

La maladie coeliaque

tout ce que je dois savoir



Qu'est-ce que la maladie coeliaque ?

La maladie coeliaque est une maladie inflammatoire chronique auto-immune qui se manifeste chez les personnes génétiquement prédisposées par une inflammation de l'intestin grêle. Cette inflammation est déclenchée par la consommation de gluten. Le gluten est une protéine insoluble dans l'eau, présente dans de nombreuses céréales telles que le blé, le seigle, l'épeautre et l'orge.

75% des personnes concernées ignorent qu'elles sont atteintes de la maladie coeliaque.

Que se passe-t-il dans l'intestin grêle en cas de maladie coeliaque ?

En cas de maladie coeliaque, le système immunitaire réagit au gluten, la protéine gluante présente dans certaines céréales. Même de petites quantités de gluten suffisent pour provoquer une inflammation de la muqueuse de l'intestin grêle. Avec le temps, cette inflammation entraîne une réduction des villosités de l'intestin grêle, responsables de l'absorption des nutriments. Les aliments digérés ne peuvent donc plus être absorbés correctement avec un risque de carence en nutriments vitaux.

Qui peut contracter la maladie coeliaque ?

La maladie coeliaque peut survenir à tout âge et elle est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes (rapport de 2:1). 70 % des cas sont diagnostiqués après l'âge de 20 ans. Il est difficile d'obtenir des chiffres précis car de nombreux cas restent non diagnostiqués. On estime qu'environ 1 % de la population en Suisse est touchée. 75 % des personnes concernées ignorent donc qu'elles sont atteintes de la maladie coeliaque.

Un membre de ma famille est coeliaque, et moi ?

Si votre père, votre mère ou vos enfants sont atteints de la maladie coeliaque, vous avez un risque accru d'être également touché. Un test sanguin pour détecter les anticorps et vérifier d'éventuelles carences est donc recommandé, même si vous êtes vous-même asymptomatique. Si la maladie coeliaque a été diagnostiquée chez un membre de votre famille de second degré (frères ou sœurs), le risque d'en être affecté reste faible.

La maladie coeliaque est-elle héréditaire ?

Non, pas directement. Cependant, il faut une prédisposition génétique. C'est pourquoi la maladie coeliaque se manifeste fréquemment au sein des familles. Le risque qu'un membre de la famille de premier degré (père, mère, enfants) soit atteint est de 5 à 10 %, tandis que chez les jumeaux monozygotes (vrais jumeaux), ce risque est d'environ 75 %.

Symptômes

Qualité de vie

Retards de croissance
Dépression
Anxiété et irritabilité
Fatigue

Système nerveux

Maux de tête
Migraines
Troubles de sensibilité aux extrémités
Troubles d'équilibre

Système hormonal

Infertilité
Retard pubertaire
Troubles menstruels
Ménopause précoce

Foie

Augmentation du taux d'enzymes hépatiques

Cœur et sang

Anémie (déficience en fer, vitamine B12, acide folique)
Tendance accrue aux saignements

Peau et muqueuses

Éruptions cutanées
Démangeaisons
Ampoules

Système osseux

Ostéoporose
Arthrite
Défauts de l'émail des dents

Système digestif

Malabsorption
Diarrhée chronique
Constipation
Ballonnements
Douleurs abdominales
Nausées et vomissements
Malnutrition et perte de poids
Perte de masse musculaire

Diagnostic

Le diagnostic repose sur l'association des symptômes, des analyses sanguines et d'une gastroscopie avec prélèvement d'échantillons de tissus de l'intestin grêle. Avec un régime strict sans gluten, les changements typiques dans l'intestin grêle disparaissent et les taux d'anticorps dans le sang se normalisent progressivement. Le diagnostic est donc difficile à poser lorsqu'un régime sans gluten a déjà été adopté.

Existe-t-il un test sanguin ?

En cas de maladie coeliaque, des anticorps spécifiques sont produits suite à l'inflammation de l'intestin grêle et peuvent être détectés dans le sang. Le test des anticorps anti-transglutaminase est recommandé pour le diagnostic. Grâce aux équipements de laboratoire modernes, ces anticorps sont détectables dans environ 95 % des cas de maladie coeliaque. Ces anticorps disparaissent avec un régime strict sans gluten et peuvent être utilisés pour le suivi et l'évaluation du respect du régime. Environ 2-3 % des personnes atteintes de la maladie coeliaque ont une carence congénitale en immunoglobuline IgA. Étant donné que les tests de la maladie coeliaque mesurent principalement les anticorps de type IgA, un déficit en IgA peut entraîner un résultat faux négatif. C'est pourquoi, en plus des anticorps coeliaques, la quantité totale d'IgA est également mesurée. Un test sanguin génétique (HLA DQ2 et DQ8) peut être utile dans certaines situations, par exemple si un patient est examiné alors qu'il suit déjà un régime sans gluten. Une génétique négative exclut définitivement la maladie coeliaque, tandis qu'une génétique positive signifie qu'il existe une prédisposition génétique, mais que la personne ne développera pas nécessairement la maladie. 30 % de la population en bonne santé a une prédisposition génétique, mais seulement 1 % développe la maladie coeliaque.

Faut-il une gastroscopie pour poser le diagnostic ?

Chez les adultes : Oui, car seule la gastroscopie permet de détecter directement les lésions de la muqueuse causées par la maladie coeliaque dans l'intestin grêle. Lors de la gastroscopie, de minuscules morceaux (biopsies) sont prélevés dans la partie supérieure de l'intestin grêle, le duodénum. Au microscope, ces morceaux de tissus présentent des anomalies typiques, comme l'inflammation de la muqueuse et l'atrophie des villosités. Comme les anticorps peuvent parfois être faiblement détectables dans le sang sans qu'il y ait de maladie coeliaque, et inversement, peuvent être absents bien que la maladie soit présente, la gastroscopie avec prélèvement de tissus est nécessaire pour établir le diagnostic.

Chez les enfants : Si le taux d'anticorps anti-transglutaminase-IgA est plus de dix fois supérieur à la normale et que, dans une seconde prise de sang, les anticorps anti-endomysium sont également positifs, la gastroscopie n'est pas nécessaire pour poser le diagnostic. En cas de doute, une gastroscopie est requise, comme pour les adultes.

Traitement

Comment traiter la maladie coeliaque ?

Le seul traitement efficace est actuellement un régime strict sans gluten à vie. Sous ce régime, les personnes atteintes sont généralement sans symptômes et ont une espérance de vie normale. En cas de symptômes digestifs de type diarrhées, il peut être utile d'adopter un régime sans lactose dans les premières semaines. En effet, il peut s'agir d'une intolérance au lactose secondaire. De ce fait, retirer le lactose transitoirement peut permettre d'améliorer les symptômes digestifs. Une consultation avec un diététicien spécialisé dans ce domaine peut être utile pour la mise en place du régime. Votre médecin traitant peut prescrire cette consultation. L'Association Romande de la coeliakie (ARC) fournit également des informations utiles sur ce sujet. Les membres reçoivent des conseils pour faire leurs courses, un soutien administratif, la possibilité d'échanger avec d'autres personnes atteintes et de participer à divers événements et cours de cuisine sans gluten.

Existe-t-il des médicaments ou d'autres traitements pour la maladie coeliaque ?

Actuellement, il n'existe ni médicament ni alternative au régime sans gluten. Toutefois, différents projets de recherche sont en cours, dans lesquels on essaie par exemple de dégrader le gluten par la prise d'un cocktail d'enzymes, de rendre la muqueuse intestinale moins perméable au gluten à l'aide de médicaments, d'atténuer la réaction inflammatoire ou d'obtenir une tolérance au gluten par désensibilisation.

Dois-je me faire tester ?

Si vous présentez des symptômes tels que des diarrhées persistantes (chroniques), une perte de poids, des carences (le plus souvent en fer) ou des ballonnements et des douleurs abdominales inexplicables, il est recommandé de vérifier si la maladie coeliaque en est la cause. Un test est également recommandé pour d'autres maladies auto-immunes comme le diabète de type 1, les troubles de la thyroïde, les maladies chroniques inflammatoires de l'intestin (par exemple la maladie de Crohn) ou les inflammations de la peau (dermatite herpétiforme). Ces dernières sont souvent associées à la maladie coeliaque. Des symptômes en dehors du système digestif, comme des douleurs articulaires, de la fatigue chronique, des taux de transaminases hépatiques élevés ou des anomalies de l'émail dentaire, peuvent aussi être des conséquences de la maladie coeliaque.

Faut-il des contrôles réguliers ?

Après le diagnostic, la remise des informations sur la maladie, les instructions diététiques et, si nécessaire, un bilan familial, des contrôles réguliers auprès d'un diététicien, mais aussi du médecin traitant ou d'un spécialiste en gastro-entérologie sont recommandés en particulier au cours de la première année. Ces contrôles permettent de repérer d'éventuelles erreurs alimentaires, des symptômes, des carences nutritionnelles et la présence d'anticorps. Une nouvelle gastroscopie avec biopsie de l'intestin grêle n'est pas recommandée systématiquement.

Alimentation

Quels aliments provoquent la maladie coeliaque ?

Le gluten se trouve dans le blé, le seigle et l'orge, ainsi que dans des céréales apparentées au blé comme l'épeautre, le triticale, le kamut, l'engrain et l'amidonier. Tous les produits fabriqués à partir de ces céréales, tels que la farine, le pain, les gâteaux, les pâtes, le couscous, le boulgour, etc., mais aussi la bière, contiennent du gluten. Le gluten est également utilisé dans l'industrie alimentaire et se trouve dans de nombreux plats préparés ou ingrédients d'assaisonnement (et doit être indiqué sur les étiquettes).

"Le gluten se trouve également dans de nombreux plats préparés ou ingrédients d'assaisonnement."

Quels aliments sont autorisés dans un régime sans gluten ?

Tous les fruits, légumes, noix, pommes de terre, légumineuses, produits laitiers et viandes sont naturellement sans gluten et peuvent être consommés. Parmi les céréales, le maïs, le riz et le millet sont sans gluten. D'autres céréales ou produits céréaliers naturellement sans gluten sont l'amarante, le quinoa, le sarrasin, etc. Il existe aussi des produits spécialement fabriqués pour les personnes atteintes de la maladie coeliaque. Ces produits étiquetés "sans gluten" sont disponibles non seulement dans les magasins diététiques, mais aussi dans les supermarchés.

L'avoine est-elle autorisée dans un régime sans gluten ?

Chez la majorité des personnes atteintes de la maladie coeliaque, l'avoine ne provoque pas de réaction du système immunitaire. Cependant, des exceptions rares sont décrites dans la littérature. L'avoine est souvent récoltée et traitée en même temps que d'autres céréales, ce qui peut entraîner des contaminations. De nombreux produits à base d'avoine ne conviennent donc pas aux personnes atteintes de la maladie coeliaque. Aujourd'hui, il existe des produits fabriqués avec de l'avoine certifiée sans gluten. Ces produits sont adaptés aux personnes atteintes de la maladie coeliaque et constituent un excellent complément dans un régime alimentaire sans gluten.

Inflammation de la peau et maladie coeliaque ?

Une manifestation cutanée spécifique de la maladie coeliaque est la dermatite herpétiforme. Il s'agit d'une réaction cutanée typique due à la consommation de gluten. Des boutons et des cloques, souvent accompagnés de démangeaisons, apparaissent principalement sur les coudes, les genoux, la tête et les fesses. Les enfants sont rarement touchés. Les patients atteints de cette affection cutanée ressentent généralement peu ou pas de symptômes gastro-intestinaux, mais les biopsies montrent les modifications typiques de la maladie coeliaque telles que l'inflammation et l'atrophie des villosités. Un traitement médicamenteux anti-inflammatoire temporaire est nécessaire, mais un régime strict sans gluten est impératif pour guérir la maladie cutanée.

Des symptômes persistants malgré le régime ?

Si des symptômes persistent après 6 à 12 mois de régime sans gluten ou si des signes de la maladie coeliaque (anticorps, carences) sont observés, une nouvelle évaluation, souvent auprès d'un gastro-entérologue, est nécessaire. Dans la majorité des cas, des erreurs alimentaires sont en cause. Il convient également de vérifier la présence de sources cachées de gluten dans les produits transformés, les remèdes naturels ou d'autres aliments. Si aucune erreur alimentaire n'est identifiée, le médecin pourra chercher une maladie coeliaque réfractaire, des complications ou des maladies indépendantes de la maladie coeliaque, et éventuellement prescrire un traitement médicamenteux.

Quelles conséquences pour la santé la maladie coeliaque peut-elle entraîner ?

La maladie coeliaque, si elle n'est pas traitée, peut entraîner des carences nutritionnelles, principalement en fer et en calcium, provoquant ainsi de l'anémie et de l'ostéoporose. D'autres nutriments comme l'acide folique, la vitamine B12, la vitamine D, le zinc et le cuivre peuvent également être mal absorbés, ce qui peut conduire à des problèmes de fertilité, des douleurs osseuses, des troubles de l'équilibre ou des troubles de la sensibilité des extrémités. Les femmes enceintes non traitées risquent d'avoir des enfants de faible poids ou prématurés.

Le diagnostic de la maladie coeliaque peut-il provoquer des problèmes psychologiques ?

Oui, le diagnostic de la maladie coeliaque peut entraîner des problèmes psychologiques. Le changement de régime alimentaire et l'adhésion à un régime sans gluten ne sont pas faciles et peuvent provoquer ou renforcer des émotions comme la colère et l'anxiété. Il est important d'en être conscient et de demander un soutien si nécessaire.

Qu'est-ce que la sensibilité au blé non coeliaque (SBNQ) ?

Certaines personnes présentent des symptômes typiques de la maladie coeliaque, tels que des douleurs abdominales, des ballonnements et des diarrhées après la consommation de produits à base de blé, sans que les anticorps typiques ne soient présents dans le sang ou sans que des changements caractéristiques ne soient visibles dans une biopsie de l'intestin grêle. La cause de ce phénomène n'est pas claire. Il est supposé qu'il s'agisse d'une réponse immunitaire non spécifique, et non d'une réaction auto-immune comme dans la maladie coeliaque. Les symptômes sont très similaires à ceux du syndrome du colon irritable, et il est souvent difficile de faire la distinction. Les patients souffrant de sensibilité au blé non coeliaque ne doivent pas suivre un régime sans gluten, car le gluten ne provoque pas d'inflammation dans leur intestin. Néanmoins, ces patients, tout comme les personnes atteintes du syndrome du colon irritable, constatent souvent une amélioration de leur bien-être général lorsqu'ils suivent un régime sans gluten ou un régime FODMAP.

Que faut-il savoir sur les carences ?

Après le diagnostic, on recherche d'éventuelles carences, notamment en fer, calcium, acide folique, vitamine B12, vitamine B6, vitamine D et certains oligo-éléments. Ces déficits peuvent être corrigés de manière ciblée à l'aide de comprimés ou d'injections. Les personnes atteintes de la maladie coeliaque non traitée présentent un risque accru de faible densité osseuse. Il est donc recommandé de réaliser un test de densité osseuse (DMO) dès l'âge de 30 ans. Selon les résultats, un traitement médicamenteux peut être mis en place.

La maladie coeliaque peut-elle provoquer le cancer ?

Globalement, les personnes atteintes de la maladie coeliaque n'ont pas plus de risque de développer un cancer que la population générale. Toutefois, les patients dont la maladie coeliaque n'est pas traitée ont un risque accru de développer des lymphomes, des tumeurs malignes des globules blancs. Ces lymphomes peuvent affecter l'intestin, mais peuvent également apparaître ailleurs dans le corps. Le risque reste très faible et n'est détectable que dans des études impliquant un grand nombre de patients. Le risque de cancer de l'intestin grêle, rare, est également légèrement plus élevé. Cependant, une détection précoce et un régime strict permettent de prévenir ces complications rares.

Quel est le lien entre le psychisme et la maladie coeliaque ?

Des études montrent que les personnes atteintes de la maladie coeliaque sont plus susceptibles de souffrir de troubles psychologiques tels que l'anxiété, la dépression, les troubles alimentaires et le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Les raisons de ce lien ne sont pas encore totalement claires.

L'adhésion à l'Association Romande de la Coeliakie offre de nombreux avantages:

- Accès à des consultants diététiques et médicaux (via le secrétariat)
- Invitations aux rencontres régionales et à l'Assemblée Générale annuelle
- Rabais sur les supports développés par l'ARC et certains partenaires
- Accès privilégié et prix préférentiel pour les cours de lecture d'étiquettes et événements dont notre Journée du Sans Gluten et de la Coeliakie
- Rabais sur des cours de cuisine sans gluten et ateliers de partenaires
- Newsletter 3-4x par an avec des conseils et des analyses exclusives
- Soutien dans vos démarches et questions administratives

Devenez membre dès maintenant !

Scannez ou cliquez ici



www.coeliakie.ch

info@coeliakie.ch

+41 79 352 04 30

