Informations sur
la Maladie Coeliaque, l'Intolérance au gluten
la Dermatitis Herpetiformis (Dermatite herpétiforme)

**Svenska Celiakiförbundet (Fédération suédoise contre la maladie coeliaque)
contre les hypersensibilités au gluten, lactose, lait et soja**

Maladie coeliaque, Intolérance au gluten

La maladie coeliaque, également appelée intolérance au gluten est, de nos jours, une maladie héréditaire courante. Une personne atteinte de la maladie coeliaque en souffrira toute sa vie. La maladie est causée par une hypersensibilité aux protéines du gluten, que l'on trouve dans le blé, le seigle et l'orge. Si la personne consomme du gluten, elle endommage son intestin grêle. Les recherches actuelles montrent que la fréquence de la maladie coeliaque est d'au moins 1 pour cent, c'est-à-dire qu'au moins une personne sur cent est atteinte par la maladie, mais la plupart ne le savent pas.

Symptômes

Chez l'enfant, les signes de la maladie coeliaque apparaissent lorsque celui-ci commence à prendre de la nourriture qui contient du gluten. Les symptômes les plus courants sont : retard dans la prise de poids, vomissements et diarrhée ou constipation. De nombreux enfants présentent aussi des changements d'humeur et deviennent grincheux, irritables et fatigués. Les enfants de moins de deux ans souffrant d'une maladie coeliaque non détectée ont souvent l'air sous-alimentés et ont un gros estomac. De nombreux enfants plus âgés ont un poids normal mais sont de petite taille. Une anémie et une puberté retardée sont les symptômes habituels chez les adolescents qui souffrent d'une maladie coeliaque non soignée. Les symptômes peuvent apparaître à n'importe quel moment de la vie. De nombreux adultes ont eu des problèmes de santé qui ont été mal interprétés, pendant de nombreuses années. Fatigue, perte de poids, ostéoporose et dépression peuvent ne pas conduire à envisager, en premier lieu, une maladie intestinale. Les autres symptômes peuvent être diarrhée, constipation, fertilité amoindrie, insuffisances de vitamines et de minéraux dans le sang. Parfois, la maladie coeliaque est détectée chez des personnes qui pensaient être en bonne santé.

Poser un diagnostic

Si l'on pense qu'il peut y avoir maladie coeliaque, on doit faire une prise de sang, pour mesurer ce que l'on appelle les marqueurs sérologiques de la maladie coeliaque. Mais pour poser un diagnostic on a besoin de faire un petit prélèvement (appelé biopsie) des parois intestinales. Ce prélèvement est effectué au cours d'un examen appelé Gastroskopie. Cet examen est absolument sans danger, mais peut être vécu comme désagréable. Le prélèvement est ensuite examiné au microscope.

Normalement, l'intestin est revêtu de villosités intestinales dont la fonction est d'absorber les éléments nutritifs de la nourriture. La maladie coeliaque entraîne une diminution de la surface des villosités intestinales. La muqueuse endommagée a du mal à absorber la nourriture, ce qui explique la plupart des symptômes. Si les symptômes disparaissent et que les marqueurs sérologiques se normalisent, après une période de nourriture sans gluten, on peut, en général, établir un diagnostic de maladie coeliaque. On a parfois besoin en outre de pratiquer une biopsie qui montre que la muqueuse intestinale a bien été guérie par la nourriture sans gluten, avant d'être entièrement sûr du diagnostic.

Il est important de ne pas expérimenter de soi-même une nourriture sans gluten, avant qu'un examen de la paroi intestinale n'ait été effectué, car les résultats de l'examen pourraient être trompeurs. Un examen sanguin, réalisé lors d'une prise de sang, ne peut pas montrer avec certitude si l'on est atteint ou non de la maladie coeliaque, mais cela peut être une orientation pour qu'une gastroscopie avec une biopsie soit entreprise.

Traitement

Le traitement est basé sur une nourriture sans gluten. L'offre de produits de remplacement sans gluten est large et on en trouve dans la plupart des commerces alimentaires et dans les pharmacies. Les produits contenant du blé, du seigle et de l'orge doivent être remplacés par des farines et autres sortes de grains sans gluten.

Le régime sans gluten doit être poursuivi tout au long de la vie, car la maladie coeliaque est une maladie qui se prolonge toute la vie. Il est important de toujours suivre le régime, autrement on risque de souffrir de carence alimentaire et des maladies qui en sont la conséquence, même si l'on ne ressent pas de symptômes particuliers. Après une période de nourriture sans gluten, la muqueuse se rétablit et les symptômes de la maladie disparaissent. On peut vivre comme tout le monde, mais avec une nourriture différente et plus chère.

L'avoine dans la nourriture sans gluten

Des recherches récentes montrent que l'avoine spécialement cultivée, qui ne contient ni blé, ni seigle, ni orge peut être incluse dans la nourriture sans gluten. Pendant longtemps, on a considéré que l'avoine faisait partie des céréales que les malades ne pouvaient pas supporter, mais la recherche montre d'une part, que la protéine avénine que l'on trouve dans l'avoine est partiellement différente des protéines du blé, du seigle et de l'orge et d'autre part, que les personnes souffrant de la maladie coeliaque peuvent consommer de l'avoine pure, sans que les muqueuses intestinales ne soient endommagées.

L'avoine a plusieurs avantages car elle est riche en fibre et contient des minéraux et des vitamines, comme le fer, le zinc et la thiamine. En outre, l'avoine utilisée dans la cuisine contribue à lui donner un bon goût et est bon marché. Seule l'avoine spécialement cultivée est recommandée.

On doit introduire l'avoine dans la nourriture graduellement pour que l'estomac et l'intestin puissent s'adapter à l'augmentation de la quantité de fibres.

L'utilisation de l'avoine dans la nourriture sans gluten est actuellement répandue dans les pays nordiques, alors que dans les autres pays cela n'est pas encore autorisé, probablement du fait qu'ils n'utilisent pas l'avoine dans leur cuisine.

Les produits d'avoine pure ne doivent pas être désignés ou vendus sous l'appellation « sans gluten ». De même, on ne peut pas servir un plat, du pain ou une pâtisserie qui puissent être dénommés sans gluten si ceux-ci contiennent de l'avoine. Si l'on désire servir quelque chose qui contienne de l'avoine pure et qui soit sans gluten, on doit tout d'abord demander à la personne souffrant d'une maladie coeliaque son accord.

Dermatitis Herpetiformis (DH)

Dermatitis Herpetiformis, appelée encore Dermatite herpétiforme, est une maladie chronique de la peau caractérisée par des démangeaisons avec des cloques sur une peau rouge. Environ une personne sur 4000 souffre de DH et la maladie est deux fois plus présente chez les hommes que chez les femmes. Les signes caractéristiques de DH se présentent sous la forme d'une irritation de la peau avec des démangeaisons et des cloques sur les coudes, les genoux et les fesses. DH est causée par une hypersensibilité au gluten, mais celle-ci n'est pas aussi prononcée que dans la maladie coeliaque. Ce ne sont, par conséquent, qu'un certain nombre de patients qui présentent les mêmes symptômes que ceux de la maladie coeliaque, par exemple, diarrhée, fatigue, carence en minéraux et vitamines. Pour poser un diagnostic, on effectue une biopsie de la peau. Un petit morceau de peau (3 mm) est prélevé, habituellement sur la fesse et est examiné au microscope. En cas de DH, les anticorps de la peau se présentent sous une forme particulière.

Une nourriture sans gluten guérit, dans la plupart des cas, les symptômes que présente la peau et normalise la muqueuse intestinale. L'importance des symptômes présentés par la peau est variable suivant les personnes. Des cachets de Dapson Novum ont un effet favorable sur les problèmes de peau, mais n'ont aucun effet sur les dommages de l'intestin. Pour les cas légers, il peut être suffisant d'appliquer une pommade à la cortisone.

Vous désirez en savoir plus ?

Nous avons d'autres informations et connaissances à vous fournir.

Vous êtes les bienvenus, devenez membre de notre association.

<http://www.celiaki.se>

info@celiaki.se

08-7300501

Svenska Celiakiförbundet, Västra vägen 5, 169 61 Solna

**Svenska Celiakiförbundet (Fédération suédoise contre la maladie coeliaque)
contre les hypersensibilités au gluten, lactose, lait et soja**