

## INTOLERANCES AU GLUTEN ET AUX PRODUITS LAITIERS

En Suisse, plus de 1 million de personnes souffrent d'une intolérance alimentaire, les intolérances au gluten (protéines céréalières) et/ou au lactose (sucre du lait) étant les plus répandues. Environ 2–4 % de la population réagissent à certains aliments par une véritable allergie. Qu'il s'agisse d'une allergie ou d'une intolérance, le phénomène est très désagréable pour les personnes concernées.

### Allergie et intolérance

En cas d'**allergie aigüe** (de type 1), le corps réagit de façon disproportionnée à une substance en soi inoffensive, en libérant des **anticorps de type immunoglobuline E (IgE)**. Ceux-ci émettent alors des médiateurs chimiques tels que l'histamine, le plus connu d'entre eux. Les protéines sont toujours impliquées dans les allergies alimentaires. Il s'agit fréquemment des protéines du lait (caséine), du poisson, du céleri ou de l'arachide.

L'allergie provoque une **réaction immédiate** : boutons, démangeaisons, rougeurs, gonflements cutanés, troubles respiratoires tels que l'asthme ou rhinites, et troubles intestinaux tels que diarrhée, ballonnements ou vomissements. Ce sont les symptômes typiques d'une réaction allergique.

L'**allergie retardée (de type 3) ou intolérance alimentaire** se caractérise par une réaction inflammatoire à bas niveau, qui au début n'est pas perçue par le patient. Ce n'est qu'après un certain temps que des symptômes, souvent non spécifiques, s'installent. Derrière ceux-ci se cache une allergie alimentaire causée par ingestion répétée d'un ou plusieurs aliments contre lesquels le système immunitaire a établi un système de défense qui peut être mis en évidence par les **anticorps alimentaires spécifiques de type immunoglobuline G (IgG)**. Ce type d'intolérance provoque aussi une libération d'histamine.

En cas d'intolérance, la **sensibilité est retardée**. La réaction peut se manifester jusque dans les 72 heures qui suivent l'ingestion de l'aliment (mais il n'y a pas toujours de manifestations digestives apparentes) : ballonnements, colite, gaz, côlon irritable, fatigue chronique, insomnies, manque de concentration, démangeaisons, prise de poids, douleurs rhumatismales, ...

**Les intolérances alimentaires les plus connues sont souvent provoquées par le gluten et le lactose.**

Le **gluten** se trouve dans les céréales **comme le blé, l'épeautre, le kamut (et tous leurs dérivés : semoule, pil-pil, couscous, boulghour, ...), le seigle, l'orge et l'avoine.**

Avec les **produits laitiers**, la sensibilité peut se développer face à deux de ses composants :

- la **caséine** (protéine), qui provoque une allergie aigüe, et qui peut s'exprimer très tôt après la naissance si la mère a consommé des laitages en excès pendant sa grossesse par exemple.
- le **lactose** (sucre), qui provoque une allergie retardée ou intolérance, et qui est due à un déficit en lactase (enzyme permettant de digérer le lactose). Ce déficit progresse avec l'âge.

La **maladie coeliaque**, qui touche environ 1% de la population, est la forme la plus grave de l'intolérance au gluten. C'est une **maladie auto-immune** pouvant avoir des conséquences graves si elle n'est pas détectée et prise en charge. Le seul traitement à l'heure actuelle reste l'éviction totale du gluten de l'alimentation, mesure que l'on peut accompagner par la prise de compléments alimentaires adaptés en vue de « réparer » la membrane intestinale (voir document « La maladie coeliaque »).

## Comment devient-on intolérant ?

Les **causes** sont mal connues, mais on peut relever quelques facteurs prédisposant à des intolérances :

- prédisposition génétique
- absence d'allaitement maternel ou sevrage trop précoce
- mauvaises habitudes alimentaires entraînant un dysfonctionnement intestinal
- alimentation trop raffinée et trop transformée par l'industrie agroalimentaire (ajout de nombreuses substances chimiques, telles que colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, ... qui contribuent à détériorer le système immunitaire et à entraîner des réactions d'hypersensibilité)
- pollution de l'environnement et stress
- interventions chirurgicales lourdes
- grossesse et accouchement

C'est au niveau de l'intestin grêle que les aliments, préalablement morcelés en nutriments par les différents sucs digestifs, vont passer dans le sang à travers la barrière intestinale. Mais s'il y a augmentation de la perméabilité de cette barrière suite à des agressions répétées (aliments industriels, habitudes alimentaires monotones, alcool, certains médicaments, ...), des aliments partiellement digérés peuvent la traverser. Ils se retrouvent dans le sang où ils ne sont pas reconnus par notre système immunitaire, qui va non seulement les attaquer et les détruire en fabriquant des anticorps (IgG), mais va activer sa mémoire. Ainsi, par la suite, la consommation régulière d'aliments de même nature va entraîner une cascade de réactions de défense créant un stress permanent pour le système immunitaire avec inflammation chronique et dépôts de complexes immuns dans les tissus.

L'intolérance alimentaire, en plus de la réaction immunitaire, provoque donc une **dysbiose intestinale** (déséquilibre de la flore) et une **augmentation de la perméabilité de la membrane intestinale**. Vont s'ensuivre toutes sortes de conséquences physiques et/ou psychiques :

- eczéma, psoriasis, acné, urticaires, ...
- rhinite, sinusite, otite, bronchite, asthme, ...
- maladie de Crohn, rectocolite hémorragique ulcéreuse, candidose (cf. « *Je me sens mal, mais je ne sais pas pourquoi ! - La candidose chronique, une maladie méconnue* », Dr Ph.-G. Besson, Ed. Jouvence), ...
- hypertension, athérosclérose, ...
- diabète, obésité, surpoids, thyroïdite, ...
- arthrite, polyarthrite, rhumatismes, ...
- fatigue chronique, migraines, troubles de la mémoire, troubles de la concentration, dépression, voire hyperactivité, autisme

Beaucoup de pathologies peuvent être améliorées avec un **régime sans gluten et sans produits laitiers**. Il faut suivre le régime pendant plusieurs mois et lui associer des compléments alimentaires adaptés pour rééquilibrer la flore intestinale et rétablir la perméabilité de la membrane.

Les **céréales sans gluten** sont nombreuses, et parfois méconnues : sarrasin, millet, maïs, quinoa, manioc, amarante ... et bien sûr le riz. Le riz complet existe en diverses variétés : rond, long, basmati, rouge, noir, ... Toutes ces céréales peuvent être utilisées entières, en farine, en flocons. Elles peuvent servir à la confection de pains, pâtes à gâteau ou à crêpes, .... La châtaigne est aussi une excellente alternative, en farine par exemple. On trouve aussi en magasin de santé des biscottes sans gluten à base de sarrasin, quinoa ou châtaigne.

D'autre part, il existe de nombreux **substituts végétaux aux produits laitiers** animaux comme le soja, le riz, l'amande, la châtaigne, ... que l'on trouve sous différentes formes (laits, yaourts, crèmes, purées).

## Prise en charge

Dans un premier temps, il est recommandé d'avoir recours à **un conseil en nutrition dispensé par une(e) professionnel(le)** pour s'y retrouver.

En effet, si la présence de gluten est évidente dans le pain, les pâtes, les biscuits ... et celle de lactose ou de caséine dans le lait, les yaourts et les fromages, il faut faire très attention à nombre de produits industrialisés qui en contiennent de façon « cachée » : charcuteries, chocolats, moutardes, bouillons, condiments, marinades, légumes congelés, ....

De plus, il n'est pas toujours facile de changer des habitudes alimentaires de longue date. On peut ainsi découvrir des petites astuces, comme remplacer la farine de blé par celle de sarrasin pour la pâte à crêpes ou utiliser de la crème de soja pour faire une sauce. La consultation en nutrition permet d'apprivoiser des produits que vous connaissez moins bien, de savoir que choisir au restaurant, comment faire si l'on est invité chez quelqu'un, ou si l'on reçoit une personne chez soi qui est sous régime sans gluten et sans produits laitiers ... Et bien sûr de découvrir de nouvelles recettes alléchantes !!!

Si l'on suit rigoureusement le régime sans gluten et sans produits laitiers pendant plusieurs mois, mais que l'on ressent toujours certains troubles comme constipation et flatulences, que l'on n'arrive toujours pas à maigrir, si l'on est toujours déprimé, fatigué ou que l'on dort mal, si la sinusite persiste ... peut-être est-on intolérant à d'autres aliments sans le savoir !

## Dépistage sanguin

Certains laboratoires ont élaboré des tests alimentaires qui permettent de doser individuellement le taux d'IgG spécifiques sur 100 ou même sur près de 300 aliments, aromates et excipients, souvent cachés dans des préparations. On peut également détecter et doser jusqu'à 15 métaux lourds.

En effet, il n'y a pas que le gluten ou les produits laitiers qui peuvent poser problème. Les autres substances allergènes les plus fréquentes sont l'oeuf, le poisson, les crustacés, le soja, l'arachide, la noix, le sésame, le céleri, les sulfites, la moutarde ... mais il en existe des dizaines d'autres comme l'amande ou la pomme par exemple, et certaines encore plus surprenantes comme la vanille !

## La « réparation » de la membrane intestinale

Pour retrouver une bonne santé et voir ses troubles – plus ou moins importants – disparaître, il va falloir « réparer » l'intestin : d'un côté, rééquilibrer la flore intestinale et de l'autre permettre à la membrane intestinale de retrouver une bonne perméabilité.

Il est indispensable bien sûr d'**exclure les aliments qui provoquent une réaction immunitaire** pendant des durées qui varient en fonction de l'intensité de cette réaction (de 3 mois à 2 ans). Les aliments pourront ensuite être réintroduits petit à petit, selon un protocole très précis.

Pour un apport en Omega-3 et Omega-6, afin de nourrir les membranes cellulaires et soutenir les systèmes nerveux et immunitaire, il faut aussi penser de **consommer chaque jour des huiles végétales** comme le lin, la noix, le tournesol, le colza, ..., toutes de qualité irréprochable, c'est-à-dire : biologiques, vierges, de première pression à froid et en dessous de 40°, sans adjonction de produits chimiques.

## Les compléments alimentaires

Différents **compléments alimentaires** peuvent être prescrits en fonction des troubles spécifiques de chacun - sous forme de gélules, poudres, comprimés. Ils vont agir à différents niveaux. On peut citer entre autres :

- pour rééquilibrer la flore intestinale et rétablir une bonne perméabilité de la membrane intestinale, il existe toute une gamme de pré- et probiotiques, agrémentés de divers éléments comme la glutamine par exemple
- des enzymes digestives en soutien à la digestion
- pour réparer les membranes des cellules, en autres celles de la paroi intestinale, et pour soutenir le système immunitaire : huiles riches en Omega-3 et Omega-6

## Hygiène intestinale

On peut également associer à ce traitement une hydrothérapie du côlon. Elle va permettre d'éliminer les toxines et les bactéries indésirables qui perturbent la flore du gros intestin. Elle permet aussi de lutter contre la constipation en redonnant du tonus à l'intestin, donc en améliorant le péristaltisme. L'hydrothérapie a aussi un effet anti-inflammatoire très intéressant dans certaines pathologies rhumatismales par exemple.

Il est également possible de réaliser des lavements chez soi, à l'aide de poches à lavements disponibles en pharmacie.

*Dans tous les cas, supprimer les aliments source d'intolérances va permettre de retrouver bien-être, énergie et sommeil de qualité. Sans oublier d'allier **santé et gourmandise** à chaque repas !*

Référence : « Alimentation sans gluten ni laitages, sauvez votre santé », Marion Kaplan, Ed. Jouvence