



La maladie cœliaque : êtes-vous intolérant au GLUTEN ?

Diarrhées, vomissements, aphtes... les signes de l'intolérance au gluten diffèrent chez l'enfant et l'adulte.

Apprendre à reconnaître les caractéristiques de cette intolérance et adopter une alimentation sans gluten peuvent vous aider à mieux vivre cette pathologie au quotidien.

La maladie cœliaque est une inflammation fréquente du tube digestif. Elle est déclenchée par la consommation de gluten, une protéine présente dans certaines céréales. Pour la traiter, encore faut-il savoir repérer les signes d'une allergie ou d'une intolérance.

Manque d'appétit, diarrhées chroniques, vomissements, prise de poids suspendue, mauvaise humeur... Dans sa forme "bruyante", qui touche essentiellement l'enfant, la maladie cœliaque est facile à diagnostiquer.

CHEZ L'ENFANT, UN DIAGNOSTIC À L'ÂGE DE 12 MOIS

L'intolérance apparaît vers l'âge de un an, peu de temps après l'introduction du gluten dans l'alimentation, et il est impossible de passer à côté. Les médecins interviennent dès qu'ils constatent des problèmes de croissance.

DES SIGNES ATYPIQUES CHEZ L'ADULTE

La maladie peut se déclarer à l'âge adulte, mais rarement

sous sa forme caricaturale, avec diarrhées et amaigrissement, d'où des retards diagnostiques fréquents. Car, lorsque les patients cœliaques présentent des signes digestifs (pas toujours), cela évoque plutôt un syndrome du côlon irritable.

D'autres signes sont plus atypiques : le malade souffre parfois d'anémie, d'ostéoporose, d'aphtes, de fausses couches à répétition, de problèmes de peau et de cheveux, de douleurs articulaires...

UN SEUL TRAITEMENT : LE RÉGIME SANS GLUTEN

En cas de suspicion, le médecin prescrit une prise de sang à la recherche d'anticorps spécifiques (anti-transglutaminase, anti-gliadine ou anti-endomysium), puis, s'ils sont détectés, une biopsie de la muqueuse intestinale.

Une fois le diagnostic posé, le patient doit se soumettre à un régime sans gluten strict et exclure de son alimentation tout ce qui contient du blé, du seigle, de l'orge et de l'avoine, mais également se méfier de sources cachées de gluten comme la bière ou certaines viandes hachées et charcuteries.

LA MALADIE CŒLIAQUE : UNE AFFECTION LONGUE DURÉE

La Sécurité sociale rembourse partiellement les pains, farines, pâtes et biscuits aux malades cœliaques placés sous le régime des affections longue durée après une biopsie.

En principe, cette alimentation est à suivre à vie, mais certains pédiatres hésitent à imposer une telle contrainte, dans la mesure où la moitié des enfants qui reprennent du gluten, une fois leurs symptômes disparus et leur intestin guéri, ne rechutent pas cliniquement.

Pour les patients souffrant de côlon irritable, l'Agence nationale de sécurité sanitaire l'affirme, ce régime ne sert à rien...

SUPPRIMER LES ALIMENTS CONTENANT DU GLUTEN



Les personnes intolérantes au gluten ne peuvent et ne pourront jamais consommer aucun produit contenant du blé, de l'orge, de l'avoine, de l'épeautre, du kamut ou du seigle.



Le blé est très présent dans notre alimentation, notamment dans la farine, les pains, les biscottes, les biscuits (salés et sucrés), les semoules, les pâtes alimentaires, les pâtisseries, les viennoiseries, les pâtes à tarte, la chapelure...

Le seigle est présent dans la farine, le pain et le pain d'épices.

L'orge se trouve dans l'orge perlée, l'orge mondée et le malt, c'est-à-dire la bière.

SAVOIR DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Le problème est que les aliments qui contiennent du gluten sont présents dans de nombreux produits industriels, même en faible quantité. Il est donc indispensable de lire les étiquettes. Pour faciliter la tâche des malades, des directives européennes encadrent l'étiquetage.

Les ingrédients et dénominations correspondant à la présence de gluten : les "amidon" issus de céréales interdites, les "matières amylacées", les "amidon modifiés" non précisés, les "protéines végétales", les liants protéiniques végétaux, le malt et les "extraits de malt", les agents antiagglomérants et certains épaississants utilisés dans les produits allégés.

Les ingrédients et dénominations correspondant à l'absence de gluten : les amidons issus des céréales autorisées, les arômes de malt, la fécule, les dextrines, le glucose, le glutamate, la gélatine, la lécithine, les épaississants (caroube, gomme de xanthane), les agents de texture (alginate, carraghénane) et tous les additifs notés E suivis de 3 chiffres. Les mentions "amidon", "amidon transformé" ou "amidon modifié" seules désignent des amidons ne contenant pas de gluten.

15 plats sans gluten



Scannez-moi