

L'ÉDITO

Effet de mode

Bien sûr, il y a ceux qui ont une alimentation trop déséquilibrée et aussi ceux qui sont victimes d'allergies ou d'intolérance à certaines substances, comme le gluten. Bien sûr, certains peuvent chercher en surveillant ce qu'ils mangent à mieux traiter leur corps ou à favoriser la performance physique. Mais de là à laisser croire que les céréales qui nourrissent les hommes depuis des siècles, dont la pénurie a souvent été la cause de famines meurtrières, seraient nocives, il y a une marge qu'il serait dangereux de franchir. Et ce, simplement pour suivre ce qui commence à ressembler à un effet de mode.

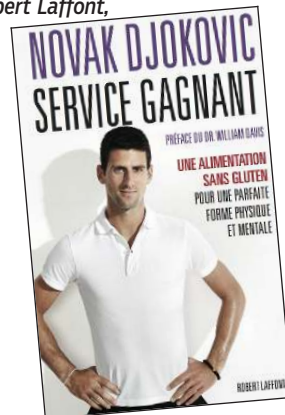
THIERRY BORSA
tborsa@leparisien.fr

Les sportifs au régime

LES SPORTIFS AUSSI bannissent le gluten de leur alimentation. Novak Djokovic est le n°1 mondial des ambassadeurs du « gluten free ». Le joueur de tennis serbe, vainqueur de Wimbledon, a découvert son intolérance à la protéine en 2010. Auteur d'un livre sur le sujet*, il est même devenu pour trois ans l'égérie de Gerblé, qui développe une gamme complète de produits sans gluten. « J'ai perdu 5 kg en quelques mois, ce qui avait d'ailleurs inquiété ma mère, nous confiait-il avant Roland-Garros. Moi-même, je ne savais pas ce qu'était le gluten il y a cinq ans, après avoir pourtant grandi dans un pays où il y a une boulangerie à chaque coin de rue. Mais les gens commencent à comprendre que le gluten peut causer de vrais problèmes de santé. » Pour d'autres, rien de médical. Juste une quête de performance. Les tennismen Andy Murray et Jo-Wilfried Tsonga s'y sont essayés. En cyclisme, Bradley Wiggins a gagné le Tour de France 2012 après une préparation sans gluten. Dès 2009, la formation Garmin-Slipstream avait tenté l'expérience sur l'ensemble de ses coureurs. Le « régime » a également les faveurs de nombreux athlètes nord-américains.

E.B.

* « Service gagnant », de Novak Djokovic, Ed. Robert Laffont, 18 €.



Les aliments sans gluten envahissent les rayons

TENDANCE. De plus en plus de consommateurs boudent cette protéine accusée de tous les maux. Les grandes surfaces multiplient leurs offres sans gluten.

SON LOGO — un épi de blé barré — a la croissance fertile. Auparavant cantonné aux magasins bio et à quelques adresses branchées de Paris, le sans-gluten s'invite désormais partout : sur les cartes de nos restaurants, dans nos boulangeries et les linéaires de nos grandes surfaces. « Le phénomène est né en Grande-Bretagne et aux États-Unis, mais ça fait trois ou quatre ans que la tendance s'est intensifiée en France », remarque Elisabeth Pannetier, fondatrice du laboratoire d'analyse spécialisé dans la consommation Perspectives.

Pour preuve, Barilla, la marque de pâtes — pourtant reines du gluten puisqu'il est présent dans le blé! — vient de lancer ses coquillettes, penne et spaghetti sans gluten. L'année dernière, c'est la gamme Marque Repère de Leclerc qui a installé dans ses rayons ses produits pour intolérants, tout comme Auchan, Carrefour et Casino. Et Monoprix élabore sa propre offre distributeur pour un lancement avant la fin de l'année.

Sur la route de cette avancée fulgurante, les menus relookés de la SNCF, mais aussi ceux d'Air France qui dépose sur les tablettes de ses passagers des plateaux exempts de gluten. Les adeptes de ce régime strict peuvent également acheter leurs cosmétiques, parcourir « Niépi », leur magazine, manger leur propre hamburger, acheter leur baguette dans des boulangeries grand public, surfer sur de nombreux blogs pour trouver recettes ou restaurants de leur choix et même s'inscrire sur des sites de rencontres dédiés.

C'est que ce marché est promet-

teur. Selon une étude du cabinet Xerfi, les ventes de sans-gluten en grande surface auront plus que doublé entre 2012 et 2015 pour atteindre 45 M€ en fin de période. En France, une personne sur cent serait concernée par cette intolérance, selon l'Association française des intolérants au gluten (Afdiag), alors que seulement 10 à 20 % d'entre elles sont identifiées. Ceux qui abandonnent la consommation de cette protéine se sentent généralement plus en forme, mais le diagnostic reste dur à établir (lire ci-dessous).

Les Français, pourtant pétris aux habitudes de la bonne baguette, seraient-ils soudainement devenus intolérants? « Il n'y a pas plus de maladies qu'avant, mais le gluten est stigmatisé, analyse Elisabeth Pannetier, et ses détracteurs se fédèrent autour d'un mode de vie sain, débarrassé de la nourriture industrielle. »

Les bienfaits de ce régime étant loués par des stars et des sportifs à longueur d'interviews, la tendance s'est enracinée. L'actrice Jennifer Aniston s'est faite l'apôtre de ce régime, tout comme la présentatrice américaine Oprah Winfrey ou l'excitante chanteuse Lady Gaga. Et à Matignon, Manuel Valls donnera du fil à retordre aux cuisiniers avec son régime « gluten free »!

« Le potentiel de cette tendance est forte, mais c'est un effet de mode, temporel. Nicolas Nouchi, directeur du cabinet d'études spécialisé dans la consommation CHD Expert France. Il est aussi possible que ça se dégonfle et soit chassé par un nouveau régime, comme le sans-lactose. »

FLORA GENOUX



Toutes ces appétissantes pâtisseries sont confectionnées sans gluten chez Helmut Newcake.

Il est présent partout

Pas de pain, de pizza, de pâtes, de biscuit ni aucun aliment contenant du blé, de l'épeautre, de l'orge, du seigle et donc... du gluten pour ceux qui ont décidé de le bannir de leur assiette. Ce terme générique désigne des protéines qui sont présentes dans ces céréales. « On en trouve quasiment partout, constate la nutritionniste Amandine Berardo. Dans les plats préparés, les sauces, dans les charcuteries, dans certains laitages aromatisés... » Dans les produits de boulangerie, le gluten leur donne volume et élasticité. On en trouve aussi dans les viandes et poissons panés, certaines moutardes... Et quel soit noir, blanc ou au lait, le chocolat contient très souvent du gluten en raison de la présence de farine de blé. Cette farine entre aussi dans la composition de nombreuses sucreries pour son pouvoir épaississant. Les intolérants au gluten ont donc tout intérêt à regarder l'étiquette des ingrédients avec attention. La réglementation exige que la présence de gluten soit signalée dans toutes les préparations en contenant.

C.M.

Les aliments sans gluten envahissent les rayons

« Avant, j'avais toujours le ventre gonflé »

Muriel, professeur d'anglais, convertie au régime sans gluten

ILS FONT LES YEUX RONDS.

Eclairs au café, moelleux au chocolat, paris-brest ou tartes au citron redevenaient soudainement des gourmandises accessibles pour ces clients intolérants au gluten qui, à contrecœur, ont banni ce genre de douceurs de leur alimentation. Dans la pâtisserie Helmut Newcake, située dans le IX^e arrondissement de Paris, la farine de blé est proscrite. Cette base de la plupart des gâteaux est remplacée par la farine de maïs ou de riz, la poudre d'amande, la noix de coco ou la châtaigne.

« Quand je vois un pain au chocolat, ça me fait envie, mais j'ai appris à me discipliner », confie Laïla, 36 ans, qui s'octroie sans risque, dans cette pâtisserie, une tartellette pistache-fruit rouge. « J'ai découvert que j'étais intolérante il y a dix ans », explique-t-elle. À l'époque, cette consultante de Courbevoie

« Au McDo, on ne demande que la viande »

Florence, 28 ans

(Hauts-de-Seine) se sent constamment fatiguée, peine à se concentrer, grimace lorsque les douleurs digestives ou ses articulations endolories la lancinent. « Le médecin me disait que c'était le stress. Quand un diététicien m'a conseillé de ne plus manger de farine de blé, je ne l'ai pas cru. » Après un mois de régime strict, la jeune femme raconte retrouver une pleine forme physique. Mais au quotidien, éviter le gluten relève du slalom. « Au resto, c'est compliqué, je mange des légumes avec du poisson. Et puis je reviens de quatre jours à Rome, c'était l'enfer! » confie Laïla, qui a dû se priver de pizzas, pâtes, pains et desserts. « À la maison, j'essaie de faire mon

propre pain à base de farine de sarrasin, de riz ou de maïs. Ou bien, je l'achète en magasin bio, mais tout ça reste cher, le tout petit pain sans gluten coûte entre 4 et 5 €! »

A Helmut Newcake, qui a deux boutiques dans la capitale, les prix sont proches de ceux d'un établissement ordinaire. « Ma femme, qui est la pâtissière, est intolérante. On sait ce que c'est, alors on a voulu rester démocratique », explique François Tagliaferro, le cofondateur.

« En général, le sans-gluten, c'est pas donné », concède Florence, une maman de 28 ans venue depuis Versailles (Yvelines) offrir un goûter à son fils Thomas, 3 ans et demi, diagnostiqué intolérant depuis son premier anniversaire. « Quand on achète un paquet de biscuits à 4 €, on lui dit bien de ne pas gaspiller », détaille cette mère qui confectionne chaque jour pour son fils le pendant du menu de la cantine, sans gluten. « Au McDo, on ne demande que la viande, on nous prend souvent pour des hurluberlus », poursuit Florence. La famille a tenté de suivre le régime de Thomas, « mais les pâtes et les biscuits sans gluten, c'est pas très bon. Le pire, c'est le pain. Il n'y a pas de texture, c'est sec et il y a un arrière-goût! »

Carrot-cake, moelleux, éclair et fondant dans un petit sac, Muriel emporte, pour 12,25 €, le goûter de sa famille qu'elle a converti à son régime. « Avant, j'avais toujours le ventre gonflé, ça va beaucoup mieux », confie la quadra. Cette prof d'anglais a supprimé les plats industriels de ses menus, ne va plus à la cantine ni au restaurant, sauf s'il est adapté, et elle cuisine beaucoup.

FLG.

Helmut Newcake, sur place et à emporter : 36, rue Bichat, Paris (IX^e); à emporter uniquement : 28, rue Vignon, Paris (IX^e).

Paris (IX^e), samedi. Laïla, 36 ans, intolérante au gluten, vient s'approvisionner sans risque en douceurs dans la pâtisserie de François Tagliaferro. (LP/Victoria Viennet.)

Clémentine Oliver, une chef intolérante

SON BLOG n'a pas encore six mois mais c'est beaucoup plus qu'un simple catalogue de recettes 100 % sans gluten : c'est le premier et encore le seul, dans sa spécialité, à proposer chaque semaine une recette, pas à pas, intégralement filmée. Et pas n'importe laquelle. Devant la caméra, la blogueuse intolérante au gluten et passionnée de cuisine n'est autre que Clémentine Oliver, fille et petite-fille des célèbres chefs multi-étoilés Michel et Raymond Oliver.

Après la découverte de son intolérance sévère au gluten, il y a quelques années, cette gourmande élevée à la haute gastronomie a décidé d'adapter les recettes de son père en version sans gluten, avec lui, et en testant jusqu'à la perfection. Elle a d'abord édité un livre* (le deuxième tome est en préparation) avant de créer ce blog, Clementineoliver.fr (également sur Labelievie-sansgluten.com). Elle y détaille la préparation d'un moelleux au chocolat, de côtes d'agneau panées, de

tempuras d'asperges, de tarte aux fraises ou autres nuggets de poulet. Cette semaine, elle a posté une tortilla « à la française ». Son objectif : « prouver que le sans gluten a toute sa place dans la gastronomie. »

ÉLODIE SOULIÉ

« Je cuisine sans gluten et je me régale », de Clémentine et Michel Oliver. Éditions Albin Michel, 15,90 €.

VOIX EXPRESS

Quels sont les aliments que vous évitez ?



Alaouchiche Nouara
25 ans, étudiante
Saint-Denis (93)

« Le Nutella, à cause de l'huile de palme. J'ai lu des études qui prouvent que c'est mauvais pour la santé, en plus d'être trop gras. Cela fait maintenant deux ans que je n'en mange plus, et je me sens mieux. Ça ne me manque pas du tout et j'ai même perdu un peu de poids grâce à ça. Et si je découvre d'autres aliments qui contiennent de l'huile de palme, j'arrête d'en consommer. »



Jean-François Cagnard
33 ans, cadre financier
Strasbourg (67)

« Je traque les produits à base d'OGM et je fais tout pour éviter les pesticides depuis une dizaine d'années, notamment pour les légumes et les fruits. Du coup, je préfère aller les chercher sur les marchés ou chez des primeurs. Je souhaite offrir une nourriture plus saine à mes enfants. Avec tous les reportages que l'on voit dans la presse, je pense que l'on peut s'inquiéter. »



Jauffrey Dorez
38 ans, infirmier
Paris (V^e)

« Je ne mange plus de saumon. Récemment, j'ai vu un reportage qui m'a fait réfléchir. On croirait que c'est le poisson qui a la plus belle image, mais c'est peut-être le plus empoisonné du monde ! J'ai été réellement choqué par la toxicité du saumon lorsqu'il arrive dans notre assiette. Mais je continue quand même de manger d'autres variétés de poisson car j'adore les cuisiner. »



Graziella Valéry
23 ans, étudiante
Albi (81)

« Tout ce qui contient des additifs et des colorants. Je ne mange pas de plats cuisinés tout prêts ou de pâtisseries industrielles. Je préfère les produits frais que je cuisine. J'ai banni aussi les viandes du supermarché. Je viens de la campagne et je sais ce qu'est une production raisonnée et saine. J'en mange moins, mais je privilégie la qualité, chez mon boucher ou dans les marchés. »



Jacqueline Rollet
88 ans, retraitée
Paris (XI^e)

« Les pommes, car je suis allergique. Je préfère ne pas en manger, sinon j'ai des réactions, comme les yeux qui gonflent. (Rires.) Mais ça ne me manque pas tellement car, heureusement, c'est le seul fruit qui provoque ça chez moi, et j'adore les bananes ! Je suis allergique aux pommes depuis mon enfance. Cela s'estompe un peu avec le temps, mais je n'ose plus en croquer une. »

Prenez garde aux idées reçues

NOUVELLE OBSESSION alimentaire, remède miracle ou bon filon économique? Le régime sans gluten, initialement réservé aux porteurs de la maladie coeliaque, nom savant pour définir l'intolérance à cette protéine, compte de plus en plus d'émules qui parent de toutes les vertus le « gluten free ». Qu'en est-il vraiment?

■ **Le gluten est dangereux pour la santé. FAUX.** « Il n'est absolument pas dangereux, sauf s'il est avéré que la personne a une intolérance au gluten, précise bien Amandine Berardo, diététicienne nutritionniste à Vincennes (Val-de-Marne). Dans ce cas, le seul traitement est un régime sans gluten. Les premiers symptômes sont une grosse fatigue, des douleurs abdominales, des diarrhées et une perte de poids. » La maladie peut également se manifester par des infections à répétition, des anomalies de l'émail dentaire ou une anémie par carence en fer qui ne se corrige pas malgré le traitement.

■ **Allergique et intolérant, c'est la même chose. VRAI ET FAUX.** « Une allergie appelle une réponse immédiate du corps, ce qui n'est pas



Pâtes sans gluten. (LP/Victoria Viennet.)

le cas pour le gluten. On parle donc exclusivement d'intolérance, qui est beaucoup plus sournoise et rend le diagnostic parfois difficile. Il existe de l'émail dentaire ou une anémie par carence en fer qui ne se corrige pas malgré le traitement.

■ **Les femmes sont plus touchées. FAUX.** Ce n'est pas du côté de l'identité sexuelle qu'il faut regarder mais du côté de la génétique et des facteurs environnementaux.

Même si les causes précises de l'intolérance au gluten sont encore inconnues, il est établi que la probabilité d'avoir une intolérance au gluten est multipliée par dix chez le frère ou la sœur d'une personne malade. Le risque est également plus élevé chez les enfants d'une personne atteinte. Par ailleurs, la maladie est surtout présente en Europe et dans le pourtour méditerranéen.

CHRISTINE MATEUS



Clémentine Oliver. (LP/Oliver Lejeune.)

Propos recueillis par FABIEN BURGAUD