Et si le gluten vous tapait sur le système nerveux?

Quand on lit la composition de certains aliments, prier avant les repas prend tout son sens...

Anonyme

Dans les 2 articles précédents, j'ai abordé le sucre et les glucides dans l'alimentation et leur répercussion sur le système nerveux.

Mais au niveau de certains glucides comme les céréales, il y a un autre facteur très inflammatoire : le gluten.

En effet si votre organisme supporte mal le gluten, cela va entrainer des troubles métaboliques [1] et digestifs, jouant un rôle dans le dysfonctionnement neurologique.

Qu'est ce que le gluten ?

C'est un terme qui désigne les protéines que l’on trouve dans certaines céréales: le blé

le seigle,

l’avoine,

l’orge

le grand épeautre.

Sur le plan technologique, le gluten possède des propriétés qui le rendent indispensable dans certains procédés de fabrication, notamment en boulangerie. Il contribue à la levée de la pâte et confère au pain et aux produits boulangers des qualités spécifiques : élasticité, moelleux, volume…

Pourquoi devenons-nous intolérant au gluten ?

L’agriculture moderne a délaissé depuis longtemps l’exploitation naturelle des cultures au profit de « l’intensif ».

Suivant les régions du monde et durant des milliers d’années, les céréales ont été la base de notre nourriture. Le blé, l’orge, l’avoine, le seigle, le riz… autrefois sauvages, présentaient une très grande variabilité génétique mais ceux-ci furent très vite réduits par l’autopollinisation dans les champs puis par la sélection des espèces par l’Homme.  
  
C’est ainsi que les céréales mutantes tendent à se multiplier dans les zones cultivées, au détriment des céréales ordinaires : le gluten a fait son apparition dans notre « pain quotidien » ! [2]

Aujourd'hui ces variétés sont 40 fois plus riches en gluten que les variétés sauvages primitives.

Comment le gluten agit sur notre organisme ?

Les protéines de gluten les plus nocives sont les glutamines et les gliadines.

Le gluten agit comme une colle au niveau de l'intestin, empêchant la dégradation et l'absorption des nutriments.

Ces résidus pâteux crées l'inflammation et affole le système immunitaire.

Au niveau cérébral cette inflammation entraine la sécrétion de cytokines [5] qui attaquent le cerveau.

Chez les sujets atteints de Parkinson, Alzheimer, Sclérose en plaque, autisme ; un taux élevé de cytokine inflammatoire est toujours constaté [4].

Quand suspecter une intolérance au gluten ?

Près de 40% de la population ne métabolise pas correctement le gluten.

Le gluten est reconnu depuis longtemps comme un allergène/antigène majeur.

Il déclenche en tant qu’antigène une réaction immunitaire qui aboutit à une réaction inflammatoire chronique avec une atteinte des tissus. Les lésions tissulaires progressent au cours du temps jusqu’à la destruction complète des villosités intestinales.[2]

Chez les personnes intolérantes au gluten, tout se passe comme si le système immunitaire ne pouvait plus assumer ses fonctions naturelles.

Les signes d'une intolérance :

Anémies (le niveau de fer redevient très vite normal lors de la suppression du gluten)  
Troubles du sommeil  
Modifications de la vie sexuelle  
Constipation  
Diarrhée  
Gaz intestinaux  
Maladie de Crohn  
Régulations de la température corporelle  
Ralentissement des mouvements péristaltiques

En cas de doute, demandez à votre médecin un examen de dépistage.

Comment le gluten agit sur le cerveau ?

Le gluten se dégrade dans l'estomac pour former un mélange de polypeptides (grosses molécules de protéines) capables de franchir la barrière hémato-encéphalique [6] et de se fixer sur les récepteurs cérébraux de la morphine, ce qui provoque la sensation de plaisir et de dépendances aux viennoiseries, gâteaux et autres produits industriels enrichis en gluten [4].

Le cerveau n'a pas de récepteur de la douleur, donc pas de réaction à l'inflammation.

Cette inflammation augmente la production de radicaux libres, augmentant le stress oxydatif : " la rouille au niveau de cellules".

Une alimentation riche en glucides et sucres associées au gluten va entrainer une réaction inflammatoire [3] surtout au niveau du cerveau.

Cette inflammation cérébrale va entrainer :

Dépression (52% des cas).

Hyperactivité

Epilepsie

Sclérose en plaque

Alzheimer

Autisme [4]

Effets sur la mémoire et l’apprentissage  
Problèmes d’écriture, problèmes scolaires  
Dyslexie

Où trouve-t-on du gluten en dehors des céréales ?

Le gluten est l'un des additifs alimentaire le plus répandu :

Fromages à tartiner

Margarines

Sauces et jus de viandes

Produits d'hygiène

Comment limiter l'inflammation en générale et cérébrale en particulier ?

Un apport de graisse oméga 3 : noix, colza, poissons gras, bourrache...

Vitamines anti-oxydante :

Vitamine C : cassis - orange - choux - tomates. Jus de myrtille -poivron -brocoli - kiwi.

Vitamine A : Foie - Carottes - patates douces - beurre - tomates - jaune d'œuf - endives -brocolis - épinards - persil.

Vitamine E : Huile de germe de blé - huile de tournesol - graines de tournesol - amandes - beurre de cacahuète - patate douce - asperges - épinards - avocat.

Vitamine D : Harengs - saumon - sardine - anchois - noix - beurre de baratte crue.

Zinc : Huitre - steak - germe de blé - graine de potiron - noix du brésil - jaune d'œuf.

Utiliser des céréales à faible teneur en gluten :

Riz

Mais

Petit épeautre [7]

[1]Le **métabolisme** est l'ensemble des réactions chimiques se produisant au sein de l'organisme, et par lesquelles certaines substances s'élaborent (anabolisme), ou se dégradent (catabolisme).

[2]**www.intolerancegluten.com**

[3] **L'inflammation** est une réaction de protection normale du corps. Quand l'inflammation devient chronique le danger s'installe pour le corps.

[4] Ces glucides qui menacent notre cerveau : Dr David Perlmuter.

[5]**Les cytokines** sont des molécules constituées à la fois de [glucides](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/13395-glucides-definition) et de protéines. Certaines sont produites naturellement par certains types de [globules blancs](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/2024-globules-blancs-polynucleaires-et-lymphocytes) et sont capables de communiquer entre elles pour générer des réactions globales. D'autres ont des actions dans la lutte contre les phénomènes inflammatoires, ou de diminution des mécanismes de défense de l'organisme.

[6]**La barrière hémato-encéphalique** est un groupement de cellules qui bloque le sang au niveau du [cerveau](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/17631-cerveau-definition), afin d'en réguler son flux. Elle assure également un rôle de protection du [système nerveux central](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/13660-meninges-anatomie) contre des agents pathogènes, des toxines et certaines [hormones](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/13464-hormone-definition) présents dans le sang.

[7]**Le petit épeautre** est une variété ancienne de blé qui a très peu changé au fil des siècles. Son gluten est de ce fait mieux assimilé.