

REPORTAGE

Pain, gluten, glucides, régimes, allergies...

Interview : Raphaël Gruman, Nutritionniste.

Intolérance et Allergie alimentaire : quelle différence ?

Le dosage. « La différence est dans le dosage supporté par la personne concernée. Plus le dosage supporté est minime plus on parlera d'allergie, plus le dosage supporté est important plus on parlera d'intolérance. »

Gluten : important ?

« Pour la partie technique de fabrication des aliments, du pain, oui, essentiel pour leur structure même. En tant qu'ingrédient apporteur de protéines, non. Mais on n'a pas trouvé d'ingrédient naturel avec le même pouvoir structurant. »

Pour l'alimentation humaine : on a toujours consommé du gluten depuis des décennies.

« Le gluten est quasiment omniprésent. Cet ingrédient fait partie de notre schéma nutritionnel. L'arrêter brutalement serait une erreur. »

Soit il y a une raison médicale sérieuse et là je dois m'entourer des spécialistes qui me guideront dans le changement de mon alimentation. (voir maladie de Cœliaque). Soit c'est un souhait de changement dû à une mode et là je ne dois pas supprimer le gluten de mon alimentation. Je peux faire des tests et en consommer moins. Mais dans tous les cas, si je souhaite aller plus loin je dois être encadré par le corps médical.



Raphaël Gruman Diététicien nutritionniste

Spécialisé dans la perte de poids et la micro nutrition (complément alimentaire).

Sa méthode reconnue et appréciée de tous ses patients : la prise en charge globale.

Pas de prescription de médicament, mais une étude précise de l'environnement du patient et de l'ensemble des facteurs qui peuvent favoriser sa prise/perte de poids.

Installé à Paris dans le 16^e arrondissement depuis 7 ans et à Deauville depuis 2 ans.

Il travaille également sur la diététique esthétique à Paris dans le 8^e.

« Attention on ne peut pas s'autodéclarer intolérant ou allergique au gluten. Il faut pour cela réaliser des tests sanguins, rapides et simples en allant dans un laboratoire. »

Sans gluten : mode ?

« Oui, très clairement. »

Un jour on nous dit de manger sans lactose, l'autre de manger que des protéines, aujourd'hui sans gluten, demain sans sucre... Attention à bien prendre du recul par rapport aux messages publicitaires. Les extrêmes quels qu'ils soient ne sont jamais bons. Il faut bannir tout régime SANS quelque chose. La sagesse est dans la mesure et dans l'écoute de soi. Les firmes industrielles et le business du marketing sont toujours derrière ce types de messages.

« La surenchère aux nouvelles tendances alimentaires en veut plus à votre porte monnaie qu'à votre santé. »

Sans gluten : perdre du poids ?

Le meilleur régime alimentaire est celui qui vous est adapté, qui est fait pour vous. Chaque personne aura donc un régime différent.

« Certes il y a des stars et des sportifs de renom tel que Djokovic pour ne pas le citer, qui prônent le régime sans gluten, mais il ne faut pas oublier que :

- Il est payé pour faire de la pub pour la marque qu'il soutient,*
- Il est encadré par une tribu de médecins en tout genre qui le supporte dans ses choix alimentaires.*

Vous, vous êtes tout seul devant votre frigo... »

S'il est vrai que le régime sans gluten peut être bénéfique pour certains sportifs de haut niveau, dire que leur 'mal être intestinal est dû au gluten est réducteur. Il faut revenir à leur passé alimentaire de sportif. Passé où bien souvent, pour ne pas dire tout le temps, le message des coaches et des entraîneurs était « manger des pâtes avant/après l'effort ». C'est ainsi que bons

nombre de sportifs ont mangé beaucoup de pâtes. Leur organisme peut avoir ainsi développé une certaine fatigue, une certaine fragilité face à un excès de gluten. L'arrêter, ou le réduire peut alors leur être bénéfique.

Autre élément à prendre en compte : notre génération est née et continue de grandir avec les pains et autres brioches industriels. Ces techniques de fabrication « maltraitent » le gluten ce qui peut le rendre encore plus dure à digérer.

Le pain : quels bénéfices ?

« Sportif ou non, entre les pâtes et le pain je recommande le pain. »



Pâte = source de glucides complexes

Pain = source de glucides complexes + fibres

Les glucides complexes combinés alors aux fibres permettent ainsi au corps de ralentir l'absorption du sucre par l'organisme et donc de le diffuser plus lentement dans le sang. L'énergie est ainsi diffusée progressivement car les fibres du pain retiennent les sucres (donc l'énergie) dans le sang.

Le pain complet est donc à privilégier par rapport au pain blanc et à la baguette classique puisque il contient plus de fibres. Seule la baguette de tradition française réalisée avec un processus de longue fermentation, permet également une diffusion lente des glucides dans le sang. Le processus de fermentation transforme les sucres simples en sucre complexes et donc

ralenti la diffusion de l'énergie dans le sang.
C'est ce qui vous évitera la fameuse fringale de 16 heures.

Régime : supprimer le pain ?

Non. L'image et le produit pain sont stigmatisés dans les régimes car le discours n'est pas clair.

« Dans tout régime on doit contrôler ses apports nutritionnels par rapport à sa source de dépense calorique, donc à son activité. L'idée est que les deux s'équilibrent = que l'on ait autant de calories qui rentrent que de calories qui sortent, et un peu plus qui sortent quand on veut maigrir pour éviter le stockage. »

Le pain apporte des glucides qui représentent de l'énergie. Tout comme les pâtes et comme tout autre aliment qui apporte des calories. Si je mange plus de calories que j'en ai besoin mon corps va les stocker.

C'est donc les sources d'apport calorique qu'il faut réduire dans un régime, mais pas forcément l'aliment pain en lui-même.

Un conseil ?

« Au final, sportif ou non, à travers les aliments tendances ou les régimes à la mode, ce que les gens recherchent c'est un miracle. Un grigri auquel se raccrocher, un super pouvoir qu'on pourrait obtenir pour maigrir ou améliorer ses performances... »

L'alimentation est un besoin naturel, spontané, automatique. A trop réfléchir et décortiquer son alimentation on oublie l'essentiel :

« **L'alimentation doit rester avant tout un plaisir.** »

Un bon morceau de baguette de tradition française avec un ou deux carrés de chocolat, et là on obtient le miracle, les bienfaits nutritionnels et le plaisir à la fois !

Glossaire

Gluten

Ce n'est pas un gros mot, ni un composant chimique ou radio actif. C'est un ingrédient naturel présent des céréales comme le blé. Ingrédient nécessaire pour la fabrication, entre autre, de votre bonne baguette croustillante...

Glucides = sucres

Ils se divisent en deux.

Sucres simples ou rapides = bonbons, chocolat, sodas, sucre blanc... Le sucre simple a donc une forme plus simple qui permet à l'organisme de l'absorber plus rapidement.

Sucres complexes ou lents = pâte, pain, fruits secs... Le sucre complexe a donc une forme plus complexe qui oblige l'organisme à faire plus d'efforts, il mettra donc plus de temps pour l'absorber.

Indexe glycémique

Il détermine le temps que votre organisme va mettre pour diffuser le sucre (lent ou rapide) apporté par l'aliment ingéré.

Pour le sucre simple ou rapide : l'indexe glycémique sera élevé, pour un passage rapide du sucre dans le sang.

Pour le sucre complexe ou lent : l'indexe glycémique sera bas, pour un passage lent du sucre dans le sang.

Dans l'alimentation de tous les jours on doit privilégier les sucres complexes ou lents qui nous permettront d'avoir l'énergie suffisante pour tenir toute la journée.

Les sucres simples ou rapides sont à privilégier pour les fatigues passagères, pour nous donner un coup de boost... mais leur apport doit rester ponctuel dans notre alimentation.

Intolérance alimentaire

Gêne physiologique (mal de ventre, désordre intestinal...) provoquée par l'ingestion d'une dose importante d'un aliment. Exemple : quand je mange trop souvent des cacahuètes j'ai souvent mal au ventre.

Allergie alimentaire

Réaction allergique (bouton, rougeurs, œdème...) provoquée par l'ingestion d'une dose minime d'un aliment. Exemple : le moindre gramme de cacahuète me provoque des démangeaisons et des rougeurs.



Le gluten ou le sans gluten : quel affichage pour quelle réglementation ?

Informations générales pour nos artisans boulangers qui souhaitent fabriquer un produit sans blé ni seigle.

Gluten : allergène à indiquer sur tous vos affichages à l'attention des consommateurs. (Essentiellement présent dans le blé et le seigle).

Farine de sarrasin-maïs : une alternative pour fabriquer des pains sans blé ni seigle.

Contamination croisée : tout produit réalisé dans votre laboratoire engendre un risque de contamination croisée avec la farine de blé.

Sans gluten, pauvre en gluten, teneur réduite en gluten... Des mentions interdites si le produit a été fabriqué dans votre fournil.

Pain à la farine de sarrasin, à la farine de maïs... : des dénominations autorisées pour décrire votre pain sans blé ni seigle.

Contient des traces de gluten : mention obligatoire pour tout produit sans blé ni seigle fabriqué dans votre fournil. (risque de contamination croisée).

À noter : 21 Ingrédients sont nécessaires pour un pain au sarrasin sans gluten contre 4 dans une baguette classique. A méditer... !

Pour en savoir plus :
www.observatoiredupain.fr
www.inbpinnov.com

Loi handicap 11 février 2015

Obligation de mise aux normes accessibilité P.M.R à partir du 1^{er} janvier 2015.

But : garantir la continuité de la chaîne de déplacement et de participation avec la plus grande autonomie possible à toutes les personnes, quel que soit leur handicap.

Le secteur de la boulangerie/pâtisserie faisant parti des E.R.P catégorie 5 soit des Établissements Recevant du Public devront à partir du 1^{er} janvier 2015 réaliser des travaux ou créer des surfaces pour accueillir des handicapés.

Les travaux sont à la charge du propriétaire des murs sauf stipulation écrite sur le bail commercial. Certains organismes tels que le FISAC¹ ou l'AGEFIPH² peuvent éventuellement vous aider via des subventions.

¹FISAC : Fonds d'Intervention pour les Services l'Artisanat et le Commerce.

²AGEFIPH : Association pour la Gestion, la Formation et l'Insertion des Personnes Handicapées.

Pour plus d'informations : www.boulangerie.org

Affichage des valeurs nutritionnelles en boutique à partir du 16/12/2016

Il sera obligatoire à partir de 100 g ou 100 ml d'afficher sur l'étiquette les valeurs nutritionnelles des produits emballés.

Cette nouvelle loi est issue de la prévention du surpoids et de l'obésité. Ces informations doivent être présentées dans un tableau nutritionnel situé dans le même champ de vision que les informations nutritionnelles (au dos de l'emballage).

But : Permettre donc aux consommateurs de comparer plus facilement les denrées alimentaires entre elles.

Pour plus d'informations :
<http://www.observatoiredupain.fr/>
<http://www.inbpinnov.com/>

Chaque portion de 100 g de baguette courante contient			
Calories 255,3 Kcal	Sucres 57,7 g	Lipides 0,3 g	Fibres alimentaires 3,8 g

Exemple type de tableau indicatif des valeurs nutritionnelles d'un produit. Les données indiquées ici sont aléatoires et servent pour exemple.