

Zeitschrift: Domaine public
Herausgeber: Domaine public
Band: - (2014)
Heft: 2057

Artikel: Gluten: quand la science s'en mêle : science lente, commerce rapide
Autor: Escher, Gérard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1012824>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

agences de presse nationales et plurilingues.

Pour affirmer l'indépendance de ses journalistes, Bernard Maissen ne veut pas d'une agence avec participation de l'Etat, même minoritaire, comme c'est le cas en France. A noter que ces réserves à l'égard du système français n'empêchent pas l'ATS de publier une large partie de ses informations étrangères par la simple reprise des dépêches de l'AFP.

Après ses recommandations tout en nuances sur l'aide à la presse, la Commission fédérale des médias annonce un prochain rapport sur les médias de service public de la radio et de la télévision.

Révolution libérale

Avenir Suisse, le *think tank* du libéralisme, ne s'interdit aucune audace dans son dernier [document de travail](#), une sorte de contre-projet à

celui de la Cofem. Pour permettre aux médias de s'adapter à l'ère numérique, il faut éliminer les distorsions de concurrence que représente le soutien étatique à la radio et la télévision. Pour atténuer le choc d'une modification aussi drastique, Avenir Suisse préconise, dans l'immédiat, de seulement réduire les revenus de la SSR.

La véritable réforme consisterait à supprimer les chaînes radio et TV de la SSR et de transformer celle-ci en une agence multimédia financée par la redevance. Elle offrirait gratuitement ses prestations à des diffuseurs privés. Éliminées donc les distorsions de concurrence. Chaque média aurait accès à l'argent public. Ce modèle semble à la mode, avec les initiatives pendantes hostiles à la SSR ([DP 2042](#)).

Le *think tank* libéral paraît ignorer le prix de la destruction de l'existant et sur quel sol il

veut implanter son bel édifice théorique. Les chaînes de la SSR ont un [public fidèle](#). Elles résistent efficacement à la vive concurrence des médias étrangers. A leur disparition, les auditeurs, mais surtout les téléspectateurs se tourneraient vers l'existant, vers l'étranger. La manne publicitaire disparaîtrait vers les médias français, allemands ou italiens.

Par ailleurs, la construction du nouvel édifice se ferait à tâtons. Difficile d'imaginer qu'une agence multimédia décide de lancer ses journalistes et réalisateurs dans des enquêtes et des reportages sans savoir si un diffuseur les reprendra. Le nombre des médias ayant les reins assez solides pour créer des chaînes capables de concurrencer l'étranger se compte sur deux doigts d'une main. Et aucun grand groupe n'aurait intérêt à diffuser une chaîne dans un bassin aussi restreint que la Suisse francophone ou italophone.

Gluten: quand la science s'en mêle

Science lente, commerce rapide

Gérard Escher - 10 novembre 2014 - URL: <http://www.domainepublic.ch/articles/26700>

S'il est un domaine où la science semble nous promener plutôt que nous guider, c'est bien celui de l'alimentation. Sur ses [conseils](#), nous évitions le gras, puis le sucre, une fois le gras réhabilité; la margarine devait remplacer le beurre qui

aujourd'hui reprend sa place; l'avoine baisse ou ne baisse pas le taux de cholestérol, et le chocolat (ou le vin rouge) maintient - ou non - nos fonctions cognitives... On s'y perd.

Il est des raisons à ce trouble: la science de l'alimentation est difficile, et il y a une industrie prête à se lancer dans toute brèche.

Ce bombardement constant sur ce qui est «*bon*» ou «*mauvais*»

pour la santé provoque une relation névrosée avec l'alimentation, «*l'orthorexie nerveuse*». Ainsi, [20 millions d'Américains](#) disent souffrir de problèmes digestifs après avoir mangé des aliments contenant du gluten. Et déjà un tiers des Américains se proposent de manger moins de gluten; la vente des produits sans gluten explose et devrait atteindre quinze milliards de dollars l'année prochaine. Chez nous, les restaurants Migros proposent depuis octobre des [menus](#) exempts de gluten.

Il existe une maladie auto-immune sérieuse, la maladie cœliaque ou [coeliakie](#), caractérisée par une intolérance permanente au gluten qui, ingéré, peut entraîner la destruction des parois de l'intestin; seul traitement connu: un régime strict sans gluten, à vie. Les estimations varient, mais une [étude](#) un peu ancienne situe la prévalence de cette maladie au Royaume-Uni à un sur 100; c'est aussi [l'estimation suisse](#). On s'attendrait donc à trois millions d'intolérants au gluten, et non à 20 millions, avec bientôt cent millions d'Américains qui veulent bannir le gluten de leur alimentation. Perplexité des gastroentérologues devant cette deuxième catégorie d'intolérance au gluten, auto-appréciée par les sujets qui relatent une nette amélioration de leur digestion après avoir

banni le gluten de leur alimentation. Hormis quelques observations isolées, il n'y avait en effet aucune étude systématique pour étayer ce syndrome.

Ce n'est qu'en 2011 qu'une [première étude clinique](#) de haute qualité (en double aveugle, randomisée, contrôlée par placebo) montrait que le gluten pouvait provoquer des symptômes d'inconfort digestif chez les sujets qui ne souffraient pas de maladie cœliaque. L'anxiété face au gluten qui saisissait la société et les rayons alimentaires pouvait sembler justifiée.

Mais était-ce vraiment la faute au gluten ou un autre facteur confondant existait-il? En bons scientifiques, les chercheurs [répétèrent l'expérience](#) de 2011, en renforçant encore le contrôle des sujets, suivis rigoureusement de l'assiette jusqu'aux WC. On prit soin cette fois d'enlever de l'alimentation de base non seulement le gluten, mais aussi des irritants (additifs). En particulier, on retira tout aliment riche en une catégorie de sucres relativement difficiles à absorber par l'intestin (nom de code [FODMAP](#) pour *Fermentable, Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols*). Trente-sept sujets qui ne souffraient pas de la maladie cœliaque, mais pour qui un régime pauvre en gluten

améliorait le confort digestif, se prêtèrent au jeu. Avec le régime de base (sans gluten ni FODMAP) tout le monde se portait bien. On rajoute du gluten (en double aveugle), l'inconfort revient. Mais résultat surprise: on rajoute un placebo (à la place du gluten), les sujets se portent mal aussi. Une fois ce régime pauvre en FODMAP adopté, toute autre manipulation provoquait des effets indésirables. Le gluten n'était donc [pas coupable!](#) Derrière le gluten se cachaient les FODMAP. Choisir un régime sans gluten, c'est indirectement réduire les FODMAP, dont le pain est une source notable.

La médecine a été lente à prendre au sérieux l'intolérance au gluten, le commerce non. Hélas, produit sans gluten ne veut pas dire produit sain: le gluten est souvent remplacé, par [«n'importe quoi»](#). Gageons que sur la base de cette étude sérieuse, mais faite à petite échelle et à court terme, on se précipitera sur les [produits pauvres](#) en FODMAP; préparez donc bananes, myrtilles, parmesan et pousses de bambou, et oubliez pommes, poires, choux de Bruxelles et avocats.

Jusqu'à ce que la médecine, à l'écoute espérons-le des consommateurs-expérimentateurs, confirme, rétracte ou précise le résultat.