

LES BIENFAITS DU RÉGIME SANS GLUTEN

CONTEXTE

Les régimes pauvres en ou sans gluten sont devenus très populaires ces dernières années.

Jusqu'à présent, peu d'études ont tenté d'expliquer scientifiquement « **l'amélioration du bien-être intestinal** » décrit simultanément à la diminution de consommation de gluten.



UNE ALIMENTATION RICHE EN FIBRE Dans ce nouvel essai croisé, randomisé, 60 adultes en bonne santé âgés de 22 à 65 ans ont suivi pendant 8 semaines un régime faible en gluten (**Low Gluten : LG 2 g de gluten/j**) puis une période de sevrage de 6 semaines avant de suivre de nouveau pendant 8 semaines un régime riche en gluten (**High Gluten : HG 18 g de gluten/j**). Les participants ont remplacé tous leurs produits céréaliers par des produits fournis à faible teneur en gluten dérivés principalement de l'avoine ou riches en gluten dérivés essentiellement du blé ou du seigle.

Le critère d'étude principal était les modifications de la composition et de la fonction du microbiote intestinal en fonction de la teneur en gluten des repas. Des selles ont donc été recueillies afin de réaliser des analyses métagénomiques par séquençage des ADN microbiens. L'analyse de la teneur en hydrogène de l'air expiré et d'un large éventail de marqueurs métaboliques et immunitaires a complété les explorations. **Le second point étudié était le bien-être et les ballonnements déclarés par les patients.**

ACTION SUR LE MICROBIOTE INTESTINAL

Le régime à faible teneur en gluten a modifié la fermentation intestinale réduisant ainsi l'expiration d'hydrogène à jeun et en postprandial. Le régime à faible teneur en gluten comporterait des niveaux plus élevés de galactose, de rhamnose, de mannose et d'acide galacturonique et des taux plus faibles d'arabinose et de xylose que le régime à forte teneur en gluten.

L'analyse des métabolites urinaires a montré que le régime à faible teneur en gluten était associé à une augmentation des taux de dégradation du lignane suggérant une altération de la dégradation des fibres alimentaires liée aux modifications du microbiome intestinal. Il a été montré que 14 espèces de bactéries intestinales étaient concernées avec en particulier une réduction des espèces de *Bifidobacterium* associée à une diminution de la consommation de blé.

Le régime à faible teneur en gluten était également associé à **une perte de poids faible mais statistiquement significative**

de 0,8 ± 0,3 kg qui serait lié non pas à des modifications de l'appétit ou de la signalisation métabolique mais à une thermogénèse accrue ou une oxydation des graisses.

La modification du régime alimentaire a comporté le passage de fibres diététiques HG composées de xylose et d'arabinose dans le blé et le seigle à des fibres diététiques LG composées de galactose et de mannose provenant d'un certain nombre de légumes, de baies et de céréales autres que de blé et non séchées, telles que l'avoine. Les changements dans la composition microbienne du côlon et la fermentation suggèrent que les effets d'un régime alimentaire faible en gluten chez des adultes en bonne santé d'âge mûr pourraient dans une certaine mesure être influencés par des changements qualitatifs dans les fibres alimentaires plutôt que par la réduction de la consommation de gluten elle-même.

Ces résultats pourraient conduire à l'identification de nouveaux prébiotiques composés de mannose et de galactose afin de stimuler le microbiote intestinal.

RÉFÉRENCE :

Hansen et coll. : A low-gluten diet induces changes in the intestinal microbiome of healthy Danish adults. Nat Commun., 2018; 9 (1) : 4630. Doi :10.1038/s41467-018-07019-x. Copyright © <http://www.jim.fr>