

Les Dossiers Phytoreponse

La maladie COELIAQUE

La **maladie coeliaque, couramment appelée intolérance au gluten ou entéropathie au gluten**, est une maladie chronique qui empêche l'absorption des nutriments, des vitamines et des minéraux par l'intestin. Son nom provient du grec koeliakos, « qui appartient aux intestins ».

Chez les personnes atteintes, l'ingestion de gluten entraîne une réaction immunitaire anormale dans l'intestin grêle. Ainsi, malgré une saine alimentation, ces personnes souffrent de malnutrition. Outre les malaises digestifs, d'autres symptômes d'intensité variable peuvent se manifester, comme de la fatigue, de la dépression et des douleurs aux articulations. Avec le temps, des problèmes de santé plus graves peuvent surgir.

Actuellement, il n'existe pas de cure définitive. Les personnes atteintes peuvent toutefois retrouver la santé en éliminant le gluten de leur alimentation.

La maladie coeliaque survient à tout âge. Elle peut apparaître chez les jeunes enfants dès l'âge de six mois, après l'introduction des céréales dans leur diète, comme elle peut se déclarer à l'âge adulte. **Les femmes sont deux à trois fois plus touchées que les hommes.**

• Intolérance ou allergie?

Bien qu'on utilise souvent l'expression « intolérance au gluten », la maladie coeliaque n'est pas réellement une intolérance alimentaire puisqu'une réaction immunitaire est en cause. On parle parfois d'allergie au gluten. Dans le cas d'une allergie, l'ingestion d'une très petite dose de la substance allergène provoque une réaction immunitaire, ce qui est le cas de la maladie coeliaque.

Néanmoins, pour être encore plus juste, on devrait parler d'une réaction anormale du système immunitaire à l'endroit du gluten. Cette réaction détruit non seulement le gluten, comme si celui-ci était dangereux pour l'organisme, mais attaque également la paroi de l'intestin grêle. Le système immunitaire en vient donc à se retourner contre son hôte, ce qui va au-delà de la définition de l'allergie.

Les substances inflammatoires finissent par détruire les villosités situées à la face interne de l'intestin grêle. Il s'agit de petites structures en forme de vague, qui permettent l'absorption de la majeure partie des nutriments, des vitamines et des minéraux (voir le schéma ci-dessus).

• Le gluten

Le gluten, du latin glu (colle), est une masse protéique élastique et visqueuse qui se trouve dans plusieurs produits d'alimentation. Donnant une texture moelleuse aux pains et aux autres produits de boulangerie, le gluten permet aux ingrédients de bien se lier ensemble. On le trouve dans les grains de plusieurs céréales, **dont le blé, l'orge et le seigle.**

Dans le cas du blé, la réaction allergique est dirigée contre la gliadine (une fraction de protéine qui est dans le gluten du blé). Pour l'orge, c'est l'hordéine qui est toxique, et pour le seigle, la sécaline.

• Les causes de la maladie

On en connaît très peu sur les origines de cette maladie. Les scientifiques croient qu'il y aurait à la fois des facteurs **génétiques et environnementaux**. Lorsqu'un membre de notre famille immédiate est atteint, les probabilités qu'on le soit aussi seraient d'environ 10 %. Chez les vrais jumeaux, la concordance est de 70 %.

Les experts soupçonnent que la maladie pourrait être liée aux habitudes alimentaires au tout début de la vie : la durée de l'allaitement, le moment de l'introduction des céréales dans l'alimentation du nourrisson et la quantité de céréales consommées. Mais rien n'est encore prouvé.

Pour des raisons qu'on ignore encore, il y aurait une plus grande perméabilité intestinale chez les personnes atteintes de cette maladie. Cela permettrait à une partie du gluten de pénétrer dans la paroi de l'intestin grêle, déclenchant alors une réaction immunitaire.

• Les complications possibles

Si la diète sans gluten n'est pas adoptée, la maladie coeliaque, dans ses formes les plus graves, peut avoir plusieurs conséquences sur la santé.

Les conséquences possibles..

- **Malnutrition.** En raison de la malabsorption des nutriments dans l'intestin;
- **Intolérance au lactose.** En raison des dommages à la paroi intestinale, une intolérance au lactose peut survenir. Habituellement, elle disparaît quelque temps après l'adoption d'une diète sans gluten.
- **Anémie.** En raison de la mauvaise absorption du fer, les réserves en fer viennent à s'épuiser.
- **Ostéoporose.** La mauvaise absorption du calcium et de la vitamine D entraîne une perte de densité osseuse pouvant mener à l'ostéoporose.
- **Réabsorption anormale d'oxalate,** ce qui peut causer un certain type de calcul rénal (à base d'oxalate de calcium).
- **Neuropathie.** La maladie peut entraîner des douleurs dans les membres, le long des nerfs.
- **Infertilité.** L'infertilité est plus fréquente parmi les personnes atteintes de la maladie coeliaque. Le risque serait accru d'environ 12 %.
- **Certains types de cancer.** Un risque augmenté de lymphome intestinal, de cancer de l'intestin et d'autres types de cancer, à long terme.

• Diagnostic

Le diagnostic est parfois difficile à établir. Le médecin doit d'abord éliminer la possibilité qu'il s'agisse d'un autre problème digestif plus fréquent (par exemple, un syndrome de l'intestin irritable, une intolérance alimentaire ou une maladie inflammatoire de l'intestin). **Une carence en fer et en acide folique peut aussi donner des indices au médecin.**

Le diagnostic plus spécifique se fait généralement en trois étapes. La première est un test sanguin afin de détecter le taux de certains anticorps (anti-endomysium ou antitransglutaminase tissulaire).

Leur présence en quantité élevée indique que le corps réagit de manière excessive au gluten. Ce test permet d'identifier les personnes les plus susceptibles d'avoir la maladie.

Pour confirmer le diagnostic, on procède à un prélèvement de tissus dans l'intestin grêle. Un mince tube flexible (un endoscope) est inséré par la bouche jusqu'à l'intestin grêle.

L'effet de la diète sans gluten confirme ou infirme le diagnostic.

Attention. **Il est conseillé de consulter un médecin avant d'entreprendre une diète sans gluten.** Sinon, le diagnostic peut être plus ardu à poser.

• Symptômes

Les symptômes varient beaucoup d'une personne à l'autre.

Les problèmes digestifs sont les plus fréquents, mais il arrive qu'ils soient absents.

Voici quelques-uns des symptômes possibles.

Chez les ENFANTS :

- Une diarrhée chronique.
- Un retard de croissance.
- Des douleurs abdominales récurrentes.
- De l'anémie.
- Une petite taille.
- Une fonte des muscles.

Chez les ADULTES :

- Une diarrhée chronique.
- Des malaises abdominaux, des gaz et des ballonnements.
- Une perte de poids.
- De la fatigue et de l'irritabilité.
- Une pâleur, en cas d'anémie.
- Un état dépressif.
- Des douleurs aux os et aux articulations.
- De l'infertilité ou une absence de menstruations.
- Des douleurs neuropathiques dans les membres.
- Des éruptions cutanées.

• **Personnes à risque.**

Les personnes dont un proche parent est atteint de la maladie coeliaque.

La maladie semble être plus commune chez les personnes ayant une maladie auto-immune, comme le lupus, le diabète de type 1, l'arthrite rhumatoïde et la thyroïdite de Hashimoto.

Elle est aussi plus fréquente chez les personnes atteintes de trisomie (syndrome de Down).

• **Facteurs de risque**

Les habitudes alimentaires du bébé pourraient influencer l'apparition de la maladie, mais il s'agit d'une hypothèse.

• **Peut-on prévenir?**

Par manque de connaissances sur les causes de la maladie coeliaque, on ne dispose pas de moyen pour la prévenir actuellement.

• **Recherches en cours**

En se basant sur des données épidémiologiques qui proviennent essentiellement d'un épisode de recrudescence de la maladie coeliaque, en Suède, au début des années 1980, des chercheurs croient que les parents peuvent minimiser le risque que leur enfant soit atteint de la maladie.

Ces mesures seraient particulièrement intéressantes dans le cas où les parents savent leur enfant à risque, par ses prédispositions génétiques (un des parents est atteint de la maladie ou un autre membre de la famille proche).

Quelques pistes de prévention pour l'enfant :

- Pratiquer l'allaitement maternel.
- Continuer l'allaitement pendant l'introduction d'aliments contenant du gluten.
- Ne pas introduire les céréales avant l'âge recommandé (vers l'âge de quatre à six mois).
- Donner des quantités modérées de céréales (de grandes quantités augmenteraient le risque).

• Traitements médicaux

Important. Si l'on soupçonne être atteint de la maladie coeliaque, on doit consulter un médecin avant d'entreprendre une diète sans gluten. Plusieurs maladies ont des symptômes qui peuvent se confondre avec ceux de la maladie coeliaque. Qui plus est, l'adoption de cette diète peut rendre le diagnostic plus difficile à établir.

Il n'existe **pas de cure définitive à la maladie coeliaque**. Par contre, l'adoption d'une diète sans gluten permet de faire disparaître complètement les symptômes, de traiter les carences et de prévenir d'éventuelles complications. Dans la grande majorité des cas, les tissus de la paroi intestinale reviennent à la normale. Cette guérison s'opère généralement en quelques mois, mais peut prendre de deux à trois ans. Il est exceptionnel que les symptômes persistent malgré plusieurs mois de diète sans gluten.

• Diète sans gluten

Pour obtenir une diète sans gluten, plusieurs aliments couramment consommés, comme les pains et les pâtes au blé, doivent être bannis. Mais on ne trouve pas le gluten seulement dans les céréales. Il se cache aussi dans une foule d'aliments préparés. **Puisqu'une infime quantité de gluten peut endommager l'intestin** et faire réapparaître les symptômes, une grande vigilance est de mise.

Voici quelques éléments de base d'une diète sans gluten. Ces renseignements ne remplacent pas les conseils du médecin et d'une nutritionniste. Ces professionnels de la santé pourront aussi évaluer les besoins nutritionnels supplémentaires, s'il y a lieu, en vitamines et en minéraux. **Les fondations et les associations dédiées à la maladie coeliaque sont d'autres sources d'information très précieuses.**

• Éliminer les aliments contenant du gluten

Produits céréaliers qui contiennent du gluten : le blé, le boulgour (du blé dur concassé), l'orge, le seigle, l'épeautre (une variété de blé), le kamut (une variété de blé) et le triticale (un hybride du seigle et du blé).

Il semble que **l'avoine pure soit tolérée**, mais le risque de contamination avec d'autres céréales est élevé.

Le sarrasin est parfois exclu. On doit en discuter avec son médecin ou un spécialiste en nutrition. On les trouve sous diverses formes (farine, semoule, flocons, etc.) dans les céréales, les produits de boulangerie, les pâtisseries, les pâtes, les barres de céréales, les craquelins, les biscuits, etc.

Plusieurs aliments préparés : étonnamment, on peut trouver du gluten dans les yogourts aux fruits, la crème glacée, des mélanges à chocolat chaud, des cubes de bouillon, des sauces au fromage, les fromages cottage faibles en gras, la crème sure, les viandes en conserve, les saucisses, les sauces tomates, le beurre d'arachide, etc. Le gluten des céréales sert de liant. Il se cache sous plusieurs noms dans les listes d'ingrédients. À surveiller : malt, amidon (de blé, d'orge, de seigle, etc.), protéines végétales hydrolysées et protéines végétales texturées. Notons que le seitan est un aliment essentiellement fait de gluten de blé.

Les bières (sauf celles étiquetées sans gluten).

Certains médicaments et vitamines. Choisir des vitamines hypoallergéniques, sans blé et sans levure.

Note : Les boissons alcoolisées obtenues par distillation, comme le gin, la vodka, le whisky et le scotch, sont habituellement permises. Obtenues par la fermentation du blé, de l'orge ou du seigle, elles ne contiennent pas de gluten en raison de la distillation.

- Attention à certains rouges à lèvres, qui peuvent contenir des traces de gluten.

Certains aliments préparés sont étiquetés sans gluten. D'après les normes de l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), ces aliments **ne doivent pas contenir plus de 200 parties par million (ppm) de fractions de protéines de gluten.**

Le **site <http://www.parallerg.com>** Vous propose une gamme incroyable de produits sans gluten de très haute qualité et bons en goût. Spécialiste des produits sans gluten la boutique en ligne.

Parallerg livre en 48 heures les pains, pâtes, biscuits, gâteaux, farines et plats cuisinés issus des laboratoires sans gluten des meilleurs fabricants européens.

<http://www.parallerg.com> a réuni le plus grand choix de produits sans gluten pour pouvoir suivre un régime strict à base de produits sans gluten tout en se faisant plaisir.

La plupart des produits sont remboursés par la sécurité sociale dans le cadre de la maladie coeliaque.

La facture est émise à votre nom avec le montant des vignettes lppr.



PARALLERG
2 rue Bonnefoi BP 93170
69406 LYON Cedex 03 FRANCE

Tél : 04.72.61.11.39
Fax : 04.72.61.17.10
Horaires du lundi au vendredi
10h00/13h et 14h/18h30
Samedi de 10h00 à 13 heures

www.phytoreponse.fr

• Se méfier de la contamination croisée

Dans la cuisine, une attention particulière doit être apportée afin de ne pas contaminer les aliments sans gluten. La contamination peut survenir lorsque des produits sans gluten sont préparés dans une vaisselle non lavée qui a été mise en contact avec des aliments contenant du gluten. **Attention également aux échanges d'ustensiles avec des personnes qui ne suivent pas la diète sans gluten.**

Il arrive malheureusement que des céréales qui ne contiennent pas de gluten soient contaminées au cours du processus de production, de transformation ou d'emballage. Ainsi pour plus de sécurité, il est conseillé de privilégier le millet et le quinoa étiquetés sans gluten, par exemple.

Privilégier les aliments frais.

L'alimentation d'une personne atteinte de la maladie coeliaque comporte beaucoup d'aliments frais, le moins transformé possible.

- Les fruits et les légumes.
- Les viandes, poissons et volaille, non panés ou marinés.
- Les légumineuses et le soya.
- Certaines céréales : le riz, le millet et le quinoa.
- Certaines farines : de riz, de maïs, de pommes de terre, de pois chiches, de soya.
- La plupart des produits laitiers peuvent être consommés, mais les personnes qui les tolèrent mal auront avantage à les éliminer de leur diète pendant quelques mois.

• Médicaments

Le médecin peut proposer des médicaments pour traiter les conséquences possibles de la maladie, dans les cas où la diète sans gluten est insuffisante. Par exemple, dans la forme résistante de la maladie, il arrive que des ulcères intestinaux se forment. Ceux-ci peuvent être traités par des corticostéroïdes.

• Les compléments alimentaires phytoréponse

- Régénérer la flore intestinale avec BENEFLORE : <http://www.phytoreponse.fr/phytotherapie-ortis-m10.htm>

Parce que la flore joue un rôle de barrière filtrante pour l'organisme, mieux vaut en prendre soin et l'entretenir. BENEFLORE en pot de 125 g contient : 6 souches de ferments lactiques (probiotiques) bénéfiques à l'équilibre de la flore et du système digestif ; des prébiotiques, substances nutritives indispensables à l'action de ces ferments. BENEFLORE est un symbiotique, c'est à dire qu'il exerce à la fois un effet probiotique grâce aux ferments lactiques (ils améliorent l'équilibre de la flore intestinale, le mécanisme de la digestion et l'état général) et un effet prébiotique grâce aux FOS qui alimentent les bifidobactéries. BENEFLORE est un produit complet – pré- et probiotiques :

Il est composé de 6 ferments à effets complémentaires au goût très agréable. Il rééquilibre la flore intestinale après une cure d'antibiotiques et est idéal avant un voyage à l'étranger. Il rend la flore intestinale plus résistante aux germes et bactéries. Il convient à toute la famille. sans gluten, sans lactose et sans levure. Il convient aux diabétiques.

- Charbon végétal sur <http://www.phytoreponse.fr/phytotherapie-sfb-laboratoire-m66.htm>

On connaît l'efficacité du charbon sur les problèmes de ballonnements. Son action est renforcée par la myrtille, aux vertus antiseptiques qui calme les colites et les maux de ventre.

Le Charbon Végétal Phytoreponse a pour propriété essentielle de fixer les gaz produits dans l'intestin par la fermentation intempestive de certains aliments. On l'utilise notamment en cas de digestion difficile accompagnée de ballonnements. Le Charbon Végétal peut être indiqué en traitement d'appoint de selle liquide. Il forme un véritable pansement intestinal.

Les tanins contenus dans les baies de myrtille ont une action antibactérienne des intestins, ce qui lui confère une action antidiarrhéique et anti-infectieuse de l'appareil urinaire (colibacille) La myrtille est également utilisée contre les spasmes intestinaux.

Quelques conseils :

- Bien mâcher les aliments avant d'avaler, cela améliore l'absorption des nutriments.
- Les bactéries présentes dans le yogourt (sans gluten) pourraient aider la flore intestinale à se reformer
- Appeler au restaurant avant de s'y rendre afin de s'informer de la possibilité d'avoir des plats sans gluten
- Préparer des mets d'avance pour les lunches.
- Informer les proches des ingrédients qu'on ne peut pas manger.

Et pourquoi ne pas leur fournir quelques recettes sans gluten?

Bon courage.

L'équipe Phytoreponse.