

Seignalet avait raison : le gluten augmente la perméabilité intestinale chez tout le monde

Le gluten favorise la porosité intestinale chez tout le monde, et pas seulement ceux qui souffrent de la maladie céliaque ou qui sont sensibles au gluten. Une confirmation des principes du régime Seignalet.

Faut-il éviter le gluten pour être en bonne santé, et surtout faut-il l'éliminer dans les maladies auto-immunes ?

D'après un article paru dans *Nutrients*, la gliadine du gluten augmente la perméabilité intestinale chez tous les individus, qu'ils soient intolérants au gluten ou pas.

La perméabilité intestinale est un facteur-clé dans le déclenchement des réactions inflammatoires et des maladies auto-immunes, car elle favorise le passage anormal dans l'organisme, depuis le tube digestif, de fragments de protéines ou antigènes qui pourront déclencher une réponse du système immunitaire.

Le gluten se trouve dans le blé, l'orge, le seigle. La gliadine est une protéine immunogénique du gluten.

Certaines personnes sont intolérantes au gluten (maladie céliaque) et doivent l'éviter.

D'autres sont sensibles au gluten et présentent des symptômes qui peuvent ressembler à ceux d'une intolérance.

Le régime sans gluten permet la disparition de ces symptômes.

Dans cette étude, des chercheurs américains ont étudié l'effet de la gliadine sur la perméabilité intestinale de patients intolérants ou sensibles au gluten, ainsi que chez des témoins.

Contrairement aux personnes souffrant de la maladie céliaque, les personnes sensibles au gluten n'ont pas d'augmentation d'auto-anticorps contre la transglutaminase (un test permettant le diagnostic de la maladie céliaque).

La réponse immunitaire chez les patients sensibles au gluten diffère donc de celle des intolérants au gluten, d'où l'idée que les similarités entre patients sensibles et intolérants proviennent d'un problème intestinal commun.

Les chercheurs ont étudié les réponses des systèmes digestif et immunitaire chez 4 groupes de personnes : des patients céliaques « actifs » (qui mangeaient du gluten depuis au moins deux mois), des patients céliaques en rémission (avec un



régime sans gluten depuis au moins un an), des patients sensibles au gluten mangeant du gluten depuis au moins deux mois et des témoins avec un régime contenant du gluten.

Les chercheurs ont réalisé des endoscopies et récupéré des échantillons de biopsies.

Ils ont mesuré l'augmentation d'une protéine anti-inflammatoire (l'interleukine-10), une molécule qui calme la réponse immunitaire dans l'intestin.

Résultats : suite à une exposition à la gliadine, la perméabilité intestinale a augmenté chez tous les sujets, même ceux qui ne semblaient pas sensibles au gluten.

Les patients qui étaient soit intolérants soit sensibles au gluten avaient tous une augmentation plus importante de la perméabilité intestinale que des patients intolérants en rémission.

En même temps, les échantillons des céliaques qui suivaient un régime sans gluten avaient le moins de changement dans la perméabilité intestinale.

Ceci signifie qu'un tissu intestinal qui est régulièrement exposé au gluten réagit plus fortement qu'un tissu intestinal qui n'a pas été exposé au gluten pendant un certain temps.

La barrière intestinale fait partie du système de surveillance immunitaire : dans un épithélium intestinal sain, la barrière intestinale est censée être imperméable aux macromolécules comme la gliadine, grâce aux jonctions serrées qui existent entre les cellules.

Une mauvaise barrière intestinale pourrait jouer un rôle dans des maladies immunitaires.

Par ailleurs, les niveaux de la protéine anti-inflammatoire IL-10 étaient plus élevés chez les témoins que chez les personnes sensibles au gluten ou intolérantes, ce qui suggère que leur système immunitaire a plus de ressources pour combattre l'inflammation liée au gluten.

Les résultats de l'étude suggèrent que l'exposition au gluten conduit à une altération de la fonction de barrière intestinale aussi bien chez les patients céliaques que ceux sensibles au gluten.

L'avis de LaNutrition.fr

Le Pr Jean Seignalet avait conçu son régime hypotoxique sans gluten ni laitages sur le principe que le gluten augmente la perméabilité intestinale et peut donc favoriser le passage de fragments protéiques qui déclenchent chez certains inflammation et auto-immunité.

Parmi ces pourvoyeurs d'antigènes figurent en bonne place les protéines lactières.

Raillé par les médecins, le régime Seignalet a pourtant permis à des dizaines de milliers de patients de trouver un soulagement.

Cette étude confirme le bien-fondé des travaux du Dr Seignalet.

Elle est un encouragement pour les personnes souffrant d'auto-immunité ou de maladies inflammatoires chroniques, à faire l'essai d'un tel régime pendant quelques semaines.

Marie-Céline JACQUIER

La sélection de LaNutrition.fr :

“Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet”

Jean-Marie Magnien

Le blé et le lait sont impliqués dans de nombreux problèmes de santé courants.

Ce livre explique pourquoi, quelles sont ces maladies et comment mettre en pratique le régime Seignalet, une diététique sans blé et sans lait, pour les réduire au silence.

Editions Thierry Souccar - 22 €



Sur le régime Seignalet, lire aussi :

“Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation”

Jacqueline Lagacé

Editions Thierry Souccar - 22 €