

## Les régimes d'exclusion

Par Patrick Serog pour l'OCPop



Jusqu'en 1995, les régimes d'exclusion ou les régimes « sans » n'étaient conseillés médicalement que dans des pathologies précises : un régime sans fibre dans certaines colopathies ou pour des préparations avant une coloscopie (ce qui est toujours d'usage), un régime sans glucide chez le diabétique ce qui est considéré aujourd'hui comme une hérésie, des régimes riches en protéines et pauvres en lipides et en glucides pour perdre rapidement du poids qui ont montré leur efficacité à court terme et leur inefficacité à long terme. Les patients et les consommateurs étaient prêts à prendre des « risques » pour leur santé pour obtenir des résultats mêmes transitoires.

Un évènement inattendu débarqua, en France en 1995, dans le paysage de la communication de la santé : le principe de précaution. Cette loi dite Loi Barnier, inscrite dans la constitution, précise que « l'absence de certitudes, compte tenu des connaissances scientifiques et techniques du moment, ne doit pas retarder l'adoption de mesures effectives et proportionnées visant à prévenir un risque de dommages graves et irréversibles à l'environnement à un coût économiquement acceptable ».

Une « précaution » qui paraissait raisonnable, mais qui allait avoir des répercussions, à mon sens, déraisonnables et irraisonnées sur le comportement des consommateurs.

Le lit de la peur de l'empoisonnement alimentaire pouvait revenir en France et creuser son sillon. La crise de la vache folle allait cristalliser toutes les angoisses que nous portons au fond de nous-mêmes depuis la nuit des temps vis-à-vis des aliments, ces corps étrangers que nous introduisons dans l'intimité de notre intérieur.

L'apparition rapide de nouveaux produits alimentaires de toutes natures dans les rayons de nos supermarchés allait encore aggraver ce sentiment d'insécurité. On comprenait de moins en moins la composition de ces produits avec une liste d'ingrédients à rallonge qui comprenait un grand nombre de signes cabalistiques sous la forme de la lettre E suivie de trois chiffres par exemple : E 330. Lettre et chiffres définis au niveau européen. Il s'agit d'additifs et particulièrement dans cet exemple de l'acide citrique, l'acide naturel du citron. Comment transforme-t-on en terme ésotérique un ingrédient aussi naturel et connu !

On retrouve dans cet exemple deux réactions ancestrales de nos sociétés humaines : le besoin d'un langage ésotérique d'une corporation d'individus pour défendre au travers d'une identité de caste, un pouvoir imaginaire sur les éléments qui nous entourent et la peur de la transparence peut être par crainte de ne pas être compris par les autres, ceux qui ne sont pas du sérail. Pourquoi en effet ne pas transcrire clairement l'intitulé de ces ingrédients en mots du langage courant ? D'ailleurs dès que cette idée est apparue nécessaire, vu les peurs qui se développaient autour de ces additifs alimentaires en E, il est devenu évident qu'il fallait réduire le nombre des ingrédients des plats industriels transformés pour se rapprocher du « fait maison », ce qui était en accord avec un courant écologique de plus en plus prononcé dans la population.

Mais toutes ces peurs suites aux crises alimentaires successives depuis celle de la vache folle (1996) comme le scandale de la dioxine dans des cuisses de poulet puis de nouveau sur des viandes britanniques illégalement importées ou des viandes avariées dans certaines enseignes alimentaires ou de restaurant, la contamination de steaks hachés à la bactérie E.coli, et en Chine le lait pour nourrissons contenant de la mélamine pour lui donner l'apparence d'être plus riche en protéines... ont amené certains consommateurs à suivre des alimentations de moins en moins variées... des régimes d'exclusion au travers desquels une croyance d'un monde sain et protecteur de leur santé s'est développée.

Il existe depuis longtemps des régimes sans viande ou végétariens, voire végétaliens, des régimes sans lait et laitage et bien d'autres régimes d'exclusion... la liste est longue. Mais plus récemment est apparue une nouvelle « mode » le régime sans gluten. L'intolérance au gluten est une maladie grave dans sa forme de maladie coeliaque et présente avec différents symptômes : parfois précoces comme les diarrhées, ou occasionnant une malabsorption pouvant aboutir à un retard de croissance et parfois silencieuse pendant des années et avec des signes qui n'ont rien de digestif désorientant le clinicien. La fréquence de cette maladie auto-immune à prédisposition génétique est de 1/200. À côté de cette forme majeure qui impose l'exclusion définitive du gluten de l'alimentation (protéine contenue dans le blé, le seigle, l'orge et dans une moindre mesure dans l'avoine), il existe une hypersensibilité au gluten qui est encore mal définie. Les sujets peuvent avoir une colopathie fonctionnelle avec des ballonnements abdominaux spectaculaires

et des signes extradigestifs comme des douleurs articulaires et des céphalées que l'on retrouve également dans la forme majeure. Une réduction ou une exclusion du gluten peut améliorer la situation mais aussi la suppression de sucres fermentescibles sans explication scientifique convaincante. Donc l'origine de ce trouble n'est pas claire d'autant que l'on ne retrouve pas de lésions intestinales comme dans la maladie coeliaque. On évoque dans cette forme « légère » de la maladie une hyperperméabilité de la barrière intestinale avec une réaction du microbiote produisant une quantité de gaz importante.

Citons une dernière forme rare, l'allergie au blé qui se diagnostique par des tests sanguins. On a vu augmenter au cours des années le nombre de personnes se mettant au régime sans gluten sans aucun signe évocateur de cette maladie. Mais il est vrai que la suppression du gluten de l'alimentation n'est pas un handicap nutritionnel pour l'organisme. Il s'agit plus tôt d'un handicap social dans la mesure où il est nécessaire de faire attention à chaque occasion de consommation alimentaire. On pourrait le vivre comme l'acquisition d'une nouvelle identité ou d'une singularité qui vous démarque des autres et vous met en valeur.

À partir de ces réalités cliniques se sont développés des croyances sur les vertus ou les effets néfastes de certaines alimentations qui elles peuvent avoir des conséquences nutritionnelles et donc pour la santé beaucoup plus sérieuses.

Prenons l'exemple de la suppression de tous laitages pour éviter un grand nombre de maladies. Cette indication existe depuis plus de 30 ans pour soulager des pathologies aussi variées que des troubles digestifs, des problèmes de douleurs articulaires ou encore pour prévenir l'apparition du cancer de la prostate. Je ne veux pas rentrer dans la polémique du pour ou du contre, ce n'est pas le sujet de ce papier. Mais la conviction des anti-laits est souvent si forte qu'elle emporte la conviction de sujets naïfs alors qu'il n'existe pas dans la littérature scientifique d'arguments en faveur de l'éradication des laitages dans la population générale. Certes, certaines personnes ont été soulagées ou guéries des maux qu'ils souffraient en évitant de manger des laitages, mais l'effet placebo ne peut être écarté et certaines personnes peuvent ne pas tolérer les laitages. De plus, éviter de manger des laitages exige une alimentation bien réglée pour compenser les nutriments manquants : dans le lait nous trouvons non seulement du calcium que nous pouvons trouver à forte concentration dans d'autres aliments comme dans certaines eaux minérales, mais aussi des peptides bio actifs provenant de la caséine et du lactosérum qui ont un effet antihypertenseur et un rôle renforçateur de nos os. Ceux-là nous ne les trouveront peut-être pas facilement dans d'autres aliments même riches en protéines comme la viande ou le poisson.

D'autres régimes d'exclusion se focaliseront sur les viandes et/ou les poissons ou les légumes. Tout existe et peut représenter un danger nutritionnel à long terme.

Nous voyons donc qu'il est préjudiciable de diminuer la variété de notre alimentation, car nous ne sommes jamais sûrs de pouvoir consommer les nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner une vie entière, de plus en plus longue. Dans une vie qui réclame aujourd'hui de plus en plus de connexions neuronales pour faire les tâches multiples auxquelles nous sommes confrontées, savoir équilibrer son alimentation n'a jamais été un acte aussi important pour le bien-être et la santé préventive physique et morale de nos concitoyens.