

PODCAST 158

Date d'envoi : mercredi 32 à 5 :00

Titre : Faut-il arrêter le gluten ?

Pour écouter

LE PODCAST

« Faut-il arrêter le gluten ? »

C'est ici

Aujourd'hui j'ai vu un esclave devenir plus puissant que l'empereur de Rome.

Docteur, libère-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent cinquante huitième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Être libre de choisir ta manière de soigner.

Je voudrais te parler aujourd'hui de la mode du sans gluten.

Est-ce que cela a vraiment un intérêt pour notre santé ?

Tout d'abord sais-tu vraiment ce qu'est le gluten ? C'est un mélange complexe de protéines de stockage que l'on retrouve dans les grains de blé, de seigle, d'orge et d'avoine de manière tout à fait naturelle. Les graines anciennes et non raffinées contiennent également dans leur structure les enzymes nécessaires à leur digestion.

Les blés génétiquement modifiés ont 42 chromosomes, alors que les espèces originelles n'en avaient que 14. Le corps humain possède naturellement très peu d'enzymes pour digérer le gluten. On comprend ainsi que de nombreuses personnes aient créées avec le temps des intolérances au gluten car les céréales raffinées n'ont plus cette substance digestive et sont très différentes de ce que nous a donné Mère Nature. Un gluten bien modifié est également utilisé comme additif alimentaire pour améliorer la texture et la saveur des produits et plats préparés par l'industrie alimentaire. On en trouve même dans nos shampoings et dans nos cosmétiques.

Une étude révèle que l'apport quotidien moyen en gluten dans un régime occidental serait de 5 à 20 grammes par jour et qu'il serait impliqué dans plusieurs troubles tels que des maux digestifs, des remontées acides, des douleurs abdominales de type constipation ou diarrhées, de l'eczéma et même des maux de tête. La gliadine contenue

dans le blé se digère mal, on a même accusé les métaux lourds de détruire le peu d'enzymes capables de dégrader cette molécule quand elle arrive dans l'estomac.

Imagine donc que l'on pourrait se sentir responsable de l'apparition d'une intolérance au gluten si on enlève un amalgame ou des métaux dans la bouche à nos patients sans aucune précaution et qu'ils aient avalé une grande quantité de métaux lors de cette intervention.

Lorsque le gluten n'est pas digéré, il arrive dans les intestins où il crée une perméabilité intestinale et de l'inflammation. Certains développent des intolérances, parfois des allergies ou ce que l'on appelle une maladie céliaque sur certains terrains prédisposés.

Mais sans avoir une maladie céliaque, on peut être simplement sensible au gluten et manifester principalement des signes digestifs. Les diagnostics sont parfois difficiles à faire, il suffit d'arrêter le gluten pendant un bon mois et d'observer l'amélioration des symptômes cliniques afin de confirmer ou d'infirmier une intolérance.

Et alors, qu'en est-il des produits étiquetés « sans gluten » ? Fait attention, d'abord pour ton portefeuille, mais ensuite les produits substitutifs semblent encore pires car à base de sucres, de graisses et d'additifs, souvent avec des index glycémiques très élevés.

Il serait d'ailleurs, une très bonne idée de conseiller à nos patients d'arrêter le gluten s'ils ont une maladie parodontale avancée, ainsi en diminuant l'inflammation intestinale, le parodonte retrouvera un souffle de guérison.

Voilà encore un sujet à expérimenter.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !