supprimer complètement le produit suspecté pendant 3 mois. Dans cet article, nous proposons des substituts sans gluten ni sans lactose, pour la période des 3 mois de test. Ensuite libre à chacun de faire ses propres tests, chacun étant différent et de tester la réintroduction du produit en petites quantités. C'est le processus préconisé dans le cas des allergies et intolérances.

4) Exemple du Témoignage de Cathy sur son parcours autour du gluten et du lactose

Colette :

Bonjour Cathy, comment as-tu découvert que tu es intolérante au gluten et au lactose ?

Bonjour Colette

C'est une longue histoire. Tout d'abord j'ai subi des problèmes digestifs déjà à 20 ans. Je déjeunais à l'époque avec lait et tartines de pain. Mais jamais je n'aurais imaginé que cela pouvait provenir d'une intolérance quelconque. Vers l'âge de 30 ans se sont ajoutés des problèmes articulaires et une fatigue générale récurrente. Mais ma mère étant percluse d'arthrose et souvent fatiguée bien qu'étant une femme énergique et positive, je me disais : c'est l'hérédité, je ne peux rien y faire. À cette époque, un médecin m'avait alertée, sur le fait que ce devait sûrement être une allergie croisée au gluten et au lactose et que pour mettre cela en évidence, un régime de 2 mois sans gluten et lactose serait une bonne indication. Mais à ce moment-là, je n'étais pas encline à entendre un tel propos et j'étais sortie de chez ce médecin en maugréant et bien sûr je n'ai fait aucun régime...

Les années passent, j'ai 45 ans. Mes symptômes s'aggravent. On me diagnostique des polypes intestinaux, mes douleurs articulaires deviennent insupportables, la fatigue est toujours présente, et de plus, je me sens souvent irritable. La douleur et l'inconfort général sont devenues insupportables. C'est ainsi que je consulte un médecin naturopathe.

Colette :

Que t'a-t-il diagnostiqué ?

Il m'a confirmé que tous ces symptômes sont actuellement bien connus et référencés, et qu'il reçoit beaucoup de patients qui ont obtenu de grands bénéfices en termes de santé générale en s'abstenant de consommer gluten et/ou lactose.

Colette :

Que t'a-t-il conseillé ?

Lui a su trouver les mots pour me convaincre de commencer un régime strict de 3 mois sans gluten et sans lactose. Mais vraiment de façon stricte. Si je faisais ce régime à moitié, je ne pourrais pas savoir si mes problèmes proviennent vraiment de ces 2 composants.

... / ...

... / ...

Colette :

Est-ce que tu l'as suivi cette fois, et est-ce que cela a été difficile ?

Oui, cette fois, mes symptômes devenant assez invalidants au quotidien, j'étais motivée pour essayer. J'étais prête à entendre que cela pouvait être un problème alimentaire, ce qui n'était pas le cas au paravent.

Colette :

Quels ont été les résultats de ce régime pour toi ?

J'ai fait ce régime tel que décrit, et au bout de 2 mois, plus aucun problème intestinal, plus de douleur articulaire, une endurance accrue en activité sportive, et une humeur égale. Mes douleurs articulaires, ma fatigue et mes problèmes digestifs n'était pas une fatalité dû à l'avancé en âge. J'ai actuellement 60 ans et j'ai une forme et un bien être que je n'avais pas beaucoup plus jeune.

Colette :

Conseillerais-tu, aux personnes qui ont ces symptômes d'essayer un tel régime ?

Bien évidemment. Car tout comme moi, beaucoup de personnes sont intolérantes au gluten et/ou lactose sans le savoir. 3 mois de changement alimentaire dans une vie ce n'est pas si long et cela peut faire envisager un retour à la pleine forme par la suite, si on constate que l'éviction porte ses fruits.

Colette :

Est-ce difficile de manger sans gluten, sans lactose ?

Au début, oui, car il faut changer ses habitudes de cuisiner. Quand on commence à cuisiner sans gluten, sans lactose, on imagine que l'on ne peut manger que du riz avec poisson, ou viande, ou acheter des produits industriels tout faits.

Ensuite, on redécouvre les légumes, légumineuses et on apprend à changer quelques ingrédients de base pour confectionner des plats plus complexes. Remplacer la farine de blé, par des farines de riz, quinoa, sarrasin ... en ce qui concerne le gluten. Pour le lactose, remplacer le lait par du lait sans lactose, ou mieux par des boissons végétales. Il y a beaucoup de recettes sans gluten, sans lactose sur internet.

Le seul problème en cuisine pour remplacer le gluten, c'est en pâtisserie et pour le pain, car on supprime le pouvoir élastique, et gonflant du gluten. En ce qui concerne le lactose, c'est surtout le gout du lait qui n'ai plus présent, et la suppression de certains fromages. Car les fromages affinés longtemps ne comportent presque plus de lactose.

Colette :

Quelle serait ta conclusion ?

Je suis reconnaissante à jamais pour le conseil de ce médecin qui a su me motiver et qui a changé ma vie. Si je peux à mon tour motiver d'autres personnes à tester et oser ce changement, j'en serai très heureuse.

Avec un temps d'adaptation, comme pour tout changement, notre cuisine redevient aussi gouteuse et équilibrée qu'auparavant.



5) Les substituts principaux

Pour ceux qui souhaitent savoir si leur santé est affectée par le gluten et/ou le lactose, et démarrer un régime de 3 mois d'éviction totale de ceux-ci. Ensuite on peut réintégrer progressivement des aliments à faible teneur.

Voici une liste des substituts principaux :

a) Au lactose

- Boissons végétales : avoine, riz, amande, soja.
- Crème végétale pour remplacer la crème fraîche.
- Lait où le lactose a été supprimé
- Autres sources de calcium : légumes verts, choux de toutes sortes, épinard, bettes, haricots blancs, amandes, soja lactofermenté, sardines, algues, graines de chia, sésame, pavot, amandes ...

b) Au gluten

- Légumineuses
- Pommes de terre
- Patates douces
- Quinoa
- Millet
- Sarrasin
- Manioc
- Maïs
- Châtaigne
- Riz
- Pâte à tarte toute prête sans gluten (au rayon des pâtes à tarte de certains magasins)
- Pâtes sans gluten (aux lentilles, maïs ...)

6) Quelques recettes

Pain aux flocons d'avoine



Ingrédients :

300g de petits flocons d'avoine sans gluten

2 œufs

15cl de boisson végétale ou d'eau

1 cuillère à café de sel

½ cuillère à soupe de bicarbonate de soude

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Préchauffer le four 10mn à 190 °C

Mélanger tous les ingrédients dans un récipient.

Déposer dans un moule à cake

Tasser le mélange

Enfourner 30mn à 190 °C

Quiche lorraine sans gluten, sans lait



Ingrédient :

Une pâte sans gluten achetée au supermarché
NB. La pâte sans gluten à faire soi-même est très compliquée à réaliser.

200 g de lardons

100g de crème d'avoine

150ml de lait d'avoine

4 œufs

Sel poivre

Préchauffez le four 10mn à 190 °C

Faire cuire les lardons 5mn

Dans un bol mélanger tous les ingrédients

Y ajouter les lardons

Salez, poivrez

Déposez sur la pâte

Enfournez la quiche 35mn à 190 °C

Fondant au chocolat



Ingrédients (pour un moule à manqué de 20/22 cm de diamètre) :

- 200 g de chocolat noir (lisez la composition pour bien voir qu'il n'y a ni gluten, ni lactose. Des fois ils mettent des trucs bizarres dans le chocolat)
- 3 œufs bio
- 90 g de sucre de canne non raffiné (muscovado, rapadura)
- 20 cl de de lait de coco ou de crème végétale (amande, soja, riz)
- 60 g de poudre d'amandes
- 40 g de Maïzena
- 1 gousse de vanille ou vanille en poudre (facultatif)

Préparation

Préchauffez le four à 180°C, chaleur tournante.

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde. Séparez le blanc des jaunes. Mettez les jaunes et le sucre dans un saladier et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez ensuite le chocolat fondu, le lait de coco et la vanille. Mélangez puis ajoutez la Maïzena et la poudre d'amandes.

Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement au mélange à base de chocolat.

Versez dans un moule à gâteau et enfournez pour 15 à 20 minutes de cuisson. Pour être sûr de la bonne cuisson, enfoncez la lame d'un couteau au cœur du gâteau, elle doit ressortir sèche.

Il est excellent, que vous soyez allergique ou intolérant ou tout simplement gourmand. Il plait à tous ! Un régal.