

Maladie coeliaque et intolérance au gluten

Les allergies alimentaires sont devenues légion, et ça en devient même inquiétant. S'il y a bien une allergie alimentaire qui est mise en avant en ce moment, c'est l'allergie au gluten. Elle ne date pas d'hier, mais le régime sans gluten est quasiment devenu une mode en l'espace de quelques mois. Même Lady Gaga a fait un régime sans gluten c'est pour dire... Il faut dire que depuis 50 ans les malades du gluten ne font qu'augmenter. Je parle d'allergie mais il faudrait dire intolérance dans le cas du gluten. 600 000 personnes en France seraient intolérantes au gluten, ce qui représente 1% de la population. Seulement 80 000 personnes sont diagnostiquées malades coeliaques.

Le « sans gluten » est en voie de démocratisation, les grandes enseignes l'ont compris et lancent leur gamme "sans gluten", ce n'est plus l'apanage des magasins bio ou de diététiques. Néanmoins les produits sans gluten restent 2 fois plus chers que les produits classiques.

J'ai souhaité faire un billet pour resituer un peu le contexte, beaucoup d'entre vous m'écrivent car on vient de leur découvrir une allergie au gluten, voir au gluten et au lactose. Je vais essayer ici de vous faire un point sur l'intolérance au gluten et sur la maladie coeliaque. Je souhaite aussi vous rassurer, il est possible de manger bien, manger bon et gourmand en se passant de gluten.

Le gluten c'est quoi ?

Le gluten est un mélange de protéines que l'on retrouve dans plusieurs céréales seigle, orge, blé, avoine. Ce mélange de protéines rend le pain élastique, un peu comme du chewing gum. Le blé a été sélectionné au fil des années pour contenir un maximum de gluten, car le gluten fait gonfler le pain et plus un pain est aéré (bonne panification) plus on aime. Surtout depuis que tout est mécanisé les industriels ont besoin d'un blé standardisé, plus question d'avoir la main du boulanger qui s'adapte avec un blé avec plus ou moins de gluten. Autre problème pour les intolérants au gluten à l'heure actuelle les industriels collent du gluten un peu partout, les sauces, les plats préparés. Le gluten étant un additif épaississant, liant et émulsifiant. Ce qui nous rend au final d'autant plus sensibles étant en contact permanent avec lui.

Comment puis-je savoir que je suis intolérant au gluten ?

L'intolérance au gluten est sournoise, les personnes allergiques "classiques" ont des symptômes faciles à identifier (ex. le nez qui coule et les yeux qui piquent avec le pollen), et ont parfois des symptômes spectaculaires. Mais un malade coeliaque peut lui avoir une réaction 2 ou 3 jours après ! C'est pour cette raison que si peu de gens sont diagnostiqués. Certains malades n'ont même aucun symptôme ! Allez faire le rapport entre mal de ventre et sandwich avalé il y a 2 jours.

Je n'ai pas l'habitude de vous raconter ma vie sur ce blog mais pour les besoins de la cause je vous fais part de mon expérience personnelle. J'ai découvert que le gluten et le lactose pouvait avoir une incidence sur la santé en lisant le livre [« l'alimentation ou la 3ème médecine » du docteur Seignalet](#). A l'époque, comme encore aujourd'hui, je lis énormément de livres en rapport avec l'alimentation et la santé. J'ai pour habitude avant de juger de tester sur moi les effets énoncés. J'ai donc pendant quelques mois arrêté le gluten et le lait. J'ai constaté rapidement que j'étais nettement plus en forme et que je n'avais plus de "coups de mou" comme je les appelle. De là à dire que c'était de la dépression, non je ne pense pas, mais un tempérament un peu mélancolique parfois oui.

Donc j'ai observé ces effets bénéfiques sur moi, je me suis fait mon opinion, puis j'ai repris une alimentation plus classique. Quelques années plus tard j'ai fait la connaissance de mon amie Lise, qui m'a raconté comment elle avait soigné sa fibromyalgie en suivant un régime sans gluten ni lactose ! C'est d'ailleurs parce qu'elle m'avait dit avoir des problèmes pour cuisiner sans gluten ni lactose que j'ai lancé

mon blog cuisine sur ce sujet ! J'ai été interloqué par ce témoignage. Plus tard j'ai rencontré une femme qui était atteinte d'une maladie auto immune, son corps fabriquait du collagène n'importe où. Sur son œsophage quand je l'ai connu, mais imaginez si le collagène se serait formé sur son cœur. Sa vie était en danger, elle avait suivi des tas de protocoles médicaux et avait stoppé la progression de sa maladie en suivant un régime sans gluten sans lait. Attention je ne vous dis pas que je pense que c'est le régime miracle mais ça donne à réfléchir quand à prendre en compte l'alimentation dans un processus de guérison. L'alimentation est selon moi un paramètre à prendre en compte au même titre que tout ce qui nous environne. Les soins classiques sont essentiels, l'alimentation l'est aussi et l'esprit ne doit pas être oublié : il faut soigner les gens de manière holistique. Mais bon là n'est la le sujet du jour.

Je reviens à nos moutons, il y a quelques mois j'ai commencé à avoir des douleurs au ventre du côté droit, j'ai tout d'abord pensé que c'était du au stress, les douleurs étaient intermittentes et pas tellement gênantes, du moins tolérables. Je ne suis pas du genre à m'affoler au moindre bobo il faut dire. De plus en plus souvent la douleur revenait pour un jour être là définitivement, j'ai commencé à avoir des nausées en prime et là la vie est devenue plus compliquée ! Fatigue extrême, obligé d'aller dormir parfois pendant 2 heures l'après midi et refaire une nuit complète derrière. L'impression de lourdeur extrême, je me trainais lamentablement, j'avais du mal à me concentrer. Je me suis décidée à voir le médecin, 1er diagnostic kyste aux ovaires ! Imaginez l'angoisse en attendant d'aller pouvoir faire une échographie qui s'est révélée impeccable !

Je suis retournée chez le médecin échographie sous le bras, il est resté incrédule, me disant que j'avais peut-être l'appendicite (quand on a mal à droite du nombril on a du mal à y croire à l'appendicite). Je suis partie avec un vague diagnostic probable de colopathie fonctionnelle et une liste de médicaments. J'ai eu le sentiment profond que sous le terme de "colopathie fonctionnelle" le médecin me disait "Je ne sais pas ce que vous avez ma brave dame alors comme on ne sait pas on a mis un terme savant dessus". Étant proche des problématiques d'allergie alimentaire, je me suis risquée à un "mais serais-je intolérante à un aliment ?". Le médecin m'a dit que non car mon transit était normal, la belle affaire...

J'ai donc décidé en rentrant chez moi de me passer de gluten et de lactose ce qui n'était pas franchement compliqué pour moi puisque j'ai tout ce qu'il faut à la maison pour me faire des petits plats sans gluten ni lait. En quelques jours les douleurs et les nausées se sont faites de plus en plus discrètes... Au final je vais sans doute changer de médecin pour qu'on me dise vraiment ce que je peux bien avoir, mais j'ai surtout envie de dire aux gens qui ont mal au ventre depuis des années et à qui personne n'a trouvé de solution : "Essayez de manger sans gluten ni lactose quelques semaines juste pour voir si ça peut vous faire du bien." Pour mon cas c'est peut-être du à autre chose, sans diagnostic établi je ne peux pas m'avancer, mais déjà être soulagé en attendant de savoir ce que j'ai vraiment, ce n'est pas si mal !

Et si le problème de santé venait du gluten ?

Peu de médecins font le lien encore actuellement, et c'est le parcours du combattant pour être diagnostiqué malade coeliaque. Tout commence par une prise de sang suivie d'une fibroscopie. Si les intestins sont abimés comme s'il y avait eu un abrasif dessus c'est caractéristique. Seule une biopsie des intestins peut vous donner le sésame pour être reconnu malade coeliaque par la sécu et qu'elle vous rembourse une partie des frais dus à l'alimentation sans gluten dont vous êtes dépendants.

La maladie coeliaque est une maladie chronique, le système immunitaire réagit dans l'intestin grêle et détruit les villosités intestinales, d'où le sentiment que l'intestin a été passé au papier de verre. Sans ces fameuses villosités intestinales l'organisme ne peut plus digérer correctement les minéraux et vitamines fournis par l'alimentation. Il peut donc avoir des carences également, dans les cas les plus graves anémie, ostéoporose peuvent arriver. La maladie coeliaque est une maladie auto-immune déclenchée par l'ingestion de gluten. Tous les intolérants au gluten ne sont pas malade coeliaque non plus, encore une nuance qui peut complexifier la donne.

Il y a peu de recherche sur l'intolérance au gluten, il n'y a pas d'argent à se faire pour l'industrie pharmaceutique, pas de médicament, juste un régime sans gluten à suivre. L'allergie au gluten comporte des symptômes qui ne sont pas facilement imputables au gluten, ce qui ne simplifie pas la tâche.

Comment savoir si vos symptômes sont une allergie ou une intolérance au gluten ?

souvent à l'origine il y a des douleurs au ventre qui durent et qui ne trouvent pas de réponse formelle. Douleurs qui finissent par être diagnostiquées par "colopathie fonctionnelle". Le diagnostic tarde souvent entre 5 et 10 ans en France avant que les mots "maladie coeliaque" tombent.

L'intolérance au gluten revêt plusieurs symptômes mais ils sont différents pour chaque personne, on y trouve notamment : mal de tête, fatigue, diarrhée , amaigrissement, aphte, migraine, reflux gastrique, ménopause précoce, constipation, nausées... Il y a aussi des intolérances sourdes qui n'ont aucuns symptômes visibles.

Pour les plus sensibles : hyperactivité, agressivité ou encore dépression sont au rendez-vous. Les troubles du comportement sont tout à fait possible pour les plus sensibles (voir la vidéo en fin d'article)

La cuisine sans gluten ni lactose c'est bien pour tout le monde ?

Attention je n'ai nullement envie de diaboliser le gluten ou le lactose il y a des tas de gens qui le digèrent très bien, la plupart même. Faites vous tester en cas de doute ou votre enfant. Car pour un enfant c'est très difficile de ne pas pouvoir manger comme ses petits camarades alors il ne faudrait pas le priver de gluten ou de lactose à la légère.

Si vous souffrez depuis longtemps de maux de ventre, je ne saurais trop vous recommander de tester le régime sans gluten ni lactose sur vous, voir si vous sentez une amélioration. Pourquoi sans lactose aussi ? Parce que les années sans diagnostic établi avec tous les jours ou presque absorption de gluten ont abimés les intestins qui sont devenus aussi très sensible aux protéines du lait (caséine) difficiles à digérer.

Comment manger sans gluten ?

Supprimez tous les céréales contenant du gluten (blé, orge, seigle, boulgour, épeautre, kamut, petit épeautre). L'avoine est un cas un peut particulier mais elle est malheureusement souvent contaminée. Donc plus de pain, biscuits, semoule ou pâte. La bière aussi contient du gluten.

Vous l'avez lu précédemment il va falloir lire les étiquettes de prêt car le gluten est quasiment partout. Dans les plats préparés faites attention même aux yaourts, bouillons cube, glaces, sauces, conserves, charcuteries, fromages à tartiner, bonbons, attention aux figues sèches qui peuvent avoir été enrobées de farine... Méfiez vous des termes gluten, farine de blé, malt, amidon, protéines végétales hydrolysées, protéines végétales texturées, amidon de blé, protéines de blé ou encore attention à l'additif E1422 qui peut contenir du gluten . Vous pouvez aussi vous fier aux produits labélisés sans gluten avec un épi de blé barré.

C'est tout de même une sacrée réforme alimentaire pour quelqu'un qui n'est pas préparé ou qui n'a jamais visité un magasin bio.

Les recettes de cuisine sans gluten

Sur mon blog cuisine la plupart des recettes que j'y propose sont sans gluten, allez dans la catégorie "[recettes sans gluten](#)" sur la colonne de gauche vous y trouvez votre bonheur. Un picto vous indique les recettes sans gluten par un épi de blé barré. Vous trouverez aussi une catégorie [recettes sans gluten ni lactose](#). Je pense qu'on peut tout à fait allier gastronomie et santé, de plus en plus de chefs se mettent à créer aussi des recettes sans gluten. [Gâteau sans gluten](#) ou [cake sans gluten](#) c'est tout à fait possible !

Les produits sans gluten sont 2 fois plus chers que les produits classiques, alors à mon sens il vaut mieux cuisiner ses propres repas sans gluten, utiliser des [farines naturellement sans gluten](#). L'élaboration de [pain sans gluten](#) étant le plus difficile à réaliser à mon sens. Le sans gluten a des beaux jours devant lui vu le nombre de personnes qui m'écrivent sur le sujet.

Faut-il avoir peur du gluten ?

Si vous souhaitez en savoir plus sur le gluten et la maladie coeliaque je vous invite à regarder cette vidéo intitulée "faut-il avoir peur du gluten ?"

Le conseil de Karen

Retrouvez d'autres intolérants / allergiques sur le [forum échanges et soutiens entre intolérants / allergiques](#)