



---

## L'avoine : ami ou ennemi ?

### **Introduction**

La question de l'avoine dans le régime sans gluten a été et est encore très discutée parmi les associations de coeliaques d'Europe et, dans une moindre mesure, dans la communauté médicale et scientifique.

La décision d'autoriser ou d'interdire l'avoine, bien que devant être guidée uniquement par des informations scientifiques, est parfois teintée de croyances, ce qui rend difficile l'adoption d'un consensus large. Ce problème se pose déjà dans une certaine mesure dans la communauté scientifique, mais est encore plus sensible dans les milieux associatifs, dont les acteurs sont généralement concernés à titre personnel par le régime sans gluten.

Alors que le thème de l'avoine a été choisi pour ce numéro des Nouvelles de l'ARC, il nous a semblé important de faire le point sur ce débat.

### **Aspects scientifiques**

#### **Point de vue médical**

Dans la littérature médicale récente, la quasi-totalité des articles sur l'avoine dans le régime sans gluten s'accordent à dire que cet aliment n'est pas nocif pour les coeliaques lorsqu'il est pur. Plusieurs études finlandaises menées dans l'équipe du professeur M. Mäki ont montré que des patients coeliaques consommant de l'avoine régulièrement étaient aussi bien portants que d'autres patients n'en consommant jamais. Plusieurs autres travaux empiriques ont abouti au même résultat.

Il n'en est pas moins vrai que certaines études continuent à mettre en doute l'innocuité de l'avoine ; celles-ci sont néanmoins très minoritaires et adoptent souvent une méthodologie très particulière.

Plusieurs spécialistes de la coeliakie font état de patients coeliaques qui ne tolèrent pas l'avoine ; cela peut donc arriver. Il faut néanmoins relever que cette intolérance pourrait être due à un problème indépendant de la maladie coeliaque. Existe-t-il des cas d'intolérance à l'avoine chez des patients non coeliaques ? Nous ne le savons pas vraiment ...

#### **Traitement de l'avoine**

Si nous considérons comme démontré que l'avoine peut être consommé sans crainte par l'immense majorité des coeliaques, il est vrai que les produits d'avoine achetés dans les magasins peuvent être contaminés par des céréales contenant du gluten. On cultive l'avoine dans des champs qui ont pu servir à produire du blé l'année d'avant ; l'avoine peut être accidentellement mis en contact avec du blé (du seigle ou de l'orge) pendant son passage dans un moulin, son conditionnement, son utilisation sur une chaîne de production industrielle. Il n'est pas question pour nous d'ignorer cette possibilité.

Lorsque l'ARC a envisagé, il y a quelques années, d'autoriser la consommation d'avoine, nous avons sollicité le Laboratoire Cantonal Vaudois pour l'analyse d'un grand nombre d'échantillon de cet aliment. Les résultats d'analyse étaient très encourageant puisque seuls deux échantillons, sur plus de 10, présentaient une teneur en gluten supérieure à la norme de



---

10 mg/100g, seuil de référence pour la dénomination de produit sans gluten. C'est à la suite de ces analyses que le comité avait décidé d'autoriser la consommation d'avoine.

Nous avons fait refaire des analyses tout à fait semblables il y a quelques mois, et les résultats étaient conformes à ceux des premières analyses, avec deux échantillons dépassant la limite autorisée.

Il faut aussi être bien conscient que c'est l'intérêt porté à l'avoine qui a permis de constater les possibles contaminations du produit. De nombreuses autres céréales autorisées aux coeliaques sont aussi cultivées dans les mêmes champs et passent aussi dans les mêmes moulins et sur les mêmes chaînes de production. Il est évident qu'elles peuvent également être contaminées, ce qu'un spécialiste de la question m'a confirmé lors de la dernière conférence européenne des associations coeliaques. Il n'est bien évidemment pas envisageable, en raison de contaminations faibles, d'interdire tous les produits céréaliers aux coeliaques, et il n'est pas cohérent sur le plan scientifique d'interdire particulièrement l'avoine. C'est pourquoi l'ARC a décidé de recommander la consommation d'avoine dans le régime sans gluten, en accord avec nos consultants, médecins et diététiciennes.

### ***Attitudes des associations coeliaques européennes***

Les associations coeliaques d'Europe adoptent des attitudes différentes au sujet de l'avoine. Plusieurs associations en autorisent la consommation (Grande Bretagne, Irlande, associations scandinaves). Certaines le déconseillent en raison des contaminations, tout en considérant que l'avoine pure n'est pas en cause. D'autres associations optent pour une très grande prudence en raison des quelques articles médicaux affirmant que ce produit n'est pas recommandé pour les intolérants au gluten.

### ***Conclusion : qu'en pense l'ARC ?***

L'ARC a décidé de s'en tenir strictement aux faits observés dans la recherche médicale et dans nos propres analyses de produits contenant de l'avoine, ainsi qu'aux recommandations de nos consultants. C'est pourquoi nous considérons que la consommation d'avoine ne pose pas de problème pour les coeliaques.

Dans le cas d'une réactivité très importante (qui évoquerait peut-être plutôt une allergie qu'une simple intolérance), il est peut-être prudent de limiter les quantités d'avoine consommée, ou de ne pas en consommer très régulièrement. Mais il serait dommage de déconseiller un aliment par ailleurs fort intéressant sur le plan diététique à l'ensemble de nos membres, alors que quelques précautions pour les plus sensibles d'entre eux nous semblent tout à fait suffisantes.

J. Leutwyler