



ASSEMBLÉE NATIONALE

15ème législature

Risques potentiels des aliments sans gluten

Question écrite n° 11184

Texte de la question

M. Gaël Le Bohec appelle l'attention de M. le ministre de l'agriculture et de l'alimentation sur une étude publiée en juillet 2018 par l'Institut 60 millions de consommateurs concernant les produits alimentaires sans gluten. Censés améliorer la santé, les aliments sans gluten sont de plus en plus plébiscités par la grande distribution et par les Français, quand bien même ces derniers ne sont pas intolérants. Or « ces produits ultra-transformés par l'industrie agro-alimentaire ne sont pas pour autant sans risque », relève cette étude qui souligne également leurs « prix exorbitants ». Charges glycémiques très élevées, carences en protéines, compositions faibles en fibres, taux élevés en sel et en additifs (épaississants, émulsifiants) : les constats dégagés par l'étude sont préoccupants puisque les aliments sans gluten seraient beaucoup plus caloriques que les aliments qui n'en contiendraient pas. Une étude espagnole de 2017, citée par l'Institut 60 millions de consommateurs, montrerait par exemple que le pain sans gluten contiendrait en moyenne deux fois plus de matières grasses que le pain conventionnel alors qu'il apporterait trois fois moins de protéines. Enfin, les aliments sans gluten augmenteraient beaucoup plus brutalement la sécrétion d'insuline et la glycémie, ce qui n'est pas sans danger pour les personnes atteintes de diabète notamment. Force est de constater que les aliments sans gluten sont assimilés par les consommateurs comme étant bons pour leur santé alors que cela est loin d'être évident. Par conséquent, il souhaite connaître les dispositions que le Gouvernement entend prendre afin d'améliorer l'information des consommateurs sur les risques potentiels liés à la consommation d'aliments sans gluten. Il souhaite également savoir si le Gouvernement envisage de mieux encadrer la mise sur le marché des produits sans gluten qui sont largement commercialisés, alors qu'ils ne devraient s'adresser qu'à une population véritablement intolérante au gluten et, par définition, restreinte.

Texte de la réponse

L'intolérance au gluten est une affection chronique inflammatoire de l'intestin grêle. On l'appelle également maladie coeliaque. Elle toucherait aujourd'hui entre 0,5 et 1 % de la population occidentale (entre 300 000 et 600 000 personnes en France). La vente des produits sans gluten s'est fortement développée en France, y compris chez les personnes non atteintes de maladie coeliaque. Chez ces dernières, il n'y a pas de bénéfice démontré à adopter une alimentation dépourvue de gluten. Une étude de la Fédération américaine de cardiologie a montré qu'une diminution de la consommation de gluten était associée à un sur-risque de diabète de type 2, probablement liée à une baisse des apports en fibres qui sont présents dans les produits céréaliers. Ces fibres alimentaires sont un facteur protecteur contre les maladies cardiovasculaires. Les produits sans gluten vendus dans le commerce sont généralement des produits ultra-transformés, qui peuvent être définis comme des aliments composés d'ingrédients multiples, comprenant des sources industrielles d'énergie ainsi que des additifs (conservateurs, émulsifiants, exhausteurs de goûts, ou colorants). Le degré de transformation des aliments varie selon le type de procédés mis en oeuvre pour créer le produit fini et améliorer sa durée de conservation, sa sécurité sanitaire, sa comestibilité et ses propriétés organoleptiques. Les aliments ultra-transformés ont généralement une densité énergétique élevée par rapport à des produits bruts et apportent en moyenne davantage d'acides gras saturés, de sucres et de sel. Plusieurs études scientifiques ont observé une

association entre une consommation accrue de ces produits et diverses pathologies chroniques. Ces études sont observationnelles, et ne permettent pas de conclure quant à un lien de causalité entre la consommation de ces aliments et la maladie étudiée. En outre, d'autres études sont nécessaires pour élucider la part relative des différentes caractéristiques de ces produits (nutritionnelles, présence d'additifs, de contaminants néoformés, de résidus d'emballages alimentaires) pouvant être incriminées dans l'association entre leur consommation et certaines pathologies. Le Programme national nutrition santé (PNNS), lancé en France depuis 2001, a fixé des repères nutritionnels qui visent à promouvoir une alimentation et une activité physique favorables à la santé. Le futur PNNS 2019-2023 est actuellement en cours d'élaboration. Les nouveaux repères nutritionnels mettront l'accent sur la consommation de céréales complètes au détriment des céréales raffinées et sur le fait de privilégier les produits bruts plutôt que transformés. Par ailleurs, le Gouvernement a retenu le Nutri-Score comme dispositif recommandé pour l'étiquetage en face avant des emballages en application de l'article 14-II de la loi no 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé. L'apposition de ce logo nutritionnel synthétique est une action majeure, permettant de faciliter la prise en compte de la composante nutrition lors des achats alimentaires et d'inciter les producteurs à reformuler leurs produits afin d'en améliorer la valeur nutritionnelle.

Données clés

Auteur : [M. Gaël Le Bohec](#)

Circonscription : Ille-et-Vilaine (4^e circonscription) - La République en Marche

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 11184

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : [Agriculture et alimentation](#)

Ministère attributaire : [Solidarités et santé](#)

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [24 juillet 2018](#), page 6520

Réponse publiée au JO le : [28 août 2018](#), page 7686