

Pas si sain, le sans-gluten?

L'offre en matière de produits sans gluten industrialisés n'a jamais été aussi riche. Mais sous couvert de manger sain, consommer ces produits serait plutôt mauvais pour la santé.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Non merci, je ne mange pas de gluten.» Cette phrase, lorsqu'on tend un morceau de pain à un invité au moment de servir le fromage, à un collègue à la cantine ou à un copain d'école de Junior au goûter, on l'a déjà entendue. C'est même devenu une rengaine qui flirte largement avec l'effet de mode. Il y a certes ceux qui ont renoncé au gluten par vraie nécessité, comme les malades coeliaques (1% de la population suisse selon aha! Centre d'Allergie suisse) qui développent une réaction auto-immune à ce composant de différentes céréales. Mais ceux qui s'abstiennent par choix ou sous l'effet d'un régime déguisé devraient y réfléchir à deux fois avant de foncer sur les rayons labellisés «sans gluten» des grandes surfaces: ces produits industriels sont nettement moins sains qu'ils en ont l'air. En clair, et comme le révélait en juillet dernier une enquête plutôt alarmiste du magazine français «60 Millions de consommateurs», ces produits «sans» présentent des compositions faibles en protéines et en fibres, mais riches en sucre et en additifs. «Si vous ne mangez que des aliments industrialisés sans gluten, vous mangez tout aussi mal et peut-être même moins bien que si vous mangiez du gluten. L'idée, quand on se met à manger sans gluten - maladie coeliaque exclue - c'est pour aller mieux, pour sa santé. Donc en évitant le plus possible les produits industrialisés et transformés», s'insurge Virginie Terrier, micronutritionniste chez Efficium à Genève. La sonnette d'alarme est donc tirée.

«Si vous ne mangez que des aliments industrialisés sans gluten, vous mangez tout aussi mal et peut-être même moins bien que si vous mangiez du gluten»

Virginie Terrier, micronutritionniste chez Efficium

Des produits vides

Panier sous le bras et loupe en poche, nous avons arpenté les grandes surfaces pour y dénicher quelques produits phares labellisés «sans gluten»: pain, biscottes, biscuits, snacks, pâtes... en tout nous avons soumis huit produits de quatre enseignes différentes à deux spécialistes en nutrition pour qu'elles nous expliquent le fond du problème. Virginie Terrier n'y va pas par quatre chemins: «Dans les produits analysés, beaucoup contiennent des farines de mauvaise qualité et peu fibreuses, du coup la quantité de sucres est importante (plus de 70%) et la quantité de fibres et protéines insuffisante, explique la spécialiste. Deux produits sont en revanche très corrects, il s'agit d'un pain au chia et de pâtes aux pois chiches. Pour eux les ingrédients utilisés sont plus qualitatifs, il n'y a pas de sirop de sucre ou glucose, la quantité de fibres est intéressante, ils contiennent peu de graisses saturées et leur taux de protéines est bon. De plus les ingrédients utilisés pour ces deux produits sont essentiellement organiques. Je pourrais les recommander en consommation régulière.» Et pour les six autres? «Leur consommation devrait rester exceptionnelle, ils ne me semblent pas dangereux mais je les qualifierais de calories vides, ils sont inintéressants et inadaptes aux besoins actuels de la plupart des personnes.» Le constat est sévère, et un décryptage



s'impose pour comprendre là où ça cloche, niveau santé et nutrition.

Zéro fibres, trop d'additifs

Le nerf de la guerre dans les produits sans gluten, dont le pain, c'est la texture. Et comme c'est justement le gluten qui donne cette fameuse élasticité, pour combler son absence, et celle de protéines, les industriels ont la main lourde sur les additifs (épaississants, émulsifiants...). «Il y a beaucoup plus d'additifs parce qu'il y a besoin de beaucoup plus de liant. Ce ne sont pas forcément des additifs néfastes, comme la gomme de guar, par exemple, mais on peut avoir des additifs beaucoup plus dangereux», explique Virginie Terrier. Autre ingrédient présent dans presque tous les produits soumis au test: le psyllium. «C'est une poudre à base de fibres végétales blanches qui gonfle dans l'eau. Il y en a beaucoup dans les produits sans gluten car ça augmente le liant et la teneur en fibres, explique Birgit Boislard, micronutritionniste indépendante à Lausanne. Le psyllium est donc plutôt en faveur d'une alimentation saine, mais d'autres additifs le sont beaucoup moins. Idéalement, il ne faudrait pas avoir plus de dix ingrédients dans la composition du produit.» Une limite largement dépassée dans les produits soumis au test, comme le confirme Virginie Terrier: «On trouve en moyenne une dizaine d'additifs dans tous les produits qui sont sans gluten. Parce que pour retrouver la même texture, il faut utiliser des liants, des exhausteurs de goût... Si vous souhaitez ou avez besoin de manger sans gluten et sain, oubliez ce que vous avez connu avant. Parce qu'on ne va jamais trouver un pain sans gluten qui a le goût d'un pain avec gluten. C'est infaisable. Le gluten, c'est ce qui donne la texture, le croustillant du pain.»

Trop de sucre

Sirop de glucose, sucre, amidon de maïs, sirop de riz... les produits sans gluten sont largement trop sucrés, en tout cas plus que les produits équivalents «avec gluten». «Ils sont plus sucrés, car en plus de donner de la texture, le gluten est un additif au niveau du goût. Donc sans, le produit est un peu insipide... La farine de maïs ou de riz, c'est fade», explique Virginie Terrier. Les produits sans gluten sont ainsi trop chargés en glucides et, du coup, beaucoup plus caloriques - avec une composition qui leur donne un index glycémique très élevé: ces produits se digèrent beaucoup plus rapidement, et donc «donnent faim». Comme l'explique la micronu-

tritionniste genevoise: «L'indice glycémique, c'est la rapidité avec laquelle le sucre pénètre dans le sang. Plus le produit est haut en indice glycémique, plus il stimule notre insuline, occasionne des prises de poids, un risque de diabète et une addiction. Les indices glycémiques sont hauts parce que les farines sans gluten utilisées, comme celle de maïs et de riz blanc, aliments pas chers, sont des éléments à haut indice glycémique à la base.»

Selon Birgit Boislard, c'est d'ailleurs le point le plus important auquel il faut être attentif dans ces produits industriels: «Les protéines, les fibres et les graisses vont réduire l'absorption rapide. Mais ces produits industriels sont trop sucrés, trop chargés au niveau des glucides et n'ont aucune valeur nutritionnelle. Cela peut vite amener à des carences importantes.»

Le pire du pire

Globalement, donc, aucun des produits industrialisés labellisés «sans gluten» ne remplit les conditions nutritionnelles recommandables. Avec une mention spéciale pour les snacks (petits cakes, biscuits, pain de mie), qui sont vraiment à éviter, même en dépannage. «La plupart du temps, les produits de snacking quelle que soit la marque en «sans gluten» ne seront jamais vraiment bien. Parce qu'ils sont difficiles à reproduire, et pour le faire il faut y aller très très fort sur les additifs. À mettre de côté», met en garde Virginie Terrier, qui souffre elle-même d'une maladie qui nécessite une éviction du gluten depuis douze ans. «Je fais comme je conseille à mes patients, c'est-à-dire que j'évite les produits fabriqués sans gluten. J'essaie de favoriser les aliments qui en sont naturellement dépourvus. Il y en a plein: les lentilles, le riz complet, l'amarante, le millet.» Quant au logo «sans gluten», s'il est indispensable pour les coeliaques, la nutritionniste nuance: «Je vérifie que la composition soit sans gluten mais je ne cherche pas forcément le logo, qui indique qu'il n'y a aucune trace de gluten. La plupart des gens qui n'en mangent pas parce qu'ils le tolèrent mal sans pour autant être coeliaques supportent bien d'en absorber des traces.» Un avis partagé par sa consœur vaudoise, qui parle de «hype du non-gluten»: «On se donne bonne conscience, mais on fait encore pire qu'avant. Ce qui est important, c'est d'avoir une alimentation le moins transformée possible, basée sur les vrais aliments, riches en nutriments essentiels, au lieu de choisir la facilité à tout prix.»

Les produits industriels sans gluten présentent des compositions faibles en protéines et en fibres, mais riches en sucre et en additifs. Alamy

5 questions à Barbara Pfenniger, responsable alimentation à la FRC

La FRC (Fédération romande des consommateurs) s'est-elle penchée sur la question des produits sans gluten?

Nous effectuons régulièrement des pointages sur ces produits, en regardant plusieurs aspects, dont leur prix: ces produits sont beaucoup plus chers que les autres, car la demande est élevée. C'est un marché intéressant à cause de l'effet de mode du sans gluten.

Et sur leur composition?

Fondamentalement, il est recommandé de consommer un produit céréalier complet, pour avoir des fibres. Or les produits sans gluten sont très souvent des produits raffinés. Les personnes qui ne mangent que des produits sans gluten doivent vraiment faire attention à cet aspect-là. Des études ont montré qu'ajouter des fibres après coup n'a pas le même effet sur la santé que des produits qui en contiennent naturellement. On voit de plus en plus souvent que quand on se concentre sur un seul nutriment, ce n'est pas suffisant.

Est-ce qu'il faut plutôt privilégier le bio?

Certains chercheurs disent qu'on peut faire la

différence entre les aliments transformés et les aliments hautement transformés. Ils considèrent que lorsqu'un produit contient plus de cinq ingrédients, il faudrait réfléchir à deux fois avant de l'acheter. On peut se donner quelques règles comme ça si on a de la peine à lire toute la liste des ingrédients. Si on arrive à lire sans être désespéré en cours de route, c'est déjà bon signe.

Les consommateurs suisses sont-ils suffisamment informés?

Idéalement, pour la FRC, tous ces produits transformés devraient avoir un étiquetage nutritionnel sur la face avant. Quelque chose qui permettrait de voir d'un coup d'œil si c'est riche en sucre ou en graisse. Ce n'est pas parce que c'est sans gluten que ça sera un produit bon pour la santé.

Que pensez-vous de l'offre de plus en plus étoffée en grande surface?

C'est positif pour les coeliaques. Mais pas mal de produits sont importés, d'Autriche, d'Allemagne ou d'Italie. Pour les personnes qui veulent des aliments de proximité, ça devient vite compliqué.