

(Source : [Santé Nature Innovation](#) – Merci à Clara)



Chère lectrice, cher lecteur,

Lorsque vous voyez un champ de céréales, au bord de la route, savez-vous reconnaître s'il s'agit de blé, d'épeautre, de kamut ou de froment ?

Si oui, vous êtes très fort !

Car en fait, le mot « blé » que nous utilisons couramment, et qui dans notre esprit désigne une céréale qui sert à beaucoup de choses dans notre alimentation (pain, farine, pâtisseries, pâtes...) n'est qu'une appellation générale.

Il n'y a pas d'un côté le blé, de l'autre l'épeautre, le kamut ou le froment. L'épeautre est une sorte de blé, le froment et le kamut d'autres sortes, tout comme le Bourgogne et le Bordeaux sont des sortes de vin.

Si donc vous décidez d'arrêter de manger du blé et que vous choisissez de manger « à la place » de l'épeautre, c'est comme si un alcoolique déclarait qu'il arrête de boire et qu'il remplace désormais le vin par du Beaujolais !

S'y retrouver entre les différents blés

Le terme blé regroupe une dizaine d'espèces différentes.

Leur point commun est qu'elles ont un ancêtre commun, appelé l'engrain sauvage.

L'engrain sauvage a été domestiqué par l'homme à l'époque du Néolithique, il y a un peu plus de 10 000 ans. Il a ensuite été croisé avec d'autres plantes pour donner l'amidonnier, une sorte de blé préhistorique riche en amidon, comme son nom l'indique.

Différentes sortes d'amidonnier ont été sélectionnées pour donner le blé dur, avec lequel on fait les pâtes et le couscous. Le kamut est une autre sorte d'amidonnier sélectionné. Quand il est question, dans la Bible, de Pharaon qui faisait remplir ses greniers de blé, ce sont ces blés qui sont concernés.

L'amidonnier a toutefois été croisé à nouveau avec une autre plante herbacée (c'est-à-dire une plante à la tige tendre, sans bois) pour donner le blé tendre aussi appelé froment, et l'épeautre.

Les gens imaginent souvent que l'épeautre est une variété très ancienne de blé mais ce n'est pas le cas. C'est une des plus récentes. La confusion vient du fait que l'engrain sauvage, qui est un des ancêtres du blé moderne, est aussi appelé parfois « petit épeautre » (alors que cela n'a rien à voir car le « petit épeautre » est un engrain domestiqué et modifié).

L'épeautre est donc, comme le blé tendre (ou froment), une forme moderne de blé, plusieurs fois hybridée. Elle contient en outre beaucoup de gluten. Cela veut dire qu'elle lève bien, mais cela veut aussi dire qu'il ne sert à rien de prendre de l'épeautre si vous cherchez à manger sans gluten...

Les nouveaux blés

Mais l'histoire du blé ne s'est pas arrêtée là.

Dans les années 50 et 60, de nouvelles variétés de blé à haut rendement ont été développées en laboratoire.

Incroyable mais vrai, les espèces actuelles de blé comportent 42 chromosomes, tandis que le blé ancestral, l'engrain sauvage, n'en avait que 14 !

Comme l'explique l'excellent [Julien Venesson dans son livre « *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique* »](#), ces blés sont des mutants, avec des conséquences imprévues et inquiétantes, autant sur notre santé que sur l'environnement.

Le blé moderne torture notre intestin

À force d'hybridation et de modifications génétiques, le blé moderne [contient désormais quantité de protéines nouvelles que nous sommes incapables d'assimiler](#).

Mais le problème ne s'arrête pas là.

Ces protéines, qui ne sont pas transformées par notre digestion, passent telles quelles dans l'intestin, et chez certaines personnes génétiquement prédisposées, cela déclenche des inflammations équivalentes à une véritable torture. On parle alors d'intolérance au gluten (ou « maladie cœliaque »), une maladie qui ne touche « que » 1 % de la population.

C'est là que s'arrête le discours officiel, car en réalité, plusieurs études scientifiques récentes ont démontré que le gluten du blé moderne est nocif pour tous les êtres humains, y compris pour les personnes qui ne sont pas intolérantes !

Du blé nocif pour tous les êtres humains

C'est un travail qui vient d'être publié. Il est le fruit d'une collaboration entre des chercheurs de l'hôpital général du Massachusetts, de l'université John Hopkins et de l'université médicale du Maryland (Etats-Unis).

Les chercheurs ont testé l'effet de la consommation de gluten sur 3 groupes de personnes : un groupe de malades cœliaques, un groupe de malades hypersensibles et un groupe en pleine santé. Résultat : **dans tous les cas la consommation de blé augmente fortement la perméabilité intestinale en perturbant une hormone intestinale**

appelée « zonuline ». Et les conséquences de cette perturbation sont terribles.

Non seulement notre intestin souffre et peine à assimiler les nutriments, mais il peut laisser passer dans le flux sanguin certaines protéines qui vont agir dans notre organisme à la façon d'authentiques petits terroristes, déclenchant des maladies auto-immunes et augmentant le risque de cancer.

Parmi ces protéines, les plus connues sont les *prolamines* et les *gluténines*. Elles forment une bande organisée terrorisant les populations. Elles sont devenues célèbres dans le grand public sous le nom de « gluten ».

Le gluten est en effet un mélange de prolamines et de gluténines. Ce n'est pas une matière en soi.

Longtemps minimisés par les autorités sanitaires, les dangers du gluten sont aujourd'hui de plus en plus reconnus.

Car nous sommes beaucoup plus nombreux à souffrir d'une hypersensibilité au gluten, qui se manifeste par des symptômes diffus allant de la diarrhée aux ballonnements, à la dépression et aux douleurs articulaires, jusqu'à toutes les formes de maladies.

D'où les effets étonnants d'un régime sans gluten, qui peut non seulement résoudre les problèmes de digestion, mais aussi donner meilleur moral, plus d'énergie, moins de sensibilité aux infections.

Quels sont les effets positifs d'une alimentation sans gluten ?

Si vous n'êtes touché par aucun des symptômes ci-dessus, gardez en tête qu'une alimentation sans gluten est un moyen simple et efficace de conserver un intestin en meilleure santé et de limiter l'apparition de maladies chroniques incurables comme les maladies auto-immunes.

Une étude qui a suivi des adultes en bonne santé pendant un mois a aussi montré une importante diminution de la production de cytokines pro-inflammatoires grâce à un régime sans gluten.

Or, l'inflammation est un facteur majeur de maladies cardiaques, de cancers, de dépression, et de bien d'autres maladies.

Il se pourrait donc bien que l'alimentation sans gluten, ou limitée en gluten, ait également de gros effets positifs sur notre santé. Pourquoi ne pas essayer ?

Partager cet article :

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Google+](#)
[Pinterest](#)

À lire également :



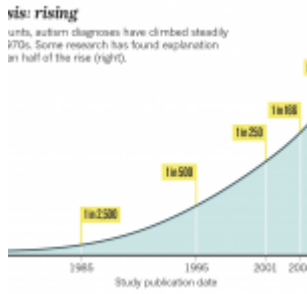
[Le blé est un opiacé](#)



[Au-delà du régime sans gluten : le rôle critique des lectines fixant la chitine dans les maladies humaines](#)



[Cinq raisons d'arrêter le pain blanc](#)



Autisme et vaccins : une catastrophe sans précédent aux États-Unis... et ailleurs