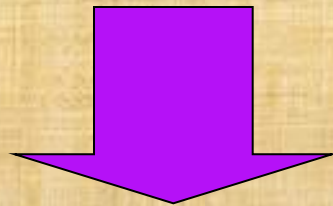


# 8<sup>ème</sup> Congrès SFMES & SFTS

Orléans, 17-19 Septembre 2015



Michel MARTINO  
Diététicien-Nutritionniste  
Diplôme Universitaire de Nutrition du Sportif  
Groupe d'Experts en Nutrition du Sport (AFDN)



**PROTEINE**

(Prolamines + Glutélines)

# CEREAL KILLER

- ✓ BLE (gliadine)
- ✓ ORGE (hordéine)
- ✓ AVOINE (avénine)
- ✓ SEIGLE (sécaline)



# LES SOURCES

## ➤ ALIMENTAIRES

- Blé, ses variétés (kamut, épeautre...) et ses dérivées (Pâtes, Pizzas, Farine, germe, son, semoule, amidon...)
- Orge (malt)...
- Avoine (Céréales...)
- Seigle (Pain, ...)

## ➤ **CACHEES** (ingrédients ou additifs)

- Levure de bière
- Aliments panés
- Bouillons, soupes
- Sauces et assaisonnements
- Apéritifs
- Charcuterie
- Amidon modifié
- Confiserie
- Boissons aromatisées
- Médicaments

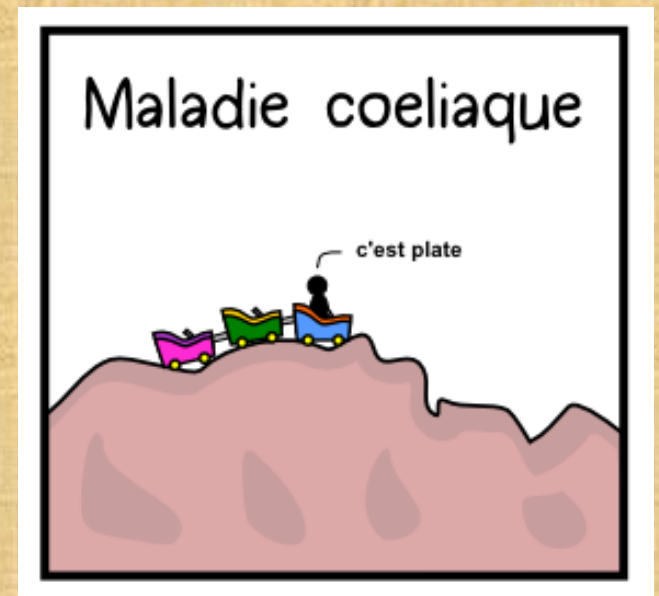
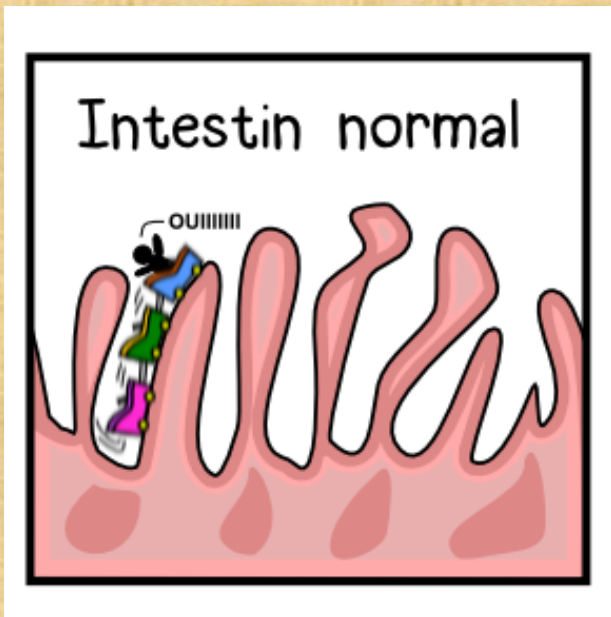
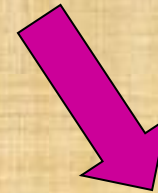
**Les colorants, les pectines, l'agar-agar, les algues, la gélatine, les lécithines, les glutamates et la caroube ne contiennent pas de gluten.**

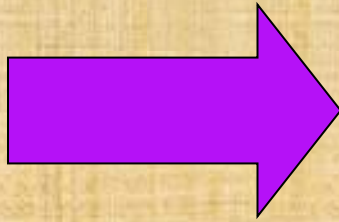
# Gluten



???

OUI...si





- Riz
- Pomme de terre
- Maïs
- Quinoa
- Légumineuses
- Sarrasin
- Millet
- Châtaigne
- Manioc
- Amarante

Tableau des généralités des produits autorisés et interdits  
Sur [www.afdiag.org](http://www.afdiag.org)

# OMS/FAO (codex alimentarius 2007)



= < 2 mg/100 g  
(20 ppm)



= 10 à 21 mg/100 g



# Corrélation entre consommation glucidique et gluten

Concentrat° de Gluten ds aliment	Consommation glucidique/j			
	50 g	100 g	200 g	300 g
200 ppm	10 mg	20 mg	40 mg	60 mg
100 ppm	5 mg	10 mg	20 mg	30 mg
50 ppm	2,5 mg	5 mg	10 mg	15 mg
20 ppm	1 mg	2 mg	4 mg	6 mg

(1) 10 mg/j largement tolérés.

**Gluten véritable  
responsable ???**

# DIAGNOSTIC DIFFERENTIEL

	MICI	SII	MC	FODMAP	Glucides+++
Ballonnement		✓	✓	✓	✓
Diarrhées	✓	✓	✓	✓	
Douleurs abdo	✓	✓	✓	✓	✓
Constipations		✓	✓	✓	
Fatigue	✓	✓	✓		

**Exemple de ration  
alimentaire avec  
750 g de glucides**



**Risque de troubles  
Digestif!**

**II / RATION PRÉ-COMPÉTITIVE**

Cette phase de trois jours avant la compétition ressemble fortement à celle d'entraînement et correspond essentiellement à une augmentation des quantités de sucres complexes (féculents) lors des trois principaux repas, tout en contrôlant l'apport des graisses cachées. Celle-ci est nécessaire à l'optimisation des réserves en eau et en énergie (glycogène). Certains sports, comme le sprint, les lancés, les sauts... ne demandent pas cette augmentation de glucides.

P.A. à 3900 Kcal		
REPAS	ALIMENTS	QUANTITÉS
Matin	Café ou thé s/ sucre Pain composé Beurre Fruit Yaourt nature ½ écrémé Confiture	180 g 20 g = 2 carrés restaurant 200 g 1 u 50 g
Collation	Pain d'épices	40 g
Midi	Entrée + assaisonnement V.P.O Féculent Pain Yaourt nature ½ écrémé Fruit Pain d'épices Confiture	150 g + 2 cuillères à café 100 g 350 g (cuit) 60 g 1 u 200 g 40 g 50 g
Collation	Pain d'épices Compote	50 g 1 u
Soir	V.P.O Légumes + assaisonnement Féculent Pain Yaourt nature ½ écrémé Fruit Confiture  Pain d'épices Compote	70 g 200 g + 2 cuillères à café 300 g 40 g 1 u 150 g 30 g  50 g 1 u

# FODMAP

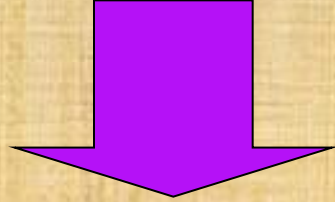
OLIGOSACCHARIDES		DISACCHARIDES	MONOSACCHARIDES	POLYOLS
FRUCTANES	GALACTANES	LACTOSE	FRUCTOSE *	SORBITOL, MANNITOL, XYLITOL, MALTITOL...
<p>Artichaut, ail, asperges, aubergine, betteraves, brocoli, chou, choux de Bruxelles, chicorée, échalote, fenouil, kakis, laitue radicchio, melon, oignons, piment rouge, pissenlit, poireau, pomme, blé, orge, seigle, longan, ananas, framboise, nectarine.</p>	<p>Artichaut, haricots, pois chiches, lentilles, fèves de soja, les boissons au soja.</p>	<p>Tous les produits laitiers :            Petit-lait,            Lait (vache, chèvre, brebis...)            Yaourt,            Fromage blanc,            Fromage à pâte molle (cottage, mascarpone, ricotta)            Crème,            Crème glacée,            Beurre            Babeurre            Desserts à base de lait,            Poudre de lait.</p>	<p>Ananas, goyave, kiwi, mangue, melon, orange, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin, fruits en conserve, fruits secs, miel, produits diététiques/light.</p>	<p>Avocat, cerise, chou-fleur, champignon, litchi, maïs sucré, melon, mûres, nashi, pastèque, poire, pois mange-tout, poivron vert, pomme, fruits à noyaux (abricot, pêche, prune, pruneaux...), fruits secs, produits diététiques/light, chewing-gum et bonbons, E420 (sorbitol), E 421 (mannitol), E953 (isomalt), E 965 (maltitol), E966 (lactitol), E 967 (xylitol), E 967 (erythritol).</p>

\* Rapport Fructose /Glucose <1  
 Fructose < 3g par portion

# Alimentation pauvre en FODMAP

CATEGORIES	ALIMENTS
Légumes	Poivron, aubergine, concombre, carotte, céleris, laitue, haricot vert, tomate, courgette
VPO	Bœuf, poulet, dinde, porc, agneau, poisson, thon en conserve, crustacés
Féculent	Avoine, épeautre, riz, tapioca, quinoa, maïs, pomme de terre
Laitages	Lait et yaourt sans lactose, beurre, fromages à pâte dure, brie, camembert
Fruits	Banane, baies, raisin (peu), kiwi (peu), fraise, mandarine, clémentine, orange, fruit de la passion, ananas (peu), melon
Assaisonnements	La plupart des épices et herbes, bouillon fait maison, ciboulette, ail, huile d'olive, vinaigre, vinaigre balsamique, poivre, sel, sucre

# BILAN



**Impératif (avis médical) !!!**

➤ Recherche d'autoanticorps

**Si +++**

➤ Biopsie de l'intestin grêle

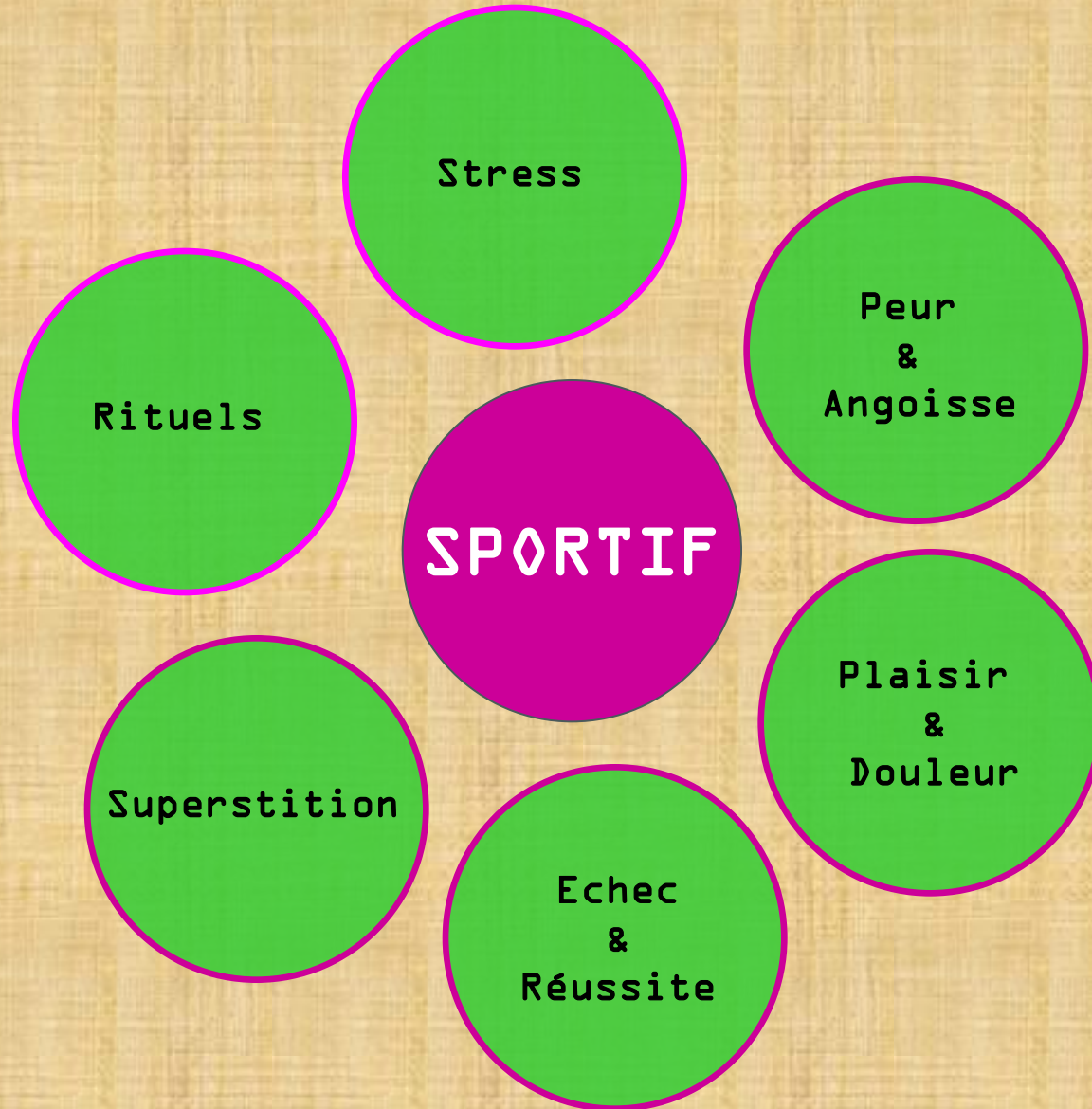
# CAS DU SPORTIF



**L'ALLERGIE AU GLUTEN  
AUTO-DIAGNOSTIQUÉE...**



# Profil Psychologique du Sportif?



# PRISE EN CHARGE

(Lors de la 1<sup>ère</sup> consultation)

## 1 Bilan alimentaire

### ➤ Historique de l'éviction du gluten

- On m'a dit que c'était bien
- Meilleure digestion
- Moins de tendinites
- Meilleure récupération
- C'est bon pour la santé
- + performant
- J'ai perdu du poids
- ...



## ➤ Rappel des 24h, questionnaire de fréquence...

- Ecouter le sportif
- Déceler une éventuelle consommation de gluten caché
- Aspect familiale/social
- Notion de coût
- Gagner sa confiance
- Trouver un compromis

2

# Suivi alimentaire

(Lors de la 2<sup>ème</sup> consultation)

- Stratégie alimentaire
- Aborder aliments/boissons du jour « J »
- Risques/performances
- Evolution de sa « symptomatologie »
- Avis médical

Résultat d'une étude menée  
par des chercheurs Italiens  
(Alimentary Pharmacology &  
Therapeutics):

2/3 des volontaires  
diagnostiqués NCGS ont une  
intolérance psychologique (en  
cause la peur de tomber  
malade)



Randomised clinical study: gluten challenge induces symptom recurrence in only a minority of patients who meet clinical criteria for non-coeliac gluten sensitivity.

[Zanini B1](#), [Baschè R1](#), [Ferraresi A1](#), [Ricci C1](#), [Lanzarotto F1](#), [Marullo M1](#), [Villanacci V2](#), [Hidalgo A3](#), [Lanzini A](#)

# INFOS PRATIQUES

## Distributeurs de produits sans gluten :

- <http://www.schaer.com/fr/produits-sans-gluten/farines>
- <https://www.gerble-sans-gluten.com/>
- <https://www.valpiform.com/>
- <http://www.tout-sans-gluten.com/26-farines>
- <http://www.balviten.fr/>

## Quelques liens utiles

- Association française des intolérants au gluten (AFDIAG)
- DigestScience - Fondation de recherche médicale contre les pathologies digestives
- Association canadienne de la maladie cœliaque
- Société belge de la coeliaquie
- Fondation québécoise de la maladie cœliaque
- Association suisse romande de la Coeliaquie (ARC)

**THE**



**END**