INFO SANTÉ

Intolérance au gluten (maladie cœliaque)

paru le 25/09/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 13/03/2020 • dernière vérification de mise à jour le 07/02/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

L'intolérance au gluten ou maladie cœliaque est une maladie auto-immune où des anticorps se forment contre une protéine qui se trouve dans le gluten. Il ne s'agit pas d'une allergie. Le gluten est un composant des graines (blé, seigle, orge, avoine, malt et épeautre). En cas de maladie cœliaque, la muqueuse de l'intestin s'endommage en absorbant des aliments contenant l'une de ces céréales. Ceci perturbe la digestion de la nourriture, ce qui entraîne une malabsorption de certains nutriments. Ainsi, des carences notamment en fer, en calcium et en vitamines peuvent se développer.

Quelle est sa fréquence ?

Les chiffres sont plutôt variables : de 1 personne sur 100 à 1 sur 200. Ces chiffres s'expliquent par le fait que beaucoup de personnes ne présentent aucun symptôme. Si nous ne comptons que les personnes symptomatiques, le chiffre est alors inférieur. On détecterait davantage de personnes à travers un dépistage chez tout le monde. Les membres de la famille au premier degré (parents, frères, sœurs, enfants) des personnes atteintes de la maladie cœliaque ont plus de risque de souffrir de la maladie. La maladie cœliaque est plus fréquente en présence d'autres maladies auto-immunes comme le diabète de type 1 et des perturbations de la fonction thyroïdienne.

La maladie est généralement diagnostiquée chez les adultes entre 30 et 50 ans et chez les enfants de plus de 10 ans ; chez les enfants plus jeunes, la maladie cœliaque est plus rare. Néanmoins, la maladie peut survenir à tout âge à partir du moment où on commence à manger des céréales.

Comment la reconnaître ?

Habituellement, il n'y a pas de plaintes et la maladie cœliaque est dépistée par hasard pendant un examen gastro-intestinal pour un autre symptôme. La maladie est associée à une variété de symptômes :

- Symptômes gastro-intestinaux : maux de ventre, diarrhées odorantes ou au contraire constipation, ballonnements ;
- Problèmes de peau : vésicules qui démangent à hauteur des coudes, des genoux et des fesses (dermatite herpétiforme), aphtes dans la bouche ;
- Conséquences de carences en certains nutriments : troubles de la croissance chez l'enfant, retard de la puberté, perte de poids, décalcification osseuse, anémie due à une carence en fer, anémie due à une carence en acide folique, anomalies au niveau de l'émail dentaire.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Comme il n'y a généralement pas de plaintes, la maladie cœliaque peut être dépistée par hasard pendant un

examen gastro-intestinal pour une autre raison. Si vous avez des symptômes, votre médecin pensera à ce diagnostic sur base de ces symptômes. Il fera dépister des anticorps spécifiques dans le sang. Il ne pourra être certain du diagnostic qu'après un examen gastro-intestinal (gastroscopie) où un échantillon de tissu (biopsie) de l'intestin grêle est prélevé et analysé au laboratoire.

Que pouvez-vous faire ?

La base du traitement repose sur un régime sans gluten. Il est important de faire les examens diagnostiques avant de commencer ce régime, car, avec le régime sans gluten, les anticorps disparaissent de votre sang et la muqueuse de l'intestin se répare; Le diagnostic devient donc plus difficile.

On retrouve du gluten dans tous les aliments préparés avec du blé, du seigle, de l'orge, de l'avoine, du malt et de l'épeautre (pain, pizza, pâtes, biscuits, gâteaux, tartes, chapelure et crackers). Mais aussi là où on ne s'y attend pas, comme les soupes (fécules, vermicelles), les sauces, certains bonbons et sucreries, glaces et certaines bières. Il n'est pas toujours évident de s'y retrouver. L'assistance d'un diététicien ou d'un médecin nutritionniste peut dès lors vous être utile. Il vous remettra des listes de produits alimentaires, en indiquant les marques qui sont permises.

Les régimes sans gluten sont à la mode. De très nombreuses personnes suivent en effet un tel régime, même si elles ne souffrent pas de la maladie cœliaque.

Il existe une large gamme de produits sans gluten, et vous pouvez les trouver dans les magasins d'alimentation habituels. Selon une directive de l'Union européenne de 2009, un aliment est considéré comme sans gluten si il contient moins de 20 mg de gluten par kilogramme. À partir d'une teneur de 20 mg et jusqu'à 100 mg par kilo, l'emballage indique la mention « très faible teneur en gluten ».

Vous pouvez bien sûr aussi faire du pain et de la pâtisserie avec les variétés de farine autorisées.

Au restaurant, il est préférable de signaler à l'avance que vous devez manger sans gluten.

Avec un régime sans gluten, les symptômes disparaissent assez vite. La guérison des lésions cutanées peut prendre 1 à 2 ans. Mais si vous arrêtez le régime, les symptômes réapparaissent immédiatement. Il est donc essentiel de continuer le régime sans gluten.

Que peut faire votre médecin ?

Après la pose du diagnostic, le médecin suivra l'évolution de la maladie. Il vérifiera si vous souffrez d'une carence en certains nutriments (par exemple en fer) par des questions appropriées et d'éventuels examens complémentaires comme une prise de sang (anémie due à une carence en fer par exemple). Des suppléments vous seront prescrits si nécessaire.

Il contrôlera également si vous souffrez d'autres maladies telles que le diabète de type 1 ou des troubles de la thyroïde. Parce que si le régime n'apporte pas de soulagement, c'est que les symptômes sont généralement dus à ces affections. Celles-ci doivent évidemment être traitées en priorité.

Vous avez droit à une intervention de la mutuelle pour une alimentation adaptée. Il s'agit d'un forfait payé automatiquement tous les mois après accord du médecin-conseil de la mutuelle. Les documents sont à remplir par un médecin spécialiste.

Il n'existe malheureusement aucun médicament pour traiter la cause de la maladie cœliaque.

En savoir plus ?

- Vivre sans gluten ! – Société belge de la Cœliaquie asbl
- Remboursement – Nutrition médicale : Alimentation particulière utilisée à domicile dans le cas de la maladie cœliaque ou de la dermatite herpétiforme – INAMI – Institut national d'assurance maladie-invalidité

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française
- Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes

Source

Guide de pratique clinique étranger 'Maladie cœliaque' (2000), mis à jour le 31.08.2016 et adapté au contexte belge le 02.04.2018 – ebpracticenet