

Linkedin, 5 mai 2023

[Matthieu Payet-Godel](#)

[Ingénieur pâtissier - Je rends accessible la pâtisserie professionnelle / +2500 élèves / + 110 Team Buildings organisés / Classés parmi les 10 meilleurs ateliers de Pâtisserie par Doitinparis](#)

8% de la population est intolérante au gluten...mais c'est quoi le gluten ? Y a 50 ans personne n'était intolérant, c'est quoi ces conneries ??

Je vous explique.

En vulgarisant comme toujours, sinon vous n'allez pas lire la suite de l'article.



Le gluten, c'est une protéine présente dans les céréales dont le blé. Pour imaginer, c'est comme le squelette du grain.

C'est donc ce qui assure la solidité de la farine, et donc du pain.

Avant les années 70-80, les blés donc les farines étaient naturellement pauvres en gluten.

Donc fragiles, donc difficiles à travailler et très sensibles à l'humidité.

Vous vous souvenez des baguettes et des croissants tout plats quand il pleuvait ? C'est pour ça.

Quand les industriels se sont intéressés à l'univers de la boulangerie, ils ont voulu faire des beaux croissants et des beaux pains en toute saison en très grande quantité et avec de la main d'œuvre pas chère, et donc avec des employés qui n'avaient pas les connaissances pour travailler la matière vivante qu'est la farine.

Avec les farines naturelles, impossible.

Ils se sont donc intéressés à la farine et ont trafiqué les blés pour les renforcer en gluten.

Voilà comment nous nous sommes retrouvés à manger des farines beaucoup trop enrichies en gluten et que nous avons saturé nos organismes avec ce "ciment".

Et du coup c'est quoi l'indice T45, T55 sur les farines ?

Eh bien c'est le taux pour dix mille de cendres récupérées de 100 g incinéré de farine. Complexe.

Pour simplifier, on brûle 100 g de farine. Si on en obtient 0,55 g de cendres, c'est que c'est une farine T55. Si on obtient 0,85 g de cendres, c'est que c'est une farine T85.

Et par rapport au gluten ?

Eh bien plus on récupère de cendres, plus la farine est pauvre en gluten.

Donc la farine T45 est la plus riche en gluten. Donc la plus mauvaise pour la santé, mais aussi la plus facile à travailler pour faire des gâteaux ou du pain.

Au-delà de T65, sans un vrai savoir boulanger, vous aurez du mal à faire de beaux gâteaux ou de beaux pains à la maison.

Essayez donc de faire du pain avec une farine T110 et vous comprendrez la complexité du métier d'un vrai boulanger ! CQFD

Commentaires

 [Rémi Edart](#)

[human being - Different thinking for a different growth - Product leader - Tech](#)

Merci. Je fais aussi du pain... ;-) Il y a un raccourci qui n'est pas expliqué. Celui que le gluten est mauvais pour la santé. 92% n'y est pas allergique. Alors pourquoi dire mauvais pour la santé ? En quoi cela serait il mauvais ?

[Matthieu Payet-Godel](#)

La vraie allergie au gluten ne concerne qu'une toute petite partie de la population, on parle d'intolérance là... nous ne sommes pas égaux et nos organismes n'ont pas tous la même sensibilité. Mais clairement c'est une protéine que notre corps a du mal à assimiler dans ces proportions.

 [Rémi Edart](#)

[Matthieu Payet-Godel](#) Peut être faudrait il alors ajuster votre article car la phrase "la plus mauvaise pour la santé" porte à confusion, me semble t il.

[Julien Rebeyrol](#)

[Diététicien-Nutritionniste du Sport - Performance Nutritionist | LOU RUGBY - Centre Paramédical SANTY - Enseignant Universitaire](#)

Bonjour [Matthieu Payet-Godel](#),

8 % ? Vous êtes sûrs 🤔 ?

Pourtant, les dernières sources fiables sur le sujet sont plutôt de l'ordre de "0,7 à 2% En Europe, aux États-Unis, en Afrique du Nord, au Moyen-Orient et en Inde" selon AMELI (1), ou alors "La prévalence en Europe avoisine 1/100 la majorité des cas étant peu ou a-symptomatiques." selon SNFGE (2) ou de "de 0,5 à 1 % de la population." selon l'AFDIAG (3) ;)

J'imagine que l'intolérance au gluten est un marché à atteindre mais de là à multiplier par 8 ces données-là ;)

Ceci dit, d'accord avec vous sur le reste du post ;)

Au plaisir d'en discuter et d'échanger, Matthieu !

(1) : <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/intolerance-gluten-maladie-coeliaque/definition-causes-facteurs-favorisants>

(2) : <https://www.snfge.org/content/maladie-coeliaque>

(3) : <https://www.afdiag.fr/phototheque/photos/pdf/dpliantbdig-2014.pdf>

[Matthieu Payet-Godel](#)

[Frédéric Maysonnave](#) oui évidemment certains se sont laissés entraîner par les « on dit » ;)... effectivement le pourcentage de vrais intolérants doit se situer entre les deux... merci pour votre remarque en tout cas. !