

Sommes-nous tous intolérants au gluten et au lactose ?

Alexandre Imbert rédigé le 19 mars 2014 à 18h32
Intolérances alimentaires



•
Encore un article sur l'intolérance au gluten et au lait ? Pfff ! Une énième liste de conseils nutritionnels ? Des milliers d'articles ont été écrits sur le sujet, des tonnes de bouquins, et je présume que vous connaissez suffisamment le sujet. C'est ce que je croyais aussi avant de rencontrer Marion Kaplan.

Marion Kaplan est une bionutritionniste intarissable (on peut l'écouter en conférence sur Internet) et prolifique (17 livres à son actif) a été la première en France à dire haut et fort les dangers que le gluten et les produits laitiers font planer sur notre

santé. **Plus de dix ans après, les régimes sans gluten et sans produits laitiers font presque partie des m?urs.** Mais comme Marion Kaplan a toujours un temps d'avance, je suis allé à sa rencontre pour pêcher une idée de sujet. Et je n'ai pas été déçu !

Marion Kaplan m'a décontenancé par son énergie, sa force de conviction et par ses arguments. **On peut ne pas être d'accord avec elle mais, si cette spécialiste a raison, cela éclaire d'un jour nouveau notre vision de la santé et remise au rayon des vérités dépassées, quelques doctrines...** Encore une théoricienne... pas tout à fait, parce qu'elle m'a indiqué comment vérifier sa théorie par moi-même avec un test que tout le monde peut faire et un petit protocole de soins !

Tous malades de nos intestins

C'est une antienne mais une vérité tête. Notre organisme est envahi par un nombre croissant d'agents de destruction : bactéries, pesticides, OGM, eaux polluées, toxiques... En outre notre système digestif est assailli de substances protéiques (gluten, caséine...), de sucres (lactose, fructose...) et d'ingrédients douteux dont l'alimentation industrielle use et abuse. Et notre physiologie n'est pas faite pour la plupart de ces produits.

L'invention de l'agriculture et de l'élevage est un phénomène récent dans l'histoire de l'humanité. Que pèsent 10 000 ans face à 6 ou 7 millions d'années ? Pas étonnant que notre système digestif, encore assez semblable à celui du chasseur-cueilleur, ne se soit pas encore habitué à des **apports massifs de gluten, de céréales modifiées et de produits laitiers, depuis une centaine d'années seulement...** Ainsi Marion Kaplan affirme que nous sommes presque tous céliaques, la plupart du temps sans le savoir.

L'intolérance au gluten et à la caséine (la deuxième accompagnant la première) se retrouverait dans 70% de la population européenne tandis que 60% d'entre nous seraient intolérants au lactose. Et, cerise sur le gâteau, la fermentation intestinale serait la première cause de mortalité dans le monde occidental. Ce serait pour Marion Kaplan, "le fruit pourri d'une inflammation bactérienne qui grossit dans nos ventres à force de ne pas manger ce pour quoi nous sommes prédisposés"...

Le microbiote est le centre de la santé

Notre ventre abrite l'équivalent de 2 kg de bactéries (100 000 milliards), c'est notre microbiote (« flore intestinale ») et celui-ci serait donc le plus souvent déséquilibré. Là résiderait la source principale de nos maladies selon Marion Kaplan. L'ancienne élève de Kousmine a toujours été à l'avant-garde du savoir. Et si elle s'est toujours intéressée au gluten et au lait, ce n'est pas que pour des raisons scientifiques mais parce qu'elle a souffert une grande partie de sa vie et depuis l'enfance.

Migraines, dépression, troubles bipolaires, fatigue chronique, constipation... cette cinquantenaire épanouie n'a recouvré la santé que récemment. C'est donc son expérience personnelle qui lui a fait chercher les meilleurs spécialistes et les bonnes solutions. Et toujours avec pragmatisme. Ce qu'elle affirme, elle l'a donc expérimenté et validé sur elle-même et nous invite à faire de même.

Pourquoi attendre d'être malade ?

L'intolérance alimentaire a longtemps été ignorée par la médecine officielle, ce n'est plus le cas. Mais on la diagnostique rarement car la réaction de l'organisme n'est pas toujours immédiate. Alors forcément, **personne ne va faire le rapprochement entre les ballonnements, colite, gaz ou la fatigue, l'insomnie, la migraine et cet aliment que vous avez ingéré avant-hier.**

Qu'il s'agisse du gluten, de la caséine, du lactose, du fructose, etc., les intolérances peuvent tout aussi bien passer inaperçues, sans aucun signe digestif apparent. Sauf qu'un jour surviendra peut-être une maladie plus lourde et qui fera le lien ? Je ne sais pas jusqu'à quel point elle a raison mais je remarque que nous souffrons tous plus ou moins de troubles digestifs et je ne connais personne qui n'ait un jour été ballonné et incommodé après avoir mangé du pain ou bu du lait.

Alors pourquoi attendre d'être malade pour vérifier si l'on est ou non intolérant alimentaire ? **Pourquoi ne pas vérifier tout de suite notre compatibilité physiologique, au moins avec le gluten et le lactose** qui sont à l'origine des deux grandes intolérances dont souffre l'humanité ?

Une réalité à la télé mais pas dans les cabinets

La maladie céliaque a été découverte après la Seconde guerre mondiale, quand on a vu réapparaître - avec la réintroduction du pain et des farines dans l'alimentation - des maladies qui avaient temporairement disparu. **Elle fait, depuis, l'objet d'un déni (les vieux médecins la reconnaissaient mieux).**

On préfère sans doute entretenir l'ignorance : trop d'intérêts économiques sont en jeu (sans gluten, que fera-t-on de tous ces boulangers, tous ces ouvriers, tous ces agriculteurs ?). Il n'y a donc guère que les médias pour en parler et c'est ainsi que l'on a glosé tout l'été sur l'intérêt des régimes sans gluten après que **Jo-Wilfried Tsonga a révélé lors de Roland-Garros suivre un régime sans gluten...**

Pour Marion Kaplan, la France a deux siècles de retard sur les Etats-Unis où la maladie céliaque est communément reconnue et combattue. **Les accros de la série TV Dr House connaissent finalement mieux le « Leaky gut syndrom » (syndrome de perméabilité intestinale) que les médecins.**

Si vous êtes céliaque, n'attendez pas qu'on vous diagnostique, ce sera trop tard

Si vous comptez sur la « médecine de prévention » des médecins-conseils de la Sécu, on vous dira que vous êtes céliaque une fois que vos intestins seront complètement « foutus » et votre santé avec. Vous ne vous en serez pas aperçu parce qu'il ne vous sera pas venu à l'esprit de faire le lien entre votre maladie de Crohn, votre recto-colite ou que sais-je encore et le gluten. **En réalité il n'existe pas de meilleur moyen médical de confirmer cette maladie que la recherche systématique d'haplotype HLA.**

L'haplotype HLA : le moyen de vérifier que l'on est céliaque

Le système HLA (antigènes des leucocytes humains) a été découvert et mis en place par l'immuno-hématologiste Jean Dausset, ce qui lui a valu le Prix Nobel en 1972. A l'image des sous-groupes sanguins, cette carte d'identité tissulaire, valable toute notre vie, est formée par dix sous-groupes tissulaires, appelés « locus », répartis en cinq couples (2A, 2B, 2CW, 2DR et 2DQ).

On appelle cette carte « l'haplotype HLA ». Voilà **un outil fort intéressant que ceux qui ont fait un don de moelle connaissent** : c'est par cet examen biologique que l'on assure la compatibilité donneur-receveur. C'est surtout par cet examen que l'on confirme une suspicion de maladie auto-immune et également une suspicion de maladie céliaque. **Seulement voilà, c'est compliqué.**

Si vous êtes bien avec votre médecin, demandez-lui de vous prescrire un « typage HLA groupe I groupe II totaux « suspicion de maladie auto-immune » ». Il faut qu'il écrive précisément ce texte car ainsi, la Sécu ne devrait pas l'embêter et en plus l'examen sera remboursé : cela ne vous coûtera que 50 euros (sur 350 euros environ).

Mais il faudra aussi qu'il apprenne à interpréter les résultats de l'examen. Cette carte des facteurs de sensibilité immunitaire (qui peuvent donner des milliards de combinaisons) est non seulement difficile à lire (peu de médecins ont appris à le faire) mais aussi dangereuse à interpréter : certains médecins le savent pour avoir eu à subir les tracasseries de l'Ordre des médecins et des instances disciplinaires de la Sécurité Sociale à cause de cela.

Il y a bien un laboratoire spécialisé en France qui fait des analyses mais je ne vous révélerai même pas son nom ici, de peur de lui attirer des ennuis. **Connectez-vous sur la page Facebook d'Alexandre Imbert pour en savoir plus.** Ainsi vous saurez immédiatement. Pas comme Marion Kaplan, qui, elle, a dû attendre près de 50 ans...

Vous l'êtes sûrement !

Vous ne pouvez pas demander un typage HLA ou vous ne voulez pas le faire ? Soit. Mais pour votre santé, vous pouvez faire quelque chose de simple : changez vos habitudes alimentaires. Vous en aurez le cœur net. Cela demande pas mal de volonté, de temps et... d'imagination, mais c'est faisable.

Alors partez en vacances en Chine...

Pour savoir si l'on supporte ou non le gluten et les produits laitiers (je rappelle que l'intolérance au gluten va de pair avec l'intolérance à la caséine), on peut toujours s'en priver sur une période test d'au moins 3 mois.

Pour le gluten, il faut éliminer pains, pâtes, pizzas, pâtisseries... mais aussi la plupart des préparations industrielles qui en contiennent (du potage jusqu'au surimi).

Idem pour le lait, les produits laitiers et les produits qui contiennent du lactose sous forme cachée (charcuterie, produits de régime, glaces...).

Ce n'est pas si simple et c'est même un vrai casse-tête quand on sait que 95% des médicaments contiennent du lactose en excipient et qu'il suffit de traces pour relancer les symptômes de l'intolérance. **Pour se donner toutes les chances de réussir ce test, Marion Kaplan suggère de faire comme si l'on partait en vacances en Chine.**

Là-bas il n'y a quasiment pas de produits laitiers et pas de pain, pas de gluten ou à peine, seulement pour les touristes : les Chinois mangent principalement du riz, du canard, du poisson et des légumes. Donc pendant 3 mois, mangez comme là bas.

Marion Kaplan vous dira que vous pouvez aussi manger de la volaille bio, poissons, crustacés, fruits et légumes de saison, oléagineux, légumineuses... vous avez encore le choix. Dans l'huile ou le riz il n'y a pas de gluten. Si vous voulez manger des céréales, faites votre choix entre riz, quinoa, sarrasin et c'est tout. Ne vous compliquez pas la vie... de toute façon on mange trop de céréales.

Et au petit dèj, Marion ? "Une banane, avec du citron, 1 cuillère à soupe d'huile de lin (ou de noix), des baies de Goji ou ce que l'on veut, des graines type amandes, noix d'Amazonie... en alternance". Je ne développe pas plus ce sujet car on pourrait parler pendant des heures avec Marion Kaplan tant elle est persuadée qu'elle jette les bases d'une nouvelle nutrition que l'avant-garde de la médecine a baptisée "Immunonutrition". Elle est inextinguible.

Mais retenez une chose : **ne suivez pas ces conseils en victime mais appliquez les de façon responsable.**

Nous avons tous intérêt à désinfecter nos intestins

On a tendance à ramener les allergies alimentaires à un simple problème de digestion, de ballonnements, d'inconfort. Pour Marion Kaplan, **la fermentation intestinale qui se traduit parfois par ces simples symptômes, est un véritable fléau.**

Elle rappelle que les bactéries commensales nourrissent nos cellules épithéliales, défendent notre organisme en activant notre système immunitaire et participent à l'équilibre de notre système nerveux entérique, notre « deuxième cerveau », en travaillant de concert avec les 200 millions de neurones qui câblent ce dernier.

Il n'est pas absurde de penser qu'une alimentation inadaptée « enflamme » ce microbiote et que toutes sortes de bactéries se mettent alors à produire des toxines qui vont perturber le système immunitaire au niveau de l'intestin grêle : en rendant la paroi intestinale perméable ces toxines entraînent le passage de fragments de bactéries et d'aliments mettant sens dessus dessous notre système immunitaire. Celui-ci vit alors **en état d'alerte permanent d'où des inflammations chroniques.**

D'où chez beaucoup de personnes des troubles digestifs quasi permanents, d'où des gingivites, des insomnies, des troubles de la mémoire... D'où, au stade le plus grave, une maladie mentale, auto-immune, du diabète ou un cancer...

Des remèdes qui doivent déranger de gros intérêts...

Marion travaille depuis plusieurs années avec un chercheur, le Dr Bruno Donatini, grand spécialiste des champignons médicinaux. Ces recherches ont abouti à la mise au point de plusieurs remèdes qui étaient, jusqu'ici, commercialisés par la société Mycoceutics.

Mais comme ce labo est sous le coup d'une plainte pour exercice illégal de la pharmacie, il n'est plus possible de les commander. Devant ce genre d'intimidation, Marion Kaplan a bien raison de parler fort.

Et même si elle exagère un peu, même si on ne va pas tout soigner en éliminant gluten et lactose et en désinfectant son ventre, **si ces quelques conseils permettent à l'un de vous de faire l'économie d'un parcours long et compliqué**, s'ils peuvent feiner une maladie auto-immune ou briser le cercle vicieux de la fatigue chronique, alors j'aurai bien fait de lui donner la parole.

Attention : Les conseils prodigués dans cet article ne vous dispensent pas de consulter un praticien des médecines alternatives. Vous pourrez en trouver un près de chez vous et prendre rendez-vous sur annuaire-therapeutes.com