

# Sous la loupe

## Le « sans » a-t-il vraiment toujours du sens ?

« Le lait est nocif », « le lait est bon pour les animaux et non les humains », « le blé est toxique », « depuis que l'homme cultive le blé, il va mal »,... Tant de rumeurs et de phrases entendues qui font que le lactose et le gluten sont des composants qui ont mauvaise réputation. Cette « gluteno et lacto-phobie » en est même devenue populaire dans nos pays. Difficile alors de faire la distinction entre les vrais intolérants alimentaires des personnes évitant certains composants d'aliments pour un pseudo-objectif de détoxification de l'organisme ou de perte de poids. Finalement, qu'en est-il des régimes sans gluten et sans lactose ? Effet de mode ou nécessité ? Info ou intox ? Le Conseil Diététique fait la part des choses pour vous.

Ces régimes « sans » (gluten et lactose) émanent d'une autre tendance, « le régime paléo » (de paléolithique, régime prônant un retour au mode d'alimentation des chasseurs cueilleurs), apparue dans les années '80 aux Etats-Unis. Ce régime paléolithique a été conçu dans un but de perte de poids. Certains idéologues proposent donc d'adopter le mode d'alimentation de nos ancêtres préhistoriques, où « l'Homme de Cromagnon ne mangeait pas de gluten », ce qui ne s'avère pas tout à fait exact. En effet, celui-ci ne consommait pas les céréales en tant qu'élément de base de son alimentation car il ne les cultivait pas, mais il consommait en saison quelques graminées contenant du gluten. Les grands principes de ce régime reposent sur la suppression de tous les produits céréaliers (et donc le gluten), des produits laitiers d'origine animale (et donc le lactose), des légumineuses, certaines viandes, des aliments riches en amidon, des sucres, des produits industrialisés et beaucoup d'autres. Puis, dans les

années '90, certains naturopathes français ont extrait de ce régime les idées de « sans lait » et « sans gluten », dans un but de bien-être et de détoxification de l'organisme. Beaucoup de célébrités ont même adopté cette « anti-gluten et anti-lactose attitude ». Surfant sur cet effet de mode, de grandes enseignes et des traiteurs commercialisent à présent et de plus en plus des aliments ou

des repas préparés sans gluten et sans lactose.

Ce nouveau régime ouvre la porte à la chasse au gluten et au lactose, en créant donc de « pseudo-allergies » ou « pseudo-intolérances ». Les fondateurs de cette mode profitent du trouble des consommateurs à l'égard de l'alimentation contemporaine. En effet, depuis les dernières années, l'alimentation est jugée comme nocive, trop sucrée, trop grasse, ou encore contenant trop d'additifs, d'OGM,... En plus, par un effet sociétal, la tendance actuelle est de se soucier davantage de sa santé. Par conséquent, lorsque des symptômes digestifs sont relevés, il s'agirait forcément d'une intolérance à un aliment ou à un ingrédient !





## QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Le **gluten** est une protéine représentant la majorité de la fraction protéique des céréales suivantes : Blé, Avoine, Seigle, Orge, Kamut, Epeautre (repris sous l'acronyme mémo-technique « BASOKE »), ainsi que tous les aliments fabriqués et dérivés de ces céréales (pain, biscottes, pâte à pizza, pâtes alimentaires,...). Ethymologiquement, gluten vient de « glue », on utilisait le gluten de blé comme colle. Insoluble dans l'eau, il donne à la farine sa structure élastique. D'ailleurs, si on « rince » à l'eau de la farine, il va en résulter une pâte élastique et collante. Le gluten est constitué de 2 protéines : une prolamine, qui est particulièrement incriminée dans l'intolérance au gluten (= maladie coeliaque) et la gluténine. Les prolamines portent un nom différent selon la céréale qui les contient : gliadine (blé, kamut, épeautre), hordéine (orge), sécaline (seigle), avénine (avoine). Outre sa présence naturelle dans les céréales précitées, l'industrie alimentaire ajoute du gluten car il est peu cher et donne du volume et de l'élasticité à l'aliment (par exemple, il est intéressant d'aug-

menter la **quantité** de gluten dans un pain industriel, ce qui lui permet de gonfler davantage avec moins de matière). Le gluten est également utilisé dans certains produits de charcuterie, snacks, spécialités laitières, produits issus de l'aquaculture,...

## SANS GLUTEN...NÉCESSITÉ

La **maladie coeliaque** est une entéropathie (*NDLR : affection de l'intestin grêle*) auto-immune due à l'intolérance à la fraction protéique (le gluten) de certaines céréales chez des personnes génétiquement prédisposées (le risque est multiplié par 5 à 10 si un parent au premier degré est atteint de maladie coeliaque). Celle-ci provoque une inflammation chronique de l'intestin et une atrophie intestinale, et par conséquent entraîne une malabsorption des nutriments. La coeliaquie (auto-im-

mune) n'est pas à confondre avec l'allergie au blé (allergique) et la sensibilité (ou hypersensibilité) au gluten chez une personne non coeliaque (ni auto-immune ni allergique).

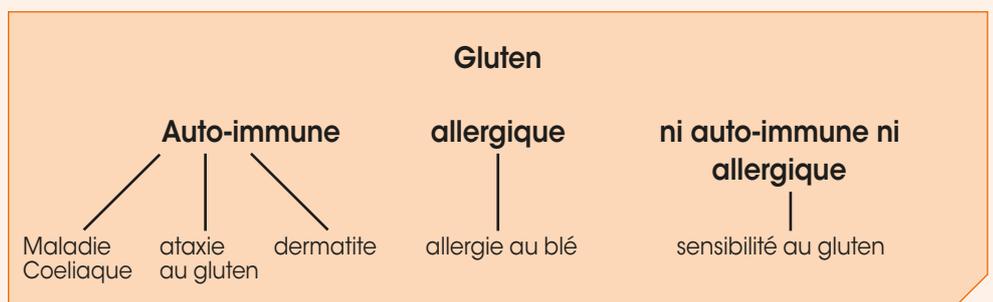
La maladie coeliaque apparaît sous deux formes principales :

- Forme classique : entre 6 et 24 mois de l'enfant
  - Symptômes : diarrhée chronique, anorexie, ballonnement abdominal, stagnation pondérale ou perte de poids.
- Forme tardive :
  - Symptômes : diarrhée ou constipation, douleurs abdominales chroniques, ballonnement abdominal,...

Une forme atypique peut être également relevée, avec comme symptômes : anémie ferriprive, fatigue chronique, aphtes buccaux, dermatite herpétiforme,... ou sans symptôme spécifique. De par la contrainte importante du régime, il est primordial de poser le **diagnostic** précis. Pour ce faire, une prise de sang est réalisée avec un dosage de 3 anticorps :

- IgA et IgG anti-gliadine
- IgA anti-endomysium
- IgA anti-transglutaminase (c'est celui-ci qui permet de poser le diagnostic clair).

Ensuite, une biopsie intestinale (au niveau du duodénum) confirmera le diagnostic si **les 3 dosages sont positifs**. Cette biopsie devra être renouvelée quelques mois après le début du régime d'éviction du gluten afin de se rendre compte





de l'amélioration ou non de la muqueuse intestinale. Il est important de ne pas débiter un régime d'exclusion au gluten avant la prise de sang et la biopsie afin de ne pas fausser le diagnostic. Un test génétique (dosage des HLA) peut parfois être réalisé si ni la prise de sang ni la biopsie n'ont donné de résultats positifs. Ce test ne permet pas un diagnostic mais peut exclure la maladie coeliaque.

### QUEL EST L'IMPACT DU RÉGIME SANS GLUTEN SUR LE DIABÈTE ?

Les études divergent encore actuellement. Certaines études identifient des hypoglycémies plus fréquentes de par la malabsorption due à l'altération de la muqueuse intestinale et donc une diminution des besoins en insuline, ou bien montrent une amélioration de l'HbA1c avec un régime sans gluten. D'autres études avancent une augmentation des besoins en insuline.

Les personnes atteintes de coeliaque ont une grande difficulté à faire un choix dans les produits

industriels. Les recommandations suivantes se justifient lorsque la maladie coeliaque a été diagnostiquée. Elles sont strictes (évitement du moindre mg de gluten) et doivent être respectées à vie. Il n'existe à ce jour aucun traitement médicamenteux, d'où l'importance de la transmission de la bonne information sur les produits contenant du gluten et une lecture des étiquettes éclairée et systématique.

Dès lors, le régime consiste à exclure de l'alimentation :

- **les céréales suivantes** : le blé, l'avoine, le seigle, l'orge, le kamut, l'épeautre
- **tous les aliments fabriqués avec ces céréales** (farine, pain, pâtes, biscuit, biscottes, durum, pâtisserie, pizza, céréales petit-déjeuner,...)
- **certains plats préparés industriels**, sauces, charcuteries, panures (croquettes,...), préparations végétariennes (seitan,...)
- **sur l'étiquette d'un aliment préemballé, les termes suivants font référence ou induisent un doute quant à la présence de gluten** : *avoine, bière (ale, lager, stout, lambic,...), blé, bulghur ou boulghour, chapelure, couscous, croûtons, engrain, extrait de malt, extrait d'orge maltée, farine de blé, farine Graham, flocons, froment, germe, gliadine, gluten, gluténine, gruau, kamut, malt, maltodextrines de blé, matières*

*amylacées, mélanges d'épices, nouilles, orge, pâtes alimentaires, panure, pilpil, poudre de lait malté, sauce/tamari/shoyu, seigle, seitan, semoule, sirop de malt, son d'avoine, son de blé, son, sucre glace, triticales, vermicelle,...*

“ Depuis la nouvelle réglementation en vigueur depuis décembre 2014, obligatoire à la fin 2016, les allergènes (comme le gluten, le blé, mais aussi le soja, le lait,...) sont mis en évidence dans la liste des ingrédients ou sur l'étiquette d'un aliment préemballé

*Cette liste n'est pas exhaustive !*

- **certains termes sont vagues et incitent à la méfiance** quant à la composition de l'aliment et la présence ou l'absence de gluten, tels que « céréales » ou « arôme »
- ... **et à les remplacer par** :
- **les céréales et graines suivantes** : riz, maïs, soja, caroube, millet, sarrasin, sorgho, sésame, quinoa, tapioca, et dérivés ; la féculé de pommes de terre
- **la présence d'amidon et de féculé** (sans spécification de la céréale) ne pose pas de problème
- **des produits sans gluten sont disponibles sur le marché** : pâtes, pain, biscuits, fond de tarte, pizza,... Ces produits sont réalisés à partir de farines de riz, maïs, féculé de pommes de terre,... et sont disponibles dans

### BON À SAVOIR

**Une hausse de l'incidence de la maladie coeliaque est remarquée chez les personnes diabétiques de type 1 (uniquement type 1 et non type 2).** En effet, les deux pathologies partageraient le même mécanisme de gène auto-immun.

Le diagnostic de la maladie coeliaque doit être posé avant, pendant ou après le diagnostic du diabète de type 1, mais il se pose généralement dans les 5 ans après.

certaines grandes surfaces, magasins diététiques et sur internet. Quelques marques utiles : Schär®, Revogan®, Valpi®, Céliane®, Lima®, Bi-aglut®, Proceli®, Orgran®, No gluten®, Cereal®, Delhaize, Colruyt, ...



**Le logo « sans gluten »** (épi barré) signifie que le produit est exempt de gluten. Ce logo, au

départ déposé par l'association de la coeliaquie au Royaume-Uni puis étendu dans l'Europe par les associations respectives à chaque pays est une garantie pour les malades coeliaques. Par la nouvelle législation, les restaurants et autres collectivités sont tenus à pouvoir renseigner sur les allergènes présents dans les repas servis, mais la vigilance reste de mise. Il est préférable également de réaliser les différentes préparations soi-même pour éviter tout risque de contamination.

### SANS GLUTEN... EFFET DE MODE

En Europe et aux Etats-Unis, 1 personne sur 100 souffrirait de maladie coeliaque, dont 1/10ème des cas serait diagnostiqué. Si la maladie coeliaque n'affecte qu'une petite partie de la population, comment expliquer la popularité des produits sans gluten. D'une part, il s'agit d'un effet de mode certainement avec l'arrivée continue de nouveaux régimes miracles pour



perdre du poids, pour se sentir mieux, pour améliorer la santé,... Et d'un phénomène économique où le chiffre de vente de ces produits s'accroît sans cesse. D'autre part, des études scientifiques ont été menées à l'aveugle afin de savoir si les personnes ne présentant aucune intolérance avérée au gluten se sentaient mieux si un régime d'exclusion au gluten était appliqué. La conclusion a été que 30 % des personnes ne présentaient plus de symptômes digestifs. D'autres études ont alors été menées pour tenter de démontrer la raison de cette amélioration. Les aliments contenant du gluten contiennent également des fructanes (sucres fermentescibles présents dans certaines céréales et

fruits). Cette amélioration des symptômes relevée lors de l'étude serait expliquée par l'exclusion des fructanes en excluant les produits avec gluten et non le gluten même, d'où la propagation de cette idée des pseudo-bénéfices du régime « sans gluten ». D'autre part encore, l'infection à une bactérie (l'*Helicobacter pylori*) provoquerait une réaction immunitaire au gluten et pourrait induire une intolérance ou allergie à certains aliments. Cette infection est répandue chez 40 à 50 % de la population. **Il en résulte une grande confusion entre exclusion pour un réel besoin digestif et exclusion pour une tendance ou mode passagère. Ce qui amène à une maladie coeliaque sous-diagnostiquée et une intolérance au gluten sur-diagnostiquée et ainsi discréditer les vrais intolérants au gluten.** De par la contrainte importante du régime, il est primordial de poser le diagnostic précis.

### BON À SAVOIR

Pour éviter toute contamination lorsque l'on cuisine, il est conseillé de se laver les mains après chaque contact avec le gluten, nettoyer le plan de travail et les ustensiles, ne pas mélanger les ustensiles avec et sans gluten lors d'une préparation.

Il est même conseillé de stocker dans une armoire « spéciale » les ustensiles réservés pour les préparations sans gluten.

Les préparations à base de farine sans gluten devant gonfler nécessitent de la levure. Aussi, une pâte sans gluten a besoin d'une quantité plus importante d'eau par rapport à une pâte traditionnelle.

### AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

**Le régime sans gluten ne se justifie que lors d'une maladie coeliaque préalablement diagnostiquée.** Il est strict et contraignant car il faut

éviter toute trace de gluten à vie. La difficulté du régime réside dans une bonne connaissance des termes relatifs à l'étiquetage afin de faire le tri et le bon choix dans les aliments achetés et consommés mais également lors de repas de collectivité (cantines, restaurants...). Il existe un risque de contamination croisée lors de l'achat d'un produit sans gluten fabriqué dans un commerce qui prépare parallèlement des produits d'alimentation courante (exemple : boulangerie). Les compositions du produit peuvent également changer sans avertissement au consommateur. **Donc la règle d'or est de toujours vérifier l'étiquetage et la liste des ingrédients.** Les produits sans gluten sont reconnaissables par le logo « **épi barré** » qui garantit la non-présence de gluten. Le choix d'une alimentation « gluten free », quelles que soient les convictions personnelles, doit reposer sur une alimentation saine et équilibrée et sur la bonne connaissance des aliments alternatifs (céréales ne contenant pas de gluten et dérivés), afin d'éviter toute carence alimentaire.

### QU'EST-CE QUE LE LACTOSE ?

Le lactose est le sucre contenu dans le lait de tous les mammifères et ses dérivés. Il est composé de glucose et de galactose. La lactase (beta-galactosidase), enzyme produite et concentrée au niveau de l'intestin grêle, permet de digérer le lactose. L'intolérance au lactose résulte d'une déficience partielle ou totale en lactase. En effet, si la quantité de lactase est insuffisante, l'organisme ne sait plus dégrader le lactose, qui fermente alors dans le colon, entraînant des gaz et la production d'acides organiques. Cela se traduit alors par des symptômes intestinaux comme : ballonnements, flatulences, crampes, problèmes de transit... Cette intolérance au



lactose n'est pas à confondre avec l'allergie au lait de vache qui ne concerne que les protéines du lait et non le sucre du lait. L'intolérance au lactose peut être transitoire et de seuil différent selon la personne, avec par conséquent une restriction plus ou moins importante. L'allergie aux protéines de lait de vache oblige un régime d'éviction totale des produits laitiers.

Il existe 3 formes **d'intolérance au lactose** :

- **L'intolérance primaire** : c'est la plus répandue. Aussi appelée

hypolactasie, il s'agit d'un déficit physiologique. La quantité de lactase produite diminue au cours de l'âge. La prévalence varie également en fonction de l'hérédité. (100 % chez les Indiens, 80 % chez les Asiatiques et 10 % chez les Caucasiens). Les individus continuant à consommer des produits laitiers après le sevrage seraient moins sujets à une intolérance au lactose.

- **L'intolérance secondaire** : celle-ci peut se manifester suite à des pathologies intestinales entraînant une déficience en lactase



(maladie de Crohn, syndrome du colon irritable, gastroentérites aiguës,...). Cette forme d'intolérance est transitoire et disparaît lorsque la pathologie première est « stabilisée »

- **Déficit en lactase congénital** : c'est une forme très rare, à caractère héréditaire. Cette déficience est présente dès la naissance, par conséquent le lactose sera mal digéré de façon permanente car la déficience en lactase est totale. Le seul traitement est un régime sans lactose à vie.

### Diagnostic

Étant donné que l'intolérance au lactose entraîne des symptômes intestinaux très fréquents avec des causes diverses, un mauvais auto-diagnostic peut être posé. Seuls 2 tests sont validés scientifiquement pour confirmer ou infirmer cet « autodiagnostic » :

- le test à l'hydrogène : celui-ci consiste à ingérer 50 g de lactose. Le lactose non digéré dans l'intestin produit du gaz, dont l'hydrogène. Plus il y a de l'hydrogène expiré, moins le lactose ingéré a été correctement digéré et donc moins il y a de lactase produite par l'organisme.
- Le test de tolérance au lactose : celui-ci consiste à mesurer la glycémie avant et après ingestion de lactose. En effet, le lactose est hydrolysé par la lactase en glucose + galactose. Si le lactose est bien digéré, la glycémie augmentera un peu. Si le lactose est mal digéré, la glycémie n'augmentera pas.

De toute manière, avant de commencer quelque régime d'exclusion que ce soit, un diagnostic de l'intolérance est primordial. Certaines personnes s'auto-diagnostiquent intolérantes au lactose de par la symptomatologie similaire à des

troubles digestifs fonctionnels. Dans ce cas, souvent d'autres facteurs interviennent comme le stress, des aspects psychologiques,...

### Sources de lactose

Le lactose est le sucre contenu dans le lait de tous les mammifères, donc on le retrouve dans le lait de vache, de chèvre, de jument,... ainsi que leurs dérivés : poudre de lait, lait concentré, lait chocolaté, lait aromatisé, fromages blancs, frais et fondus, desserts lactés, glaces, flans, yaourts, puddings, riz au lait, sauce béchamel, crème fraîche, crème pâtissière, chocolat au lait, chocolat blanc,... Le lactose est également ajouté dans certaines préparations culinaires et commerciales, dans un but de conservation, de goût et de texture : produits de boulangerie, pains au lait, légumes en sauce, soupes de légumes, plats préparés, croquettes, purées instantanées, préparations de viandes et poissons (hachées et panées, pâtés, salades de viande,...), certaines boissons, certains biscuits/pâtisseries, pâtes à tartiner, minarines et margarines,... Le lactose est également utilisé comme excipient dans certains médicaments, compléments vitaminiques, édulcorants,... Sur les étiquettes alimentaires, **certains termes** nous renseignent la présence de lactose : lait, lactose, poudre de lait, babeurre, matière sèche du lait, matière solide du lait, caillé de lait, lactosérum, petit

lait, caséine, lactate, acide lactique, lactalbumine, lactoglobuline, crème.

### QUELLES SONT LES SOLUTIONS ?

**Il s'agit de réduire les produits laitiers et non les supprimer. Selon des études scientifiques, les personnes intolérantes au lactose pourraient en consommer en petite quantité.** Ce seuil de tolérance varie d'un individu à l'autre. Des petites quantités de lactose réparties sur la journée sont mieux tolérées qu'un apport en lactose plus important en une seule prise. Il existe des **produits de remplacement** : le lait pauvre en lactose ou le lait délactosé, crèmes sans lactose, fromages sans lactose, les produits à base de soja (jus de soja nature ou aromatisé, crèmes desserts,...), boissons végétales à base d'amande, d'avoine, de riz,... Ces produits végétaux ne contiennent pas de lactose mais sont naturellement pauvres en calcium. Par conséquent, il faut veiller à choisir des produits de substitution **enrichis en calcium**. Certaines eaux minérales peuvent être intéressantes pour compléter l'apport en calcium (exemples : Contrex, Hépar, Vittel, Perrier,...). Le recours à la lactase exogène (supplément oral de lactase sous forme de comprimé, gélule ou gouttes) peut être également utile. Celle-ci permet d'aider à la digestion du lactose et ainsi réduire les symptômes désagréables.

### BON À SAVOIR

Les **fromages à pâte molle et à pâte dure** sont généralement bien tolérés car ils contiennent très peu de lactose (la quantité de lactose dans les fromages dépend du processus de maturation et fermentation qui la font diminuer par une dégradation du lactose par la flore lactique du caillé). Les **yaourts** et les produits laitiers fermentés sont mieux tolérés car les ferments lactiques, l'amélioration de la qualité de la flore intestinale ainsi qu'un pH favorable, permettent de digérer le lactose.

## AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Beaucoup de produits industriels sans gluten sont également sans lactose. En effet, au début d'un diagnostic d'intolérance au gluten, la muqueuse intestinale est tellement dégradée qu'elle entraîne une intolérance au lactose secondaire. Il convient d'éviter le lactose dans un premier temps mais il pourra être réintroduit lorsque la muqueuse intestinale aura retrouvé sa constitution normale. **A quantité égale de glucides**, les aliments spécifiques sans gluten peuvent avoir un effet sur la glycémie plus important. C'est le cas pour toutes les alternatives à base de farine de riz (galettes de riz...), féculé de pommes de terre, de maïs. Des aliments à base de farine de sarrasin, de quinoa,... ont un effet moins important sur la glycémie.



### Comparaison de produits

Par 100 g de produit	Cake marbré ordinaire (avec gluten)	Cake marbré sans gluten
Energie (kJ / kcal)	1828/438	1842/441
Matières grasses (g) dont Acides gras saturés(g)	24,5 16	23 11
Glucides (g) dont Sucres (g)	47 29	55 31
Fibres alimentaires(g)	2,5	1,2
Protéines (g)	6	4,9

*La quantité de matières grasses et celle des glucides (dont sucres) sont similaires dans les 2 produits.*

Par 100 g de produit	Crème vanille ordinaire	Crème vanille à base de lait dé lactosé	Crème vanille à base de lait dé lactosé
Energie (kJ / kcal)	520/123	429/102	360/85
Matières grasses (g) dont Acides gras saturés(g)	3 2	2,5 1,6	1,9 0,4
Glucides (g) dont Sucres (g)	20,1 17,5	16,7 12,5	13,6 10,7
Protéines (g)	3,4	3,1	3,2

*La quantité de matières grasses dans la crème ordinaire et dé lactosée est similaire. Celle contenue dans le produit au soja est plus faible et sa teneur en acides gras saturés est intéressante. La quantité de glucides est plus importante dans la crème ordinaire que dans la crème dé lactosée qui elle est plus importante que dans la crème à base de soja.*

### EN CONCLUSION

Quelle que soit la raison (pathologie ou conviction personnelle) conduisant à un régime sans gluten et/ou sans lactose, **l'objectif premier est de garantir une alimentation saine et équilibrée, avec la pyramide alimentaire comme référence, évitant toute carence et excès alimentaires et assurant une stabilité des glycémies.** Les critères de choix des aliments sans gluten et/ou lactose seront identiques à ceux des aliments avec ces composants (cfr. folder « Mieux acheter pour mieux manger », disponible à l'ABD). Il s'agit, on ne le dira jamais assez, de bien choisir les aliments en vérifiant les étiquettes. La consommation d'aliments placés dans la pointe de la pyramide (biscuits, chocolats, gâteaux, etc), que ce soit avec ou sans gluten, avec ou sans lactose doit se faire avec modération. ■

# Ma vie d'intolérant au gluten

**Dominique Antoine, du Conseil Diététique de l'ABD : Bonjour Stéphane, je te remercie d'avoir accepté de témoigner pour la revue de l'ABD en tant que personne diabétique et intolérant au gluten. J'aimerais que tu me parles d'abord de ton diabète...**

**Stéphane :** J'ai accepté de témoigner car on se connaît depuis longtemps et que je pense que cela peut aider les lecteurs de la revue qui seraient dans le même cas que moi. J'ai 43 ans, je suis diabétique depuis 25 ans, tout m'est tombé dessus au même moment : le diabète et l'adolescence.

**Comment a-t-on découvert ton diabète ?**

Eh bien, assez classiquement finalement, j'urinais beaucoup, je buvais beaucoup de coca - moi qui d'habitude n'en était pas friand - et j'avais perdu du poids. Je pense que ma mère se doutait que j'étais diabétique mais qu'elle n'osait pas me le dire, elle a pris rendez-vous chez le médecin et après une prise de sang, le verdict est tombé, j'avais 511 de sucre, on m'a prescrit de l'insuline et un régime où je devais tout peser, même le fromage que je mangeais. On m'avait prescrit des repas fixes avec des collations. J'avais encore des cartouches avec seringue. Pour moi c'était un choc, je ne voyais pas ma vie comme ça. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait, je ne buvais pas de cocas et je ne mangeais pas de chocolats, alors pourquoi j'avais cette maladie... Autant te dire que je n'ai jamais pesé le fromage que je mangeais et... au décours d'une crise d'acétone en 1993, j'ai changé de centre de convention et de diabétologue.

**Les traitements ont évolué, est-ce que cela t'a apporté un meilleur confort de vie ?**

Oui bien sûr, j'ai acquis une plus grande autonomie, ma révolte par rap-

port à la maladie s'est estompée et j'ai suivi un écolage à l'insulinothérapie fonctionnelle. A partir de ce moment-là, mon diabète ne me pose plus de problème, je mange de tout, des biscuits sucrés etc., ce n'est pas un problème, j'adapte mon insuline, mon hémoglobine glyquée est excellente (6,1) et ma diabétologue très satisfaite. Finalement, le problème reste la méconnaissance de l'entourage au boulot, comme je travaille depuis longtemps au même endroit, mes collègues savent que je suis diabétique et je dois faire face à leurs yeux accusateurs quand je mange une banane ou une gaufre.

**Et puis survient cette intolérance au gluten, comment l'a-t-on découvert ? Est-ce que tu avais des symptômes ?**

Non pas vraiment des symptômes, je me sentais fatigué mais comme je me lève tous les jours à 3h15 pour commencer mon boulot à 5h30, ce n'est pas très étonnant... c'est plutôt ma diabétologue qui voyait un marqueur un peu élevé dans ma prise de sang et qui m'a envoyé chez un gastro qui a posé le diagnostic. J'ai subi une gastroscopie pour me prélever des « bouts » d'intestin, c'était clair, j'avais une intolérance au gluten.

**Et ça voulait dire quoi pour toi ?**

Eh bien, à ce moment-là, rien du tout et puis je me suis vite rendu compte que ma petite vie de célibataire où j'achetais des plats préparés était révoquée ! Les aliments de base (pain, pâtes, ...) étaient « interdits ». Moi qui ne cuisinai pas du tout, j'ai même acheté une machine à pain pour faire mon pain à base d'une farine « permise », farine de riz ou autre. À la cantine aussi, c'est un problème, dans la soupe il y a du liant à base de farine, dans la purée que je pourrais a priori manger ils mettent aussi du liant, donc je me cantonne à des salades avec du poulet ou du thon, c'est peu varié et répétitif. Sur



le plan financier, c'est difficile aussi, les produits sans gluten sont en général plus chers, le prix des farines varie entre 4 et 12 euros ! Et je dois dire que le pain fait avec de la farine à 12 euros est meilleur que celui fait avec de la farine à 4 euros... Maintenant, avec cette mode du « sans gluten », je remarque que les prix sont en train de se démocratiser et qu'il y a de plus en plus de produits de toutes sortes étiquetés sans gluten dans les rayons. J'ai appris que la mutuelle donnait une intervention de 38 euros pour cette maladie. Avec les arriérés qu'ils m'ont payés, j'ai d'ailleurs pu acheter cette fameuse machine à pain, plus chère que la machine à pain traditionnelle. J'ai aussi dû apprendre à lire les étiquettes d'une autre manière, avant je m'intéressais à la quantité de glucides pour adapter mon insuline, maintenant, en plus, je dois regarder la liste des ingrédients pour voir les allergènes... Bref, tout cela à la longue, ça ne donne plus tellement envie de faire les courses et j'achète souvent les mêmes produits pour ne pas me casser la tête.

**Tu ne te sentais pas vraiment mal avant ce diagnostic, est-ce que tu sens mieux maintenant ?**

Eh bien ni mieux ni plus mal à vrai dire... Le seul qui soit content dans toute cette histoire, c'est le gastro qui dit que tout va bien, mon hémoglobine glyquée est remontée à 8 et moi qui ne suis pas très gros, j'ai perdu un peu de poids. Je suppose que c'est parce que je fais moins d'efforts car cela me semble parfois un peu compliqué. ■