

Gluten: à l'origine de la maladie coeliaque

Blé, orge, seigle, épeautre, boulgour... Dans notre alimentation quotidienne, de nombreuses céréales contiennent du **gluten** (un mélange de protéines). Certaines personnes, génétiquement prédisposées) sont « intolérantes » à ce gluten : chez elles, il provoque une réaction anormale du système de défense immunitaire, qui s'attaque à l'intestin grêle.



Lire le [résumé](#).

L'inflammation qui en résulte endommage la paroi intestinale en détruisant, partiellement ou entièrement, les villosités dont elle est couverte. Cette situation entraîne une mauvaise absorption des aliments.

Cette **maladie coeliaque** est souvent méconnue et elle n'est pas toujours diagnostiquée rapidement, ce qui favorise le risque de voir s'installer ses complications.

La suppression totale du gluten dans l'alimentation permet de régler ce problème de santé. Mais ce régime permanent, très restrictif, n'est pas facile à vivre...

Les signes de l'intolérance au

gluten

La maladie coeliaque entraîne de nombreux symptômes, variables en intensité.

Lorsqu'ils sont modérés, ils ressemblent souvent à ceux résultant d'autres pathologies plus courantes, ce qui ne facilite pas le diagnostic.

En général, les personnes concernées présentent surtout des **problèmes digestifs**.

Ainsi, les enfants souffrent de selles molles et/ou de diarrhées chroniques. Des douleurs abdominales, des vomissements, un retard de croissance ou une petite taille, ainsi qu'un retard de puberté, peuvent également survenir.

Les adultes rencontrent également diarrhées, fatigue, perte de poids.

Ces signes doivent inciter à consulter son médecin de famille.

L'inflammation provoquée par le gluten attaque la paroi de l'intestion (les « villosités » intestinales). Quand l'intestin ne parvient plus à absorber une grande partie des nutriments, des vitamines et des minéraux contenus dans notre alimentation, un **risque de malnutrition** survient, avec de la **fatigue**, un **amaigrissement**, une faiblesse musculaire, de l'**anémie** (liée à une carence en fer ou en acide folique), une ostéoporose (liée à une carence en calcium)...

Différentes maladies peuvent être associées comme des inflammations articulaires, des atteintes des nerfs ainsi qu'une forme de **dermatite** entraînant des démangeaisons ou des sensations de brûlures et/ou des cloques sur certaines parties du corps (surtout coudes, genoux, fesses).

Les cas de dysfonctionnement de la thyroïde (hypo- ou hyperthyroïdie) sont plus fréquents.

Bon à savoir : les manifestations de la maladie coeliaque peuvent être « discrètes » ou très discrètes. Ce facteur renforce la pose tardive d'un diagnostic.

L'exigence d'un bilan médical sérieux

Les causes de cette intolérance sont encore méconnues en grande partie.

On sait cependant que lorsqu'une personne est atteinte dans une famille, ses proches sont davantage à risque de développer cette maladie. Celle-ci peut apparaître dès l'âge de 6 mois, mais elle est le plus souvent diagnostiquée chez des adultes et des enfants de plus de 10 ans.

La maladie coeliaque touche deux fois plus de femmes que d'homme. Elle concernerait 1 personne sur 100 à 300. Parmi elles, 9 personnes sur 10 souffriraient d'une forme atypique de la maladie et n'auraient pas été diagnostiquées. Les personnes atteintes d'une maladie autoimmune ont un risque accru de développer cette maladie.

En raison du régime rigoureux imposé aux malades, lourd en conséquences sociales et financières, le diagnostic ne peut être posé sans suspicions sérieuses, confirmées par sur un **bilan médical adéquat**. Il débute par une **prise de sang** pour détecter la présence d'anticorps (IgA) contre le gluten.

Si c'est le cas, une **biopsie** (un prélèvement de tissus) est effectué dans l'intestin, lors d'une gastroscopie pratiquée sous anesthésie légère. Cet **examen indispensable** indique si une diète sans gluten doit être instaurée.

Bon à savoir : l'allaitement maternel pourrait avoir un effet protecteur, en particulier lorsqu'il se poursuit parallèlement à l'introduction des premiers aliments avec gluten.

Attention : de pseudos « bilans nutritionnels » ne suffisent pas à poser le diagnostic, et encore moins à justifier la mise en place d'un régime.

Traitement: l'alimentation sans gluten

Il n'existe aucun traitement définitif de la maladie coeliaque en dehors de **l'adoption, à vie, d'une alimentation sans gluten.**

Certes astreignant, ce régime est efficace : il entraîne la guérison des symptômes en quelques semaines à quelques mois. Les lésions de la peau sont plus longues à disparaître et doivent parfois être traitées spécifiquement.

Au début du régime, il est aussi conseillé d'éviter les produits laitiers. En effet, les lésions intestinales provoquent souvent une carence en lactase, une enzyme produite par l'intestin qui permet la digestion du lactose contenu dans le lait. Une intolérance au lactose peut à ce moment s'ajouter à celle au gluten.

Pour les personnes intolérantes au gluten, la plus grande vigilance s'impose en permanence, avec un décryptage des étiquetages : dans un aliment, toute trace infime de gluten est capable de faire réapparaître les signes de la maladie.

Parmi les aliments concernés, on trouve pains, farines, plats préparés, pâtes, bouillons cubes, sauces, yogourts, crèmes glacées, pâtisseries, bières... Certains médicaments et vitamines peuvent également contenir du gluten dans leur enrobage.

Des aliments sans gluten sont proposés en nombre de plus en plus important, mais ils sont plus chers. Après accord du médecin-conseil de la mutuelle, un forfait de l'Inami (38 euros par mois) permet de compenser une partie des surcoûts.

Dans les rares cas de maladie coeliaque réfractaire au régime, des traitements à base de corticostéroïdes sont prescrits.

Bon à savoir : un suivi médical régulier est nécessaire, pour des contrôles des analyses de sang et une éventuelle biopsie.

♦ La maladie coeliaque est provoquée par une intolérance au gluten. Le gluten est présent dans de nombreuses céréales.

♦ Les signes sont principalement digestifs (selles molles, diarrhées, douleurs abdominales...); mais la malnutrition s'accompagne aussi de fatigue, d'un amaigrissement, d'une anémie, etc.

♦ Le diagnostic doit être certain (prise de sang, biopsie de l'intestin) avant de s'imposer un régime. Celui-ci consiste en l'éviction de tous les aliments contenant du gluten et doit être maintenu à vie.

Photo © Marco2811 – fotolia.com

Mis à jour le 31/08/2021

Référence

– Maladie coeliaque. Article ID: ebm00192(008.084). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.

– [Société belge de coeliaquie](http://www.societebelge.coeliaquie.be).