



RÉGIME SANS GLUTEN

Dr Jean-Michel ROUILLON (Carcassonne)

Relecteur : Pr Christophe CELLIER (Paris)



RÉGIME SANS GLUTEN

PRINCIPE

Le régime sans gluten consiste à éliminer totalement de l'alimentation toutes les céréales contenant du gluten, les sous-produits de ces céréales et les aliments fabriqués à partir de ces sous-produits (exemples: vinaigre de malt, certaines viandes hachées, saucisses, bouillon cube, épaississants....).

Les céréales contenant du gluten délétère pour les patients atteints de maladie cœliaque sont le blé (y compris l'épeautre et le kamut), le seigle et l'orge. L'avoine n'est pas contre indiquée chez les patients cœliaques.

POUR QUI ?

1. La maladie cœliaque qui est une intolérance vraie au gluten. La maladie affecte environ 1% de la population générale. Cette prévalence est sous-évaluée compte tenu de l'existence de formes frustes, méconnues et la prévalence exacte plus proche de 2 à 4 %. Cette intolérance se traduit par une réaction immunologique provoquée par la gliadine du gluten aboutissant à la destruction de l'épithélium grêlique (ou atrophie villositaire).

Les symptômes varient d'un sujet à l'autre et les formes peu symptomatiques sont fréquentes. Le régime est le seul traitement efficace, car il n'existe aucune alternative médicamenteuse. Le régime doit être suivi à vie pour éviter la survenue de complications, telles la déminéralisation osseuse, les carences (fer, calcium, etc.) et parfois des complications plus graves telles un lymphome.

2. L'allergie au blé est une situation rare affectant environ 0.4 % de la population générale. Cette allergie au blé est moins fréquente que les allergies à l'œuf, au lait de vache, à l'arachide ou au poisson.

Les symptômes digestifs se déclarent le plus souvent peu de temps après ingestion. Ils sont dominés par les nausées et les vomissements. Une diarrhée est possible. L'allergie est suspectée lorsque les symptômes digestifs sont associés à des symptômes extra-digestifs également d'installation brutale : rhinorrhée, gonflement des lèvres, prurit labial, éruption urticarienne, hypotension artérielle, œdème laryngé...

3. L'intolérance au gluten en dehors de toute maladie coeliaque (Non Celiac Gluten Sensitivity ou NCGS). Cette entité se traduit par la survenue récurrente, lors de la consommation de certaines farines, de symptômes digestifs (ballonnement, diarrhée, douleurs abdominales) et extradigestifs qui composent un tableau clinique proche de celui du syndrome de l'intestin irritable.

Les symptômes disparaissent lorsque le régime est dépourvu ou très appauvri en farines. Le diagnostic de cette NCGS demande un avis spécialisé, car il est fréquent que cette intolérance (notamment au blé) traduise une mauvaise tolérance non pas à des protéines, mais à certains sucres fermentescibles peu absorbables (fructanes). Il est souhaitable, avant de commencer le régime sans gluten, d'éliminer une authentique maladie coeliaque.

COMMENT ?

1. Un régime sans gluten nécessite un suivi médical afin de s'assurer de l'absence de carences ou déséquilibres alimentaires compte tenu des enjeux et de l'impact de ce régime sur la vie du malade.

Principaux aliments naturels autorisés	<ul style="list-style-type: none">- viandes grillées,- légumes frais et secs,- fruits,- poissons,- œufs,- lait,- maïs, riz, sarrasin, quinoa,- pomme de terre,- soja.
---	---

2. Si l'exclusion est stricte en cas de maladie cœliaque ou d'allergie au blé, elle est relative en cas de NCGS, le problème étant alors de déterminer, après une exclusion stricte de 2 à 4 semaines visant à confirmer le diagnostic, la dose que le malade peut tolérer pour son confort digestif.

3. Une liste des fabricants de produits sans gluten peut être obtenue auprès de l'association française des intolérants au gluten et du groupe d'étude et de recherche sur la maladie cœliaque (afdiag.org).

4. Il faut recommander aux malades lors de leurs achats alimentaires de bien lire les étiquettes des produits pour y rechercher des traces de gluten