

DOSSIER  
SANTÉ

http://sante.lenouvelliste.ch

CETTE SEMAINE

## L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN

Sous la houlette d'une diététicienne, un régime draconien, sans gluten, permet de «tordre le cou» à la maladie coeliaque.

## EN CHIFFRES

**1%** C'est le pourcentage de la population qui, selon les projections des experts, souffrent de maladie coeliaque.**2 à 3 femmes pour 1 homme**

A l'âge adulte, la maladie coeliaque semble toucher davantage la gent féminine. Chez les enfants en revanche, la parité des sexes est respectée.

Source: JMC

## GASTRO-ENTÉROLOGIE ▶

L'intolérance au gluten provoque des troubles très variés, parfois graves, dépassant de loin le pré carré intestinal. Cette affection sournoise est de plus en plus souvent diagnostiquée très tardivement chez l'adulte, voire le senior. Partant, le nombre des malades augmente sans arrêt.

BERNARD-OLIVIER SCHNEIDER

Le diable niche dans nos assiettes! Plus précisément, le blé, le seigle, l'orge et, avec un bémol, l'avoine, ne nous font pas forcément du bien. Certains de leurs constituants déclenchent une réaction immunitaire chez bon nombre de personnes sans doute génétiquement prédisposées. La conséquence est dramatique... Des globules blancs rongent peu à peu leur intestin grêle, ce long tube spiralé et fin nécessaire à l'absorption des aliments. L'intolérance au gluten ou maladie coeliaque se caractérise par un panorama de troubles pouvant être très varié, allant de la diarrhée à l'ostéoporose, de l'infertilité à la ménopause précoce, de l'épuisement à l'eczéma et on en passe. Tour d'horizon avec le Dr Jean-Michel Cereda, gastro-entéro-hépatologue à Sierre.

## En préambule, qu'est-ce que le gluten?

Une protéine que l'on trouve dans de nombreuses céréales. Font surtout problème chez les personnes prédisposées: le gluten de blé, du seigle, de l'orge et de l'avoine. Ce dernier passe pour moins «nocif», mais il est hélas souvent contaminé au moulin par les trois premiers.



## Qu'est-ce que l'intolérance au gluten, appelée aussi maladie coeliaque?

Pour bien comprendre, un détour anatomique s'impose. L'intestin grêle est un tube d'environ quatre mètres de long et de deux centimètres de diamètre où se passe l'essentiel de l'absorption des aliments par l'organisme. Ce tube n'est pas lisse. Au contraire. A l'intérieur, il est tapissé de villosités qui ressemblent à des récifs de corail. Ce qui, entre parenthèses, démontre une nouvelle fois que notre corps est bien fait. Car grâce à ces villosités, la surface absorbante passe, pour vous donner un ordre de grandeur, de la taille d'une cellule de moine à la moitié d'un terrain de foot!

## Un terrain de foot que l'intolérance au gluten va ratiboiser?

Exact. Chez la personne intolérante, le gluten des céréales précitées va déclencher dans l'intestin grêle une réaction auto-immune. Pour faire court, des lymphocytes tueurs CD4 – une classe de globules blancs – vont peu à peu détruire les villosités de l'intestin grêle. La capacité d'absorption va chuter, avec à la clé une inflammation permanente.

## Ces céréales qui fusillent le ventre



En tournant le dos au gluten, les personnes sensibles se concoctent une nouvelle vie.

DR

## A quel âge apparaît la maladie?

Il y a quelques lustres encore, on considérait que l'intolérance au gluten était une maladie rare typique de l'enfance, se traduisant par des symptômes souvent spectaculaires: mai-

## La maladie coeliaque est-elle fréquente?

Les experts estiment qu'elle touche environ un pourcent de la population, soit quelque 80 000 personnes en Suisse et 3000 rien qu'en Valais. C'est donc l'une des maladies chroniques les plus fréquentes. Il faut préciser qu'elle est hélas toujours largement sous-diagnostiquée dans notre pays comme ailleurs en Europe.

## Sur quels examens établissez-vous le diagnostic?

Il existe désormais un test sanguin simple, bon marché (environ 40 francs) et performant. Il porte sur les anticorps anti-transglutaminase, présents à 95% en cas de maladie coeliaque. On confirme le diagnostic par une biopsie de l'intestin grêle, un examen réalisé par endoscopie, sans narcose. Le prélèvement est analysé au microscope, ce qui permet de juger d'un seul coup d'œil l'état des villosités. Ce test devrait permettre, s'il était effectué à une plus large échelle, de poser le diagnostic de cette affection nettement plus précocement qu'actuellement.

## Quelles sont les complications potentielles de la maladie?

La première complication, c'est d'être mal fichu toute sa vie faute du bon diagnostic. Après, il peut y avoir des complications très lourdes: cancer de l'intestin grêle, hépatite chronique, cirrhose, démence, septicémie généralisée se soldant au bout de quelques jours par un décès.

## Quels sont les traitements disponibles contre la maladie coeliaque?

Il n'y en a pas trente-six, mais un seul: le régime sans gluten à vie. Dans l'idéal, la personne doit arriver à zéro gluten. Cela étant, il s'agit d'une diète difficile à tenir, pour plusieurs raisons.

## Lesquelles?

D'abord, on trouve aujourd'hui du gluten partout. C'est la base de la

«junk food», des plats précuisinés, des pâtes et des pizzas. On en déniche dans de nombreux additifs alimentaires, dans la bière, dans des médicaments, sans oublier les hosties! Tant et si bien qu'il est ardu de maintenir sa diète lorsque l'on se rend chez des amis ou au restaurant: on a peur de passer pour un chipoteur.

## Un tel régime porte-t-il au moins ses fruits?

Le résultat est souvent extraordinaire. Et rapide. 70% des patients se sentent déjà beaucoup mieux deux ou trois semaines après avoir débuté le régime sans gluten. L'intestin grêle récupère ses fameuses villosités, donc sa capacité d'absorption des aliments.

## Voilà qui doit inciter certains à s'autoriser des petits écarts de conduite?

En effet. Pour moi, il n'y a pas de miracle. Le régime sans gluten est en quelque sorte un processus d'éducation triangulaire. Il implique le patient, son médecin, mais aussi et surtout une diététicienne. Car cette dernière doit devenir sur le long terme une personne de référence. C'est son métier de connaître quels produits sont vraiment sans gluten, ou quelles boulangeries, quels restaurants et quels hôtels offrent du sans-gluten. Par ailleurs, sur le long terme encore, j'ai remarqué que les malades adhérant à une association de patients (voir adresse utile) respectent toujours mieux les contingences de leur régime que les autres.

## Manger sans gluten engendre des frais supplémentaires. Sont-ils pris en charge par l'assurance maladie?

Non chez l'adulte. Il est néanmoins possible d'obtenir une déduction d'impôt. Et il faut noter que les supermarchés ont un nombre croissant de produits sans gluten en rayons. Plus fort, il existe même en Valais des églises qui distribuent désormais des hosties sans gluten!

## NOTRE EXPERT

## Dr Jean-Michel Cereda

Gastro-entéro-hépatologue  
Sierre

greur, ventre gonflé et retard de croissance. Depuis, les tests de dépistage ont fait un bond en avant. On cerne de mieux en mieux la maladie coeliaque. Aujourd'hui, plus de 20% des diagnostics positifs concernent des gens de 60 ans et plus, malheureusement détectés trop tardivement.



## GLUTEN

## Avec...

Ces aliments peuvent contenir du gluten:

pain, biscottes, pâtes, desserts, muesli, sauces, plats cuisinés, pizzas, raviolis, tortellinis, et aliments panés.

## Sans...

Ces aliments ne contiennent pas de gluten:

riz, mil, maïs, pomme de terre, graines de soja, viande, lait, fruits, légumes, œufs et pâtisseries à base de farine de maïs.

## ZOOM

## Une rafale de symptômes potentiels

La maladie coeliaque se traduit par une très grande variabilité des symptômes, au surplus susceptibles de demeurer longtemps cachés. Les signaux généraux peuvent être une lassitude, une perte de poids, une mauvaise croissance chez l'enfant, des diarrhées, des ballonnements, des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements, des crampes musculaires, de l'ostéoporose, des migraines, une épilepsie, de l'infertilité, une baisse de la libido, une ménopause précoce, une sécheresse de la peau, un psoriasis, de l'eczéma, des cheveux gris prématurés ou cassants, une inflammation du foie, etc.

Jean-Michel Cereda: «Bref, le tableau clinique est multiforme, voire décoiffant.

J'ose affirmer que «penser maladie coeliaque», c'est peu ou prou être sûr de la trouver, que l'on soit patient ou médecin d'ailleurs! Des indices supplémentaires peuvent être apportés par des examens de sang montrant une anémie, une baisse du calcium, du fer et de la vitamine B12. Enfin, la maladie coeliaque est souvent associée à d'autres maladies comme le diabète insulino-dépendant, l'inflammation de la glande thyroïde, l'arthrite, l'intolérance au lactose ou le fait de devenir chauve très jeune (alopécie prématurée).»

## ADRESSE UTILE

Association romande de la coeliaquie

Case postale 1215

1001 Lausanne

Tél.: 021 796 33 00

www.coeliakie.ch

## PARTENARIAT

Cette page a été réalisée avec l'appui de

