

Intolérance au gluten

(comment s'épargner 12 ans de diagnostic)

Et aussi : la méthode Haddock pour arrêter de fumer, particularité des médecins français, tisane Ferrari pour les matins durs durs...

Chère lectrice, cher lecteur,

Il y a quelques années, vous auriez demandé à quelqu'un pris au hasard dans la rue ce qu'était le gluten, il aurait sans doute répondu avec ce genre de tête :



« Au-cu-ne idée... »

Aujourd'hui les choses ont changé. On parle du gluten partout et tout le temps. N'importe quelle mère de famille a une opinion sur la question, et probablement ses enfants aussi.

J'exagère à peine en disant qu'un élève de petite section de maternelle sait désormais que le gluten est une protéine naturellement présente dans le blé. Qu'elle est élastique et visqueuse, ce qui permet de faire des brioches gonflées, des pains moelleux, mais aussi des soupes et des sauces.

Et que le problème avec le gluten est que notre système digestif ne possède pas les outils nécessaires pour le digérer facilement. Il va donc produire des acides en excès dans l'estomac pour détruire les composants du gluten, ce qui va provoquer des troubles digestifs comme des remontées acides ou des troubles du transit.

Bref, le gluten aujourd'hui, on connaît. Mais il y quand même un truc...

Epargnez-vous... 12 ans de diagnostic !

Car on continue à nous dire que le gluten ne pose *vraiment* de problème qu'à 1 % de la population, les fameux « intolérants », victimes de la « maladie cœliaque » (on dit *céliaque*).

Pourtant les dernières recherches semblent dire tout à fait autre chose... Des chercheurs de l'université John Hopkins du Maryland ont voulu connaître l'impact de la consommation de gluten chez les personnes intolérantes, simplement « sensibles » ou n'ayant aucun problème connu à l'égard du gluten.

Résultat : dans tous les cas, la consommation de gluten a perturbé les jonctions serrées intestinales, c'est-à-dire que l'intestin est devenu poreux, comme une passoire, favorisant l'émergence de très nombreuses

maladies [1] (douleurs articulaires, fatigue, troubles gastriques etc.)

On estime aujourd'hui que 2 à 5 % de la population est *intolérante* et 5 à 30 % *sensible* au gluten. Cependant, les symptômes de l'intolérance pouvant toucher plusieurs fonctions de l'organisme, la majorité des malades s'ignorent.

Au Canada, la durée du diagnostic a été évaluée à 12 ans [2] !

Une façon de s'épargner cette effarante perte de temps est d'abord de bien connaître les symptômes de la maladie :

- Digestifs : diarrhée, constipation, ballonnement, reflux gastriques, côlon irritable, perte de poids importante
- Neurologiques : fatigue, troubles du sommeil, maux de tête, anxiété, dépression [3], autisme
- Articulaires : arthrose, polyarthrite rhumatoïde
- Cutanés : eczéma, psoriasis, acné, allergies, dermatite herpétiforme
- Immunitaires : une maladie auto-immune comme le diabète de type 1, sclérose en plaques ou syndrome de Goujerot peuvent être une conséquence de la maladie cœliaque. On retrouve aussi fréquemment des cancers au niveau digestif.

Si vous êtes une femme, vous avez 2 à 3 fois plus de risques d'être touchée qu'un homme.

Quant aux personnes qui ont dans leur famille un intolérant au gluten, elles ont un risque un peu plus élevé de l'être à leur tour (Il s'agit d'une maladie partiellement génétique).

Faire un test sans gluten

Si certains des symptômes vous correspondent, faites un test en arrêtant le gluten pendant **un à deux mois** et en observant vous-même les conséquences sur votre santé (fatigue, humeur, évolution des douleurs etc). Sont-elles positives, neutres ou négatives ?

Vous déciderez ensuite d'arrêter ou non le gluten, mais quoi qu'il arrive, cela vous donnera l'occasion de découvrir de nouveaux aliments. Le gluten est présent dans le blé, l'orge, le seigle, l'épeautre ou le kamut : remplacez ces céréales par du **riz**, des **lentilles**, des **haricots**, du **sarrasin**, des **pois cassés** ou encore des **patates douces**.

Evitez les aliments industriels « sans gluten » tels que les biscuits et les céréales : non seulement ils sont très chers, mais leur composition est aussi souvent mauvaise pour la santé (index glycémiques élevés, additifs chimiques, etc.).

Arrêter de fumer (méthode capitaine Haddock)

Si vous avez du mal à arrêter de fumer, essayez le spray buccal qui change le goût de la cigarette ! Un peu comme le capitaine Haddock, quand un drôle de goût dans sa bouche lui rend le whisky (du *Loch Lomond*, pourtant son favori) totalement insupportable :



Pour préparer votre spray buccal :

- Huile essentielle de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*, Astéracées) : 2 ml
- Huile essentielle de santal (*Santalum album*, Santalacées) : 2 ml
- Huile essentielle d'angélique (*Angelica archangelica*, Apiacées) : 2 ml
- Huile essentielle d'eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*, Myrtacées) : 2 ml

Mélange à mettre dans un flacon spray. Pulvériser sous la langue lorsque de fortes envies de fumer se font sentir. Comme dirait le capitaine : « *Pfouah !* »

En direct des labos : spécial surpoids

Les dernières études scientifiques montrent qu'il est possible d'avoir un corps svelte avec moins d'efforts qu'on ne le pense généralement.

Seulement les meilleures façons de contrôler son appétit ne sont pas toujours celles qu'on croit ; le plus important à faire, pour ne pas manger trop, c'est de **dormir suffisamment**. Et pour cela, il y a certains pièges à éviter. Je vous invite à relire ma lettre sur l'insomnie [ici](#).

Des micronutriments comme le **chrome** ou le **5-HTP** peuvent aussi agir comme réducteurs d'appétit.

Enfin, il est essentiel de prendre des mesures pour obtenir une **amélioration définitive**, c'est-à-dire conserver le poids désiré et un corps plus ferme pour les années à venir : manger des aliments de type paléolithique (nous en reparlerons !) au moins cinq jours par semaine, identifier et bannir les aliments qui vous font grossir.

Pour vous aider, nous vous **offrons une liste des additifs les plus toxiques** qui se retrouvent dans les ingrédients que nous pouvons acheter tous les jours.

Il vous suffira, quand vous ferez vos courses, de garder cette liste à portée de main pour les éviter à l'avenir. Vous pourrez également la photocopier et la distribuer à tous ceux autour de vous qui souffrent de surpoids.

Vous pouvez vous inscrire maintenant et télécharger immédiatement cette liste, disponible en page 5 de votre dossier cadeau offert avec tout abonnement mensuel à la revue *Alternatif Bien-Être*. [Je vous encourage à profiter aujourd'hui de cette offre exceptionnelle \(lien cliquable\)](#).

Et les médecins français sont les plus...

À votre avis, quelle est la particularité des médecins français par rapport à leurs confrères d'autres pays ?

Réponse A : ils sont plus beaux

Réponse B : ils sont plus qualifiés

Réponse C : ils ont tendance à mentir plus

Et la bonne réponse est la... C !

Plus de 4000 médecins de diverses spécialités dans 42 pays d'Europe ont répondu à un sondage du site médical Medscape pour connaître leur point de vue sur diverses situations en lien avec l'éthique médicale.

Vous retrouverez tous les résultats en cliquant [ici](#).

Première surprise, on découvre qu'une grande partie des médecins bleu-blanc-rouge sont disposés à ne pas dire toute la vérité sur les effets secondaires des médicaments et des traitements.

43 % des médecins français et 56 % des cardiologues français estiment qu'il faut « savoir relativiser les risques associés à un traitement ou à une intervention » pour obtenir l'adhésion d'un patient. Aux Etats-Unis, ils ne sont que 10 %.

Peut-être pas un hasard, concernant les médicaments, les médecins français ont plutôt tendance à croire qu'ils peuvent entretenir des relations avec l'industrie pharmaceutique et leurs représentants sans que leur prescription en soit modifiée...

Sinon, 43 % des médecins français estiment qu'il vaut mieux dissimuler une erreur si elle n'est pas préjudiciable, contre 19 % des médecins américains.

Bien sûr, tout ceci est fait dans le strict intérêt du patient, cela va sans dire... Mais comme on dit en Guadeloupe, « une demi-vérité est un mensonge complet ». Même en blouse blanche !

Tisane « Ferrari » pour les matins... durs, durs

Se réveiller, se lever, s'animer... Il y a des jours où quand ça veut pas, ça veut pas. Voici donc une tisane façon moteur de Ferrari, pour vous aider à faire l'ascension des petits matins durailles.

Mélangez à parts égales les plantes suivantes : **thym, romarin, basilic, sauge** (cette dernière à éviter en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant). Placez 1 cuillerée à café par tasse d'eau bouillante et laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour, au petit-déjeuner ou dans la matinée. À boire régulièrement. Garanti stimulant, sans effet excitant !

Flash ++ Prix de l'huile d'olive : +20 %. C'est la hausse du prix constatée dans les supermarchés européens en 2015. En cause, des dégâts causés par la bactérie *Xylella fastidiosa* en Italie qui a entraîné l'abattage de millions d'oliviers, et d'une faible récolte en Espagne sous l'effet de la sécheresse. Jusqu'où les prix vont-ils monter ? Personne ne le sait encore, mais attention à la fraude ! ++ **Apéritif thérapeutique.** Excellent au goût et efficace pour combattre la **fatigue** et les **problèmes digestifs**, antivomitif, antiparasitaire, le **vin de gentiane** : laisser macérer une nuit 20 g de racines dans 1 litre de vin blanc, filtrer et servir bien frais !

Santé !

Gabriel Combris

Publicités :

Pas vu à la TV : Retrouvez toute l'actualité de la santé naturelle, indépendante et sans concession grâce à *Alternatif Bien-Être*, journal de référence de la santé naturelle, à découvrir [ici \(lien cliquable\)](#).

Mauvaise réputation : Les hormones ont mauvaise presse. Elles sont pourtant des substances naturellement produites par l'organisme et indispensables au bon fonctionnement de votre corps, contrairement aux sucres, pesticides ou huiles trans. Apprenez-en plus grâce à l'un des tous meilleurs endocrinologues mondiaux [dans cette vidéo \(lien cliquable\)](#).

Avant-première : Alors que se multiplient les scandales autour des médicaments chimiques, une petite élite de personnes bien informées bénéficie, elle, de traitements naturels auxquels le grand public n'aura pas accès avant des années. Vous pourriez peut-être faire partie de ce club très fermé, vous aussi. Allumez le son de votre ordinateur et [regardez sur la présentation qui se trouve ici](#).

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *PureSanté* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, [visitez la page suivante](#).

Cette lettre vous a plu ? Pour recevoir nos prochaines lettres *PureSanté* directement dans votre boîte électronique, [rendez-vous ici – inscription gratuite](#).

Si vous souhaitez commenter cet article, [je vous invite à le faire ici](#)

Si vous pensez que ce message pourrait intéresser un ami ou un proche, n'hésitez pas à le lui transférer par email (utilisez la fonction "transférer ce message" dans votre boîte de messagerie électronique). Pour partager cet article, vous pouvez utiliser l'un des réseaux sociaux suivants :



Sources :

[1] Justin Hollon, Elaine Leonard Puppa, Bruce Greenwald, and al; Effect of Gliadin on Permeability of Intestinal Biopsy Explants from Celiac Disease Patients and Patients with Non-Celiac Gluten Sensitivity. *Nutrients* 2015, 7(3), 1565-1576;

[2] Cranney A, et al. The Canadian Celiac Health Survey. *Dig Dis Sci.* 2007 Apr;52(4):1087-95.

[3] Peters, S. L., Biesiekierski, J. R., Yelland, G. W., Muir, J. G., Gibson, P. R. Randomised clinical trial: gluten may cause depression in subjects with non-coeliac gluten sensitivity – an exploratory clinical study. *Aliment Pharmacol Ther* 2014. Vol 39: 1104-1112.

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

PureSanté est un service d'information gratuit de SNI Editions.

Pour toute question, [rendez-vous ici](#).

Service courrier : Sercogest, 44 avenue de la Marne, 59290 Wasquehal - France