



## Communiqué de presse (presse spécialisée)

Berne, le 14 septembre 2015

### Dernières connaissances sur le gluten et les intolérances au gluten

**Le gluten et les intolérances au gluten sont des sujets d'actualité. Les Informations spécialisées «Informations utiles sur le gluten» et «Vivre sans douleurs, malgré une intolérance» de l'Information suisse sur le pain traitent ces sujets de divers points de vue : de celui du sélectionneur de blé, du boulanger et du nutritionniste. Elles sont disponibles dès maintenant sous forme électronique sur [www.painsuisse.ch](http://www.painsuisse.ch).**

Le gluten et les intolérances au gluten font partie des sujets les plus discutés dans le domaine de l'alimentation. Le flot d'informations à ce sujet désoriente néanmoins de nombreux consommateurs. Qu'est-ce que le gluten et quelles intolérances existe-t-il ? Les Informations spécialisées de l'Information suisse sur le pain éclairent sur ces sujets.

Les Informations spécialisées «Informations utiles sur le gluten : comment il est produit et quels sont ses effets» présentent les faits essentiels sur le gluten et sur ses effets. La bonne qualité boulangère de la farine de blé, la forme ferme mais néanmoins élastique de la miche, la farine finement poreuse ainsi que la croûte croustillante dépendent de la teneur en gluten de la farine. Pour la farine de blé, celle-ci oscille depuis des décennies entre 10 et 15%. En outre, les variétés suisses de blé modernes contiennent toujours le matériel génétique des variétés endémiques et, par conséquent, le gluten traditionnel. Le gluten est décomposé et rendu plus digeste pendant le processus de panification. Le savoir-faire du boulanger permet aussi de disposer d'une vaste palette de différents pains digestes.

Les deuxièmes Informations spécialisées «Vivre sans douleurs, malgré une intolérance : connaissances actuelles sur la coeliaquie, l'allergie au blé et la sensibilité au gluten» donnent un aperçu des intolérances connues et de la manière dont elles sont diagnostiquées. Il vaut la peine d'établir un diagnostic précis d'éventuelles douleurs, afin de ne pas devoir renoncer inutilement à un aliment aussi précieux que le pain. Pour la majorité de la population, il n'existe en effet aucune raison de suivre un régime sans gluten, un tel régime n'offrant aucun avantage. Une alimentation volontairement sans gluten diminue la qualité de vie. Pour la plupart des intolérances, le pain dans l'une ou l'autre composition (p. ex. sans gluten à base de maïs ou de riz) peut continuer à être consommé. Le pain fait partie intégrante de notre culture culinaire, comme aliment principal ou complément délicieux, pendant la pause à l'école, à l'apéritif ou encore lors d'un repas froid.

Le pain frais est un plaisir pour le palais et le nez : croûte croustillante, mie humide et arôme fin. Le pain contient, de plus, d'importantes substances nutritives, comme on pourra le découvrir dans les prochaines Informations spécialisées consacrées à la valeur nutritive du pain et des céréales. Grâce à la bibliographie, les spécialistes peuvent vérifier les sources du texte et trouver des réponses à leurs questions.

Les Informations spécialisées «Pain suisse» sont élaborées par l'Information suisse sur le pain (ISP) en étroite collaboration avec la nutritionniste Dr. Stephanie Baumgartner Perren, infood GmbH, et des experts reconnus issus de la production de céréales et de la fabrication de pain. Elles se basent sur les dernières connaissances concernant les effets sur la santé des céréales, de la farine et du pain et expliquent leur importance pour une alimentation équilibrée.

Vous trouverez les Informations spécialisées «Pain suisse » ainsi que d'autres informations et des liens consacrés au rôle du pain dans l'alimentation dans la rubrique «Alimentation et santé» sur [www.painsuisse.ch](http://www.painsuisse.ch). Pour tout renseignement et toute information complémentaire, veuillez vous adresser à l'Information suisse sur le pain, le centre de compétences pour toutes les questions ayant trait au pain, à la farine et aux céréales.

### **Téléchargement**

Le document est disponible sous forme électronique sur [www.painsuisse.ch](http://www.painsuisse.ch).

### **Contact**

Martina Pieren, responsable du marketing et de la communication

Téléphone 031 385 72 79

Courriel [info@schweizerbrot.ch](mailto:info@schweizerbrot.ch)