

M.-F. Samson, D. Desclaux, *Gluten, alimentation et santé*, Éditions Quæ, 2025, 120 pages

26 novembre 2025



Cet ouvrage publié en septembre 2025 porte sur le gluten qui, d'après le [Codex Alimentarius](#), correspond à « une fraction protéique du blé, du seigle, de l'orge, de l'avoine ou de leurs variétés croisées et de leurs dérivés, à laquelle certaines personnes sont intolérantes ». Il se crée à partir des protéines de réserves de ces végétaux et donne à la pâte à pain sa viscoélasticité, améliore le moelleux de certains produits (pain de mie) et la durée de conservation.

Le nombre de publications (scientifiques ou non) sur le gluten a beaucoup augmenté depuis les années 2000. 60 % d'entre elles abordent le sujet à travers le prisme de la santé. Trois types de pathologies lui sont associés : la maladie cœliaque, les allergies, la sensibilité non-cœliaque au gluten. La

première touche entre 0,5 % et 2 % de la population mondiale, principalement dans les régions où le régime alimentaire comporte beaucoup de gluten. La maladie est due à une réaction inflammatoire des cellules intestinales chez des individus prédestinés génétiquement. Chez les enfants de moins de 5 ans, elle se manifeste par des diarrhées chroniques, une perte de poids et des retards de croissance. Chez l'adulte, elle provoque une mauvaise absorption des nutriments, des troubles intestinaux non spécifiques et un déficit nutritionnel. Des formes asymptomatiques se découvrent par ailleurs lors de dépistages. 3 à 4 % des adultes sont allergiques aux céréales et cela se traduit, selon les cas, par des symptômes digestifs (ex. diarrhées), des rhinites, des signes cutanés, voire un choc anaphylactique. La sensibilité non-cœliaque au gluten est plus difficile à diagnostiquer que les deux autres affections, du fait de la variabilité des symptômes (gêne gastro-intestinale, douleurs musculaires, eczéma, migraines, etc.) et de la difficulté à établir sa prévalence.

Très médiatisée, la crainte du gluten est à l'origine d'un engouement pour les produits « sans gluten ». Le chiffre d'affaires de ce marché est en croissance, au niveau mondial, de 10,4 % sur la période 2015-2020, et il devrait passer de 5,6 milliards de dollars en 2020 à 33 milliards en 2034. L'étiquetage des produits contenant du gluten est obligatoire et la mention « sans gluten » est autorisée en Europe pour ceux qui en contiennent moins de 20 mg/kg. En France, 10 % des consommateurs achètent des produits sans gluten, soit à la suite d'une maladie, soit parce qu'ils considèrent qu'ils sont plus sains, malgré un prix deux à cinq fois plus élevé que celui des produits classiques.

Franck Bourdy, Centre d'études et de prospective

Source : [Éditions Quæ](#)