



Maladie cœliaque

La maladie cœliaque est une affection gastro-intestinale auto-immune qui endommage la muqueuse interne de l'intestin grêle. Chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque, une substance appelée gliadine (protéine du grain trouvée dans le gluten) déclenche une réponse immunitaire inhabituelle qui entraîne l'aplatissement et la transformation des millions de projections filiformes microscopiques (villosités) qui tapissent la paroi interne de l'intestin grêle. Lorsque les villosités ne fonctionnent pas adéquatement, le corps ne peut pas obtenir des aliments suffisamment de protéines, de lipides, de glucides, de vitamines et de minéraux, nutriments essentiels à une bonne santé.

Les personnes souffrant de la maladie cœliaque ne doivent jamais manger des produits contenant même la quantité la plus infime de gluten (qui contient la gliadine), puisqu'une seule molécule peut déclencher la réponse destructive.

Il est important de noter que certaines personnes peuvent souffrir d'une intolérance au gluten ou souffrir d'allergies sans être atteintes de la maladie cœliaque. Cela signifie qu'elles sont sensibles au gluten ou connaissent une réaction allergique à la protéine, sans toutefois que des dommages mesurables se produisent à leur intestin. Les personnes qui sont intolérantes ou allergiques peuvent quelquefois avoir une muqueuse intestinale enflammée.

Prévalence

Il existe des variations dans les statistiques sur la prévalence de la maladie cœliaque à l'échelle mondiale; les chercheurs continuent d'affiner ces chiffres, principalement parce que la compréhension scientifique de cette affection courante s'accroît et que les méthodes de tests s'améliorent. Les chercheurs estiment que jusqu'à 1 % de la population (1 sur 100 à 133 Canadiens) souffre de la maladie cœliaque. Le fait d'avoir des

membres de la famille atteints de cette affection augmente le risque de développer la maladie cœliaque. Le plus important risque est pour ceux qui ont un frère ou une sœur, un enfant ou un parent atteint de la maladie, puisque dans ce groupe, deux personnes sur dix (20 %) seront aussi atteintes de la maladie. Également à risque plus élevé (mais pas autant) sont ceux dont un membre de la famille de deuxième degré, tel qu'un grand-père, une tante, un oncle ou un cousin, est atteint de la maladie cœliaque. Les personnes atteintes du syndrome de Down ont une possibilité accrue de développer la maladie cœliaque.

Symptômes/Complications

Bien qu'un petit nombre de personnes atteintes de la maladie cœliaque ne présentent pas d'effets évidents, les symptômes courants comprennent l'anémie ferriprive, la diarrhée, la perte de poids, la fatigue, l'essoufflement, les crampes, les ballonnements, l'irritabilité et des problèmes de la peau. Ces symptômes peuvent initialement être confondus avec ceux d'autres maladies gastro-intestinales (GI) telles que le syndrome de l'intestin irritable, l'intolérance au lactose ou la maladie inflammatoire de l'intestin. Il est possible que certaines personnes souffrant de troubles GI non diagnostiqués soient en fait atteintes de la maladie cœliaque.

Aussi longtemps que l'individu suit un régime strict exempt de gluten, la maladie cœliaque en soi occasionne peu de problèmes; plusieurs troubles et risques y sont cependant associés. La prévalence de bon nombre d'affections est plus élevée chez les personnes souffrant de la maladie cœliaque que chez le reste de la population générale. Elles comprennent le diabète de type 1, l'anémie, l'arthrite, l'ostéoporose, la maladie du foie, l'infertilité, les problèmes de thyroïde, la dépression, la fatigue, les affections neurologiques et la petite taille.

La maladie de Dühring-Brocq (dermatite herpétiforme) est une manifestation moins commune de la maladie cœliaque. Il

s'agit d'une affection distincte provoquant une sensation intense de brûlure et des démangeaisons de la peau.

Diagnostic

Le diagnostic peut être difficile ou retardé puisque l'apparition des symptômes peut se faire en enfance jusqu'à tard dans l'âge adulte, et ils peuvent être vagues et extrêmement variables d'une personne à l'autre. Si un enfant ne grandit pas comme on s'y attendrait, les médecins font normalement un dépistage de la maladie cœliaque, ce qui explique pourquoi les diagnostics sont le plus souvent établis en enfance; cependant, il est aussi commun qu'un nouveau diagnostic soit établi chez des personnes âgées de 40 à 50 ans.

Plus de 97 % des personnes recevant un diagnostic de la maladie cœliaque possèdent les gènes HLA-DQ2 ou HLA-DQ8, comparativement à seulement 40 % pour la population générale. Le test de dépistage de ce marqueur génétique est dispendieux et ne confirme pas un diagnostic de la maladie cœliaque. De plus, le test n'est pas encore facilement accessible au Canada.

Quoique certains symptômes puissent porter un médecin à soupçonner la maladie cœliaque, ces seuls symptômes sont insuffisants pour poser un diagnostic. Les chercheurs incitent les professionnels de la santé à être conscients des facteurs de risque associés à ce trouble génétique et à tester tous ceux qui pourraient être à risque. Des analyses de sang spécifiques peuvent déterminer à une très grande exactitude si quelqu'un est atteint de la maladie cœliaque. Les tests ne sont pas aussi précis chez les jeunes enfants. Le test diagnostique idéal qui fait autorité est celui de l'analyse au microscope d'une biopsie prélevée de la muqueuse interne de l'intestin grêle. Les résultats des analyses sanguines et de la biopsie sont plus précis si la personne a consommé du gluten dans les semaines qui précèdent les tests. La guérison de l'intestin grêle en réponse à un régime sans gluten peut par la suite aider à confirmer le diagnostic.

Gestion

À l'heure actuelle, le seul traitement approuvé pour la maladie cœliaque est l'évitement alimentaire du gluten pour la vie. Plusieurs aliments contiennent du gluten y compris tous les produits de blé, d'orge, de seigle et de triticale. Les fabricants de produits alimentaires utilisent souvent du gluten dans la transformation des produits alimentaires puisqu'il sert à lier, stabiliser et prévenir l'émiettement. Les personnes aux prises avec la maladie cœliaques doivent complètement éviter toute source évidente de gluten (p. ex., pains et pâtes non certifiés sans gluten). Ils doivent aussi surveiller et éviter les sources cachées dans les aliments emballés ou transformés (p. ex., soupes, crème glacée et sauces) en étudiant les étiquettes minutieusement et régulièrement puisque les fabricants changent parfois leurs

recettes et peuvent incorporer du gluten dans un produit antérieurement sans gluten. Des substances toxiques pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque peuvent se trouver dans des sources inattendues, telles que les adhésifs trouvés dans certaines enveloppes et certains timbres, dans les vitamines et les médicaments, et même dans certains rince-bouche et pâtes dentifrices.

Des données cliniques indiquent que la consommation de 50 à 70 g par jour d'avoine pure non contaminée peut être sans danger pour les adultes atteints de la maladie cœliaque. Cependant puisqu'il existe des exceptions, il vaut mieux discuter avec votre médecin de votre tolérance à l'avoine. Il faut également réaliser qu'il n'existe aucune garantie que l'avoine n'a pas été contaminée avec d'autres grains au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.

La protéine de gluten présente dans le maïs et le riz n'est pas toxique pour les personnes cœliaques et ces aliments peuvent donc être substitués dans le régime alimentaire. D'autres produits sans danger sont l'amarante, l'arrow-root, le sarrasin, le lin, la mouture de farines de graines de légumineuses (haricot, pois chiche, lentille et pois), le millet, la farine de pomme de terre, la fécule de pomme de terre, le quinoa, la farine de sorgho, la farine de soya et le tapioca. Une contamination croisée peut cependant se produire si la mouture de ces farines se fait dans un établissement qui traite également des produits contenant du gluten. Soyez un consommateur averti et vérifiez la source des produits que vous utilisez. Pour obtenir une liste plus complète des aliments sans gluten et des aliments contenant du gluten, visitez notre site Web ou contactez notre bureau. Vous pourriez également profiter d'une rencontre avec un diététiste professionnel qui peut vous aider à personnaliser un régime qui fonctionne pour vous.

Lorsque vous sortez au restaurant, le fait de parler personnellement au chef et de demander uniquement des aliments et ingrédients sans gluten peut vous aider à éviter des problèmes; cependant, la contamination au gluten dans quelque cuisine qui sert des produits contenant du gluten est très probable. De nombreuses personnes atteintes de la maladie cœliaque trouvent plus facile de fréquenter des restaurants où ils sont certains que le personnel peut respecter le besoin d'offrir des aliments sans gluten. D'autres personnes gardent des collations sans gluten avec elles dans l'éventualité où elles ne puissent pas trouver des aliments sûrs lorsqu'elles sortent au restaurant. Il devient finalement naturel de dépister le gluten, que ce soit au magasin ou au restaurant.

Les produits tels que les bâtonnets de diagnostic EZ Gluten™ permettent de tester en quelques minutes des échantillons de nourriture ou de boisson pour la présence de gluten afin de choisir des aliments sûrs avec certitude. Ce type de produit est

facile à emporter avec soi, facile à utiliser et offre une exactitude de plus de 99 %.

Bien que par lui-même un régime strict guérit les intestins de la plupart des personnes atteintes, certaines peuvent nécessiter un bref traitement avec un médicament immunosuppresseur comme la prednisone.

L'avenir

Suivre un régime exempt de gluten mettra fin aux symptômes chez la plupart des gens souffrant de la maladie cœliaque. Des améliorations se font dans l'espace de quelques jours et le dommage intestinal actuel commencera à guérir aussi rapidement que dans trois mois; cependant, chez certains adultes, cela peut prendre jusqu'à 2 ans pour que toutes les villosités soient entièrement fonctionnelles. En évitant les aliments contenant du gluten après le diagnostic, vous pouvez prévenir d'autres dommages et une progression négative de la maladie. Des conséquences graves et néfastes pour la santé peuvent se manifester avec le temps si un régime strict exempt de gluten n'est pas suivi.

À noter : Communiquez avec l'Agence du revenu du Canada pour obtenir des renseignements sur l'allègement fiscal pour compenser le coût supérieur des aliments sans gluten.

Apprenez-en davantage

La recherche continue à en révéler de plus en plus sur les symptômes, les causes, les remèdes, les traitements et les mesures préventives associés aux affections GI et hépatiques. Nous serions heureux de vous faire parvenir une trousse complète portant sur ce sujet.

Votre opinion nous tient à cœur

Vous pouvez nous faire parvenir vos commentaires ou vos suggestions à info@mauxdeventre.org afin de nous aider à rendre ce livret plus utile pour vous et pour d'autres lecteurs.

About the Gastrointestinal Society

The GI (Gastrointestinal) Society is a registered Canadian charity committed to improving the lives of people with gastrointestinal and liver conditions, supporting research, advocating for appropriate patient access to healthcare, and promoting gastrointestinal and liver health.

Want to learn more on this subject? The *Inside Tract*®, the GI Society's quarterly newsletter, provides the latest on digestive and liver research, disease and disorder treatments (e.g., medications, nutrition), and a whole lot more. If you have any kind of digestive problem, then you will want this timely, informative publication. **Subscribe today!**

This pamphlet was produced in partnership with the Canadian Society of Intestinal Research under the guidance of affiliated healthcare professionals. This document is not intended to replace the knowledge, diagnosis, or care of your physician. © GI Society 2020. All rights reserved.

Subscription/Donation Form

Purchase Information

- I enclose a donation of \$ _____ (Eligible for a Canadian tax receipt)
 I enclose a \$20 annual subscription fee (\$30 outside Canada)

Total \$ _____

Name (Mr./Mrs./Ms./Dr./Other _____ Please circle one)

Company Name (Optional)

Street Address

City, Province, Postal Code

Daytime Phone

Email

- Patient Friend/Family Member Professional

Diagnosis/Area of Interest (This optional information helps us to determine which topics might be of interest to you and is kept strictly confidential. We never sell our lists.)

Would you like more information? Please list your topics.

Payment: Visa Mastercard Cheque Enclosed*

Credit Card Number

Expiry Date

*Make cheque payable to the **GI Society**.

Gastrointestinal Society

231-3665 Kingsway
Vancouver, BC V5R 5W2

Phone: 604-873-4876

Toll-free: 1-866-600-4875

Fax: 1-855-875-4429

Email: info@badgut.org

Website: www.badgut.org

Charitable Registration Number: 817065352RR0001



