

ALIMENTATION Les allergies et intolérances à la protéine contenue dans le blé, le seigle et l'orge explosent. Deux traiteurs tentent de bannir les substances allergènes.

Le défi de cuisiner sans gluten

LUCA DI STEFANO

ldistefano@lacote.ch

«Aucun écart ne m'est permis: je ne peux pas manger de pâtes, de pain ou tout autre aliment qui contient de la farine.» Sandrine, 40 ans, vient de découvrir son intolérance au gluten, la protéine contenue dans le blé, le seigle, l'orge et l'avoine notamment. C'est l'an dernier, suite à de violentes brûlures d'estomac, des vomissements et diarrhées, que des tests approfondis révélaient sa maladie coéliqua. «Les courses, c'est le casse-tête», raconte la quadragénaire dont les habitudes alimentaires ont été bouleversées. «Une sortie, une invitation chez des amis ou des vacances, tout cela est devenu très compliqué à gérer.»

Comme Sandrine, environ 1% de la population suisse est atteinte par ce mal. Un chiffre qui ne cesse de croître pour des réactions qui peuvent se manifester à n'importe quel moment. «Le diagnostic repose sur les symptômes, mais ceux-ci sont souvent peu spécifiques, ce qui explique les diagnostics posés tardivement», éclaire le docteur Michel Claeys, allergologue à Nyon.

«La catastrophe»

Comment expliquer alors cette recrudescence de réactions alimentaires? Nos modes de vie ont-ils rendu notre corps plus vulnérable? Quelques pistes d'explications sont esquissées. «Nous ne comprenons pas encore bien la cause de ces symptômes qui pourraient être liés à des blés modifiés par la sélection, fait remarquer l'allergologue. Il ne s'agirait donc pas



Stéphanie Oberson et sa tante Fabienne Liniger ont récemment lancé un service traiteur qui propose une gamme de produits sans gluten ni lactose. Elles sont toutes deux directement ou indirectement concernées par ces réactions alimentaires en forte croissance. CÉLINE REUILLE

d'une diminution de notre tolérance mais plutôt d'une digestibilité diminuée de l'aliment lui-même.» Des études mentionnent également des prédispositions génétiques à l'origine de ces maux, tandis que les femmes âgées de 30 à 60 ans sont identifiées en tant que groupe le plus vulnérable. Quoi qu'il en soit, que l'on soit al-

lergique ou intolérant (lire encadré), un seul traitement s'impose: la suppression totale de sources de gluten dans l'alimentation. Selon Aline Turin, elle aussi quadragénaire à qui une intolérance a été récemment diagnostiquée, «au début, c'est la catastrophe, car il faut bien dire que notre culture gastronomique européenne est très fortement basée sur le blé et les céréales».

Se nourrir relève ainsi du défi quotidien. La cuisine se doit d'être équipée d'ustensiles spécifiques afin d'éviter les contaminations croisées (le transfert direct ou indirect de microbes pathogènes ou d'aliments contaminés vers d'autres aliments). Les supermarchés regorgent certes de produits sans gluten, mais les

prix des denrées se révèlent 3 à 5 fois supérieurs aux aliments conventionnels. Pour Aline Turin, le pain représente indubitablement l'aliment le plus difficile à remplacer. «Ceux que l'on trouve sans gluten sont vraiment loin du souvenir qu'il m'en reste», dit-elle.

Traiteur antiallergique

Deux femmes ont alors saisi l'opportunité en créant un service traiteur sans gluten ni lactose, ce dernier causant des problèmes de digestion à environ 15% de la population. Mais c'est davantage parce qu'elles sont concernées par la problématique que par opportunisme économique que Fabienne Liniger et sa nièce Stéphanie Oberson se sont lancées dans cette aventure en-

trepreneuriale. «L'année dernière, on m'a annoncé que j'étais allergique au gluten. J'avais enfin compris la provenance de mes douleurs d'estomac et pourquoi j'étais sans cesse épuisée», se souvient Stéphanie Oberson qui a quitté ses études pour s'investir dans l'entreprise. Après plusieurs essais dans la cuisine de grand-mère – transformée pour l'occasion en laboratoire –, «Délices & Co» était prêt à livrer dans tout l'arc lémanique. «Avant de nous lancer, nous avons contacté une série de fournisseurs. Peu d'entre eux sont capables de garantir l'absence totale de gluten», révèlent les deux entrepreneuses. Elles ont alors sélectionné leurs produits avec attention et elles sont désormais capables de préparer un tiramisù sans la moindre

ALLERGIE, INTOLÉRANCE OU SENSIBILITÉ

Une certaine confusion sémantique s'installe souvent entre les allergies, les intolérances ou la simple sensibilité au gluten. Selon le Docteur Claeys, on parle d'allergie alimentaire lorsqu'il existe un mécanisme immunologique spécifique qui, lorsque l'aliment est ingéré, provoque des réactions rapides touchant la peau (urticaire, œdème), la respiration (asthme), parfois jusqu'au choc anaphylactique. L'intolérance, ou maladie coéliqua, touche l'intestin grêle et se diagnostique sur la base de symptômes, d'un test sanguin et parfois d'une biopsie. S'abstenir de consommer des glutens permet de supprimer les symptômes et de guérir l'inflammation intestinale.

Finalement, des études ont récemment identifié la sensibilité au gluten, souvent confondue avec la maladie coéliqua. Dans ce cas, c'est la consommation excessive de pain ou de céréales qui déclenche la réaction. Raison pour laquelle de nombreux sportifs, à l'instar du tennisman Novak Djokovic, ont récemment affirmé se sentir beaucoup mieux depuis qu'ils ont banni le gluten de leur alimentation. ○

trace de lactose, des délices au beurre ou des canapés dépourvus de gluten. Pour parvenir à cela, une méthode de travail rigoureuse a dû être mise sur pied: différenciation des ustensiles et interdiction d'utiliser le bois, «car les pores peuvent retenir le gluten. Et une miette peut suffire à déclencher une réaction», avertit Fabienne Liniger. Quant au goût, il ne souffre pas de l'absence des céréales incriminées, selon les premiers commentaires reçus par les deux traiteurs. «Faire du bon pain moelleux reste très difficile, mais la plupart des clients nous disent qu'ils ne sentent aucune différence», se félicitent les deux comparses, conscientes d'avoir misé sur un marché au potentiel en pleine croissance. ○

«Une sortie, une invitation chez des amis ou des vacances, tout cela est devenu très compliqué à gérer.»

SANDRINE 40 ANS, DIAGNOSTIQUÉE INTOLÉRANTE AU GLUTEN EN 2011

NYON La chanteuse zurichoise jouera en live sur le film muet «La fin du monde», jeudi soir.

Au cinéma, avec la chanteuse Evelinn Trouble

La chanteuse zurichoise Evelinn Trouble, que l'on avait pu découvrir en 2009 à Paléo et Jval Festival, est de retour à Nyon pour une prestation unique et inattendue. Jeudi soir, dans le cadre du CinéAir festival de Nyon, elle jouera en live sur le film «La fin du monde» (film muet de 1916, par August Blom).

D'où vient l'idée de faire une musique pour un film muet?

C'est l'Institut de cinématographie incohérente (IOIC), basée à Zurich, qui m'a proposé de ce projet faire (cet institut propose à divers musiciens de travailler sur le cinéma muet, nldr.). C'est un mouvement formidable qui a commencé dans

les squats, proposant des «marathons» du film pendant trois jours chaque année.

Est-ce votre première expérience avec le cinéma?

Non, j'avais déjà joué sur «L'Âge d'or», de Luis Buñuel. Mais cette fois-ci, le film est plus long. Il s'agit d'un autre challenge.

Serez-vous seule sur scène?

Non, je serai là avec mon partenaire musical Flo Götte, qui joue de la basse, de la guitare et des boîtes à rythme. Moi je chanterai et jouerai de la guitare et du Juno, un vieux synthétiseur analogique.

Comment avez-vous travaillé?

D'abord, on regarde le film deux ou trois fois en improvisant de la musique. Ensuite, on essaie de faire une sorte de «storybord», répertoriant les moments-clés. Et puis, pour le reste, il s'agit d'improvisations.

Cette expérience vous plaît?

Oui, car ce n'est pas nous, musiciens, qui nous mettons en avant, mais le film. Nous jouons pour l'image, c'est très intéressant.

Qu'en est-il de votre carrière?

On va enregistrer un nouveau disque prochainement. Mais je ne sais pas où il sortira. Je n'ai, en fait, plus de label. Je suis d'ailleurs assez déçue de la scène suisse, où il

est très compliqué de trouver des partenaires quand on veut faire de la musique sans compromission.

Vous avez pourtant des concerts prévus...

Oui, nous allons partir à Londres quelques jours pour jouer. Peut-être qu'il s'y passera quelque chose. Mais je crois que je vais être obligée de quitter la Suisse si je veux pouvoir faire vivre ma musique... ○ RODOLPHE HAENER

INFO+

«La fin du monde»: Jeudi soir à 21h30. www.cineair.ch www.myspace.com/evelinntrouble et www.ioic.ch. Evelinn Trouble sera aussi au Paillote Festival de Morges, le 14 septembre.



Evelinn Trouble. DR

NYON

Le sentier du Rocher est fermé

En raison de travaux d'entretien le long du sentier du Rocher allant de la route de l'Etraz à l'école du Rocher, ce dernier sera fermé aux piétons jusqu'au vendredi 3 août. La réouverture du chemin est prévue pour le lundi 6 août pour autant que les conditions météorologiques soient bonnes et permettent le bon déroulement des travaux. Les mesures principales d'aménagement consistent d'une part, à bétonner les marches d'escalier des rampes et d'autre part, à l'assainissement de la surface du sentier sur certains secteurs. Pendant la durée des travaux, les piétons sont invités à emprunter le chemin longeant les voies CFF depuis la route de Saint-Jean jusqu'à la gare. ○ COM