# La maladie coeliaque ou coeliakie

La **maladie coeliaque**, qui touche environ 1% de la population en Suisse, est la forme la plus grave de l'intolérance au gluten. C'est une **maladie auto-immune** dans laquelle le système immunitaire déclenche une réaction au niveau de l'intestin qui aboutit à la destruction des villosités intestinales. Ce n'est donc pas l'aliment lui-même qui agresse la paroi intestinale, mais la réaction de l'organisme à cet aliment.



# Les symptômes

Les symptômes cliniques sont souvent très variés et peu spécifiques, et peuvent être confondus avec d'autres maladies.

## Chez le petit enfant :

- aplatissement de la courbe du poids, et, plus tard, fléchissement de la croissance
- ventre ballonné
- musculature flasque et peu développée
- pâleui
- selles abondantes, tendance aux diarrhées, parfois constipation
- vomissements
- souvent, intolérance au lait
- baisse de l'appétit et de la vitalité
- altérations du caractère de type dépressif (devient pleurnichard, n'aime plus jouer).

#### Chez l'adolescent et l'adulte :

- ballonnements, troubles digestifs polymorphes, flatulences, aérophagie, brûlures d'estomac
- amaigrissement
- retard de croissance et de puberté; état de malnutrition; carences vitaminées
- fatigue, anémie par carence nutrionnelle en fer
- intolérance au lait / au lactose
- peau pâle et luisante
- selles fréquentes et abondantes; parfois constipation aussi
- troubles du caractère avec tendance dépressive, irritabilité
- crampes musculaires par carence nutrionnelle en magnésium
- décalcification des os avec douleurs osseuses et tendance aux fractures par carence nutrionnelle en calcium
- défauts de l'émail dentaire
- arthrites (rhumatoïde, autres)
- aphtes, langue rouge et géographique
- pancréatites
- maux de tête
- eczéma récurrent

Nathalie Sauthier, Conseillère en nutrition et santé, Tél. 079 674 62 25 e-mail : nathalie.sauthier@nutritionsante.ch, www.nutritionsante.ch

## Les conséquences

Les conséquences à long terme sont nombreuses : carences graves en nutriments (fer, magnésium, calcium, vitamines B notamment) dues à la malabsorption, réactions immunitaires dues à l'inflammation permanente, attaque des systèmes nerveux, digestif, endocrinien, tendinomusculaire et osseux.

La maladie coeliaque peut donc générer des affections irréversibles comme le diabète de type I, une thyroïdite, des troubles métaboliques, une cirrhose du foie, de l'ostéoporose, des troubles de la fertilité, des malformations fœtales, ainsi que des cancers gastro-intestinaux.

# La dermatite herpétiforme

La **dermatite herpétiforme** est une forme particulière et rare d'intolérance au gluten, atteignant aussi bien l'enfant que l'adulte, comportant de multiples lésions vésiculaires de la peau, associées à des lésions atrophiques coeliaques de la muqueuse intestinale dans la majorité des cas. Les symptômes digestifs sont habituellement absents, l'anémie est fréquente. Le diagnostic est posé par une biopsie de la peau, une biopsie de la muqueuse intestinale ainsi que, comme dans la coeliakie classique, la recherche d'anticorps particuliers.

# Le diagnostic

Le diagnostic de la maladie coeliaque est complexe. Il repose sur une procédure faite en laboratoire à partir d'un prélèvement de sang veineux effectué chez votre médecin. Une quantité relativement importante de sang est prélevée, car trois analyses différentes sont nécessaires à un diagnostic fiable de la maladie. De plus, cette démarche n'est pas immédiate et les résultats ne sont disponibles que plusieurs jours après votre visite chez le médecin.

La société suisse Augurix, basée à Plan-les-Ouates, a développé un nouveau test de diagnostic in vitro, Simtomax® Blood Drop, permettant la détection de la maladie coeliaque en 10 minutes seulement.

Il fonctionne avec une simple gouttelette de sang prélevée de manière indolore au bout du doigt. Le test reproduit de manière fidèle les trois analyses de laboratoire et permet donc un diagnostic totalement fiable.

Ce test peut être effectué au Centre Médical Kousmine au cours d'une consultation en nutrition. S'il est positif, il devra encore être confirmé par une biopsie de l'intestin grêle réalisée par un gastro-entérologue.



En cas de suspicion d'intolérance au gluten, il est très important de dépister la maladie coeliaque avant d'exclure le gluten de l'alimentation, sinon le test pourrait être faussé. Si le gluten a déjà été exclu, il doit être réintroduit pendant 10 jours au minimum avant la réalisation du test.

#### Le traitement

Le seul traitement à l'heure actuelle est **l'exclusion totale du gluten de l'alimentation**, et ceci à vie.

Tous les aliments contenant du froment, blé, épeautre, kamut, ... ainsi que le seigle et l'orge seront supprimés, sous toutes leurs formes : entiers, flocons, couscous, pil-pil, boulgour, farine, son, germes, pains, ...

Ces trois céréales seront remplacées par d'autres ne contenant pas de gluten et de préférence complètes et biologiques: l'avoine, le riz (rond, long, basmati, rouge, noir, ...), le maïs, le millet, le sarrasin, mais aussi le quinoa, le teff, le fonio, ainsi que par des farines à base de pomme de terre, de soja, lentilles, pois, manioc, tapioca, châtaignes.

On supprimera par conséquent:

- toutes les sortes de pains, biscuits, gâteaux, pâtisseries, qui ne sont pas faits spécialement avec des farines sans gluten
- diverses sortes de pâtes, semoules ordinaires, farines habituelles, germes de blé, produits pour nourrissons contenant l'une de ces trois céréales,
- d'autres aliments pouvant contenir des farines avec gluten, tels que les sauces préparées à la farine (béchamel), les crêpes, les soufflés avec farine,
- de nombreux produits manufacturés du commerce préparés avec des farines contenant du gluten: viandes et poissons en conserves ou congelés, légumes congelés déjà assaisonnés, petits pots pour bébés, potages en cubes et en sachets, produits à tartiner en tube ou en boîte, chocolats fourrés, glaces, poudings et crèmes, certaines boissons chocolatées, charcuteries, moutardes, bouillons, condiments, marinades, ...
- · certains médicaments.

En règle générale, il est conseillé de consommer autant que possible une alimentation naturelle, préparée à la maison avec des denrées connues, sans gluten. Ces aliments peuvent être consommés par toute la famille: cela simplifie certains repas et constitue un avantage psychologique pour celui qui est astreint au régime.

## Le suivi

Dans un premier temps en tout cas, il est indispensable d'être suivi par une spécialiste en nutrition:

- apprendre à cuisiner des céréales moins familières et plus difficiles à travailler puisque ne contenant de gluten
- déjouer les pièges du gluten « caché »
- apprendre à lire les étiquettes des produits pour déceler les ingrédients contenant du gluten, ...
- 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 bien sûr de découvrir de nombreuses recettes alléchantes !!!

### Les associations

Il est également important de **s'inscrire auprès d'une association** régionale de coeliakie qui fournit de précieux documents d'information sur la maladie, les produits autorisés, les dernières découvertes en cours, etc.

En Suisse:

ARC, ASSOCIATION SUISSE ROMANDE DE LA COELIAKIE

Route du Lac 2, 1094 Paudex

Case postale 1215, 1001 LAUSANNE

Téléphone: 021 796 33 00, Téléfax: 021 796 33 11

info@coeliakie.ch, http://www.coeliakie.ch/pages/index.php

GRUPPO CELIACHIA DELLA SVIZZERA ITALIANA

Via Campagna 25 L, CH-6503 BELLINZONA

Téléphone: 079 614 07 79

100578@ticino.com, www.celiachia.ch

IG ZÖLIAKIE DER DEUTSCHEN SCHWEIZ

Mme Anita DIMAS, Birmannsgasse 20, 4055 BÂLE Téléphone : 061 271 62 17, Téléfax : 061 271 62 18

sekretariat@zoeliakie.ch, www.zoeliakie.ch

A l'étranger : le mieux est de consulter le site de l'ARC (voir ci-dessus) où figurent toutes les associations étrangères.

### Conclusion

Le dépistage de la maladie coeliaque est très important. Même si cette maladie ne touche qu'1% de la population, beaucoup en souffre sans avoir été diagnostiqués. Confirmer ou exclure la coeliakie par un test comme Simtomax® Blood Drop permet de :

- suivre <u>strictement</u> un régime sans gluten si l'on a bien une maladie coeliaque pour éviter les conséquences à court et long terme décrites plus haut
- ne pas s'astreindre à un régime sans gluten malgré tout contraignant si l'on n'est pas coeliaque.

En effet, il est tout à fait possible que l'intestin soit fragilisé par divers facteurs comme la prise de médicaments (antibiotiques, chimiothérapies, ...), une alimentation déséquilibrée, du stress, etc. On ne digère alors plus bien le gluten (sans être coeliaque), le lactose et d'autres aliments (kiwi, ananas, fruits de mer, ...): on devient intolérant !

L'intolérance alimentaire quelle qu'elle soit, en plus de la réaction immunitaire, peut provoquer une dysbiose intestinale (déséquilibre de la flore de l'intestin) et une augmentation de la perméabilité de la membrane intestinale. Ces deux points peuvent être grandement améliorés par une alimentation adaptée, associée à la prise de compléments alimentaires spécifiques conseillés par le spécialiste en nutrition.

Pour terminer, deux points qu'il est important de répéter :

- il ne faut pas exclure le gluten de son alimentation avant d'avoir effectué un test de dépistage de la coeliakie, sinon les résultats seront faussés (faux négatifs). De plus, si l'on se sent mieux avec un régime sans gluten, on aura beaucoup de difficultés à le réintroduire pour réaliser ce test par la suite
- en cas de maladie coeliaque confirmée, le seul traitement à ce jour est l'exclusion totale et à vie du gluten.

Si le régime strict sans gluten auquel sont astreints les coeliaques peut sembler a priori compliqué à suivre, il le devient de moins en moins avec le temps et l'on trouve toujours des alternatives savoureuses. D'autre part, la **qualité de vie** est tellement améliorée (plus de maux de ventre, plus de baisse de moral, ...), que cela en vaut vraiment la peine !!!

Sources: http://www.coeliakie.ch/pages/index.php; http://www.augurix.com/