

J'ai une intolérance au gluten, je comprends les conséquences

Docteur Guylaine BIMOND-ARNAUD

Adresse du site : www.docvadis.fr/guylaine-bimond-arnaud



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

L'intolérance au gluten n'est pas une allergie alimentaire, mais une maladie à part entière. Il est très important de suivre un régime strict évitant le gluten, présent dans de nombreux aliments.

Qu'est-ce que le gluten ?

C'est une protéine que l'on trouve dans beaucoup de céréales (blé, avoine, orge, seigle, épeautre).

Qu'est-ce que l'intolérance au gluten ?

C'est une maladie des intestins déclenchée par la présence de gluten dans l'alimentation. Elle est également appelée maladie coéliquaue.

Quelle est l'origine de ma maladie ?

On ne sait pas vraiment ce qui provoque le développement de la maladie, même si l'on soupçonne des facteurs génétiques, environnementaux, des virus ou l'association à d'autres maladies auto-immunes. L'intolérance est une maladie auto-immune : votre organisme réagit à la présence de gluten contenu dans l'alimentation. Il fabrique des auto-anticorps qui s'attaquent à la paroi intérieure (muqueuse) de l'intestin, celle qui est directement au contact des aliments. C'est principalement l'intestin grêle (partie de l'intestin située entre l'estomac et le côlon) qui est atteint. En temps normal, sa paroi est constituée de villosités (replis en forme de doigts de gant) qui augmentent la surface d'absorption des aliments. Dans la maladie coéliquaue, les villosités sont détruites (atrophie villositaire) et la muqueuse intestinale devient plate.

Est-ce une maladie grave ?

Ses conséquences sont variables. Certaines personnes ont des troubles légers, alors que, chez d'autres, les atteintes de l'intestin sont telles que l'absorption des aliments par l'organisme n'est plus possible. Dans ce cas extrême, il peut y avoir malnutrition chronique avec de graves conséquences pour la santé.

Qui est touché par cette maladie ?

Les enfants sont principalement touchés, en particulier au moment de l'étape de diversification de l'alimentation, c'est-à-dire lorsque l'enfant passe d'une alimentation à base de lait à une alimentation variée. C'est à ce moment que l'organisme est en contact avec du gluten et déclenche la maladie. Toutefois, elle peut apparaître à l'âge adulte, entre 20 et 40 ans.

Quels sont les symptômes de la maladie ?

Lorsque la maladie s'installe, elle provoque le plus souvent des maux de ventre, des diarrhées et des ballonnements. La malabsorption des nutriments entraîne un retard de croissance (chez l'enfant), une diminution du développement musculaire associée à une perte de poids, ainsi qu'une grande fatigue, une anémie...

Cela se soigne-t-il ?

Le seul traitement consiste à supprimer totalement tout gluten de l'alimentation. Ce régime, difficile à suivre, est nécessaire pour corriger les symptômes et les anomalies de l'intestin et éviter l'évolution vers des complications.

Puis-je en guérir ?

En général, après deux ans de régime et en fonction de l'état de la muqueuse digestive (évalué par endoscopie), on peut tenter de réintroduire le gluten dans l'alimentation en suivant sa tolérance par des biopsies intestinales. Dans certains cas, la paroi intestinale reste normale alors que, dans d'autres, les lésions digestives réapparaissent et impliquent, cette fois, un retour à un régime sans gluten à vie.

Qui peut me renseigner sur les aliments autorisés ?

Le gluten est présent dans beaucoup d'aliments. Demandez à une diététicienne de vous conseiller et de vous aider à préparer des repas à votre goût. Elle pourra vous donner une liste de produits que vous pourrez

consommer en toute sécurité et vous apprendre à lire les étiquettes. D'autre part, vous pouvez obtenir de votre caisse d'assurance maladie le remboursement d'une partie des aliments sans gluten.

Il existe une association de patients intolérants au gluten ou de parents d'intolérants (AFDIAG : www.afdiag.fr). Elle peut vous aider à observer le régime sans gluten, vous indiquer des produits spécialement créés pour le régime, mais aussi, à certains moments, vous apporter un soutien psychologique.