

# Adresses utiles

## AFPRAL

(Association Française pour la Prévention des Allergies)  
<http://www.afpral.asso.fr>

## AFSCA

(Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire)  
<http://www.afsca.be>

## CICBAA

(Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)  
<http://www.cicbaa.org>

## CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)  
<http://www.ciriha.org>

## EUFIC

(Le Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation - European Food Information Council)  
<http://www.eufic.org>

## FEVIA

(Fédération de l'Industrie Alimentaire)  
<http://www.fevia.be>

## PRÉVENTION DES ALLERGIES A.S.B.L.

<http://www.oasis-allergies.org>

## SBC

(Société belge de coeliaquie a.s.b.l.)  
<http://www.sbc-asbl.be/>

## UPDLF

(Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)  
<http://www.updlf-asbl.be>

## VBVD

(Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)  
<http://www.dietistenvereniging.be>

## VCV

(Vlaamse Coeliakievereniging vzw)  
<https://www.coeliakie.be/>

## Réalisation

### CIRIHA

(Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires)

Tél. : +32 (0)2 526 74 90

<http://www.ciriha.org>

Courriel : [info@ciriha.org](mailto:info@ciriha.org)

## Editeur responsable

© 2016, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Département de diététique et de nutrition appliquée  
Avenue E. Gryson 1, bâtiment 4C, r.d.c. - 1070 Bruxelles



Centre d'Information et de Recherche sur  
les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



HAUTE ECOLE  
Lucia de Brouckère

## Avec le soutien du

Service Public Fédéral (SPF) Santé Publique,  
Sécurité de la Chaîne Alimentaire et  
Environnement

*DG Animaux, Végétaux et Alimentation - Service  
Denrées alimentaires, Aliments pour Animaux et  
autres Produits de Consommation*

Eurostation II – 7ème étage  
Place Victor Horta 40, boîte 10  
1060 Bruxelles  
Téléphone : +32 (0)2 524 97 97  
Fax : +32 (0)2 524 73 99  
Courriel : [apf.food@health.fgov.be](mailto:apf.food@health.fgov.be)



service public fédéral  
SANTÉ PUBLIQUE,  
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT



LES DÉSORDRES LIÉS AU GLUTEN

# La maladie coéliqua



Centre d'Information et de Recherche sur  
les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



service public fédéral  
SANTÉ PUBLIQUE,  
SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT



HAUTE ECOLE  
Lucia de Brouckère

# La maladie cœliaque

Les céréales sont à la base de l'alimentation partout dans le monde. Elles sont transformées en pains, pâtes, semoule... Les céréales panifiables contiennent du gluten, qui est la protéine de stockage principale du blé et d'autres céréales similaires. Le gluten comprend des gliadines et des gluténines. Il possède différentes propriétés fonctionnelles intéressantes pour les entreprises agroalimentaires, mais il est malheureusement à l'origine de différents troubles, dont la maladie cœliaque (ou coeliaquie) (MC).

## La maladie cœliaque

Il s'agit d'une maladie auto-immune, cela signifie que l'organisme produit des anticorps contre ses propres tissus lorsqu'il est en contact avec du gluten (plus précisément les gliadines). Elle touche environ 1% de la population générale, mais de nombreuses personnes ignorent leur maladie. La MC peut se représenter comme un iceberg. La partie émergente regroupe les formes symptomatiques classiques ou non (atypiques), la partie immergée rassemble les formes sans ou avec peu de symptômes. Quelquefois, la MC se manifeste uniquement au niveau de la peau ; il s'agit alors d'une dermatite herpétiforme.

## Les symptômes

La MC se manifeste graduellement, quelques semaines à plusieurs années après l'introduction du gluten. Lors de l'exposition au gluten, les manifestations peuvent être intestinales et/ou extra-intestinales. On observe, selon l'âge et la personne : diarrhée, distension abdominale, retard de croissance, vomissements, irritabilité, anorexie, constipation, symptômes neurologiques, anémie, ostéopénie (voire ostéoporose), reflux gastro-oesophagien, perte de poids, maladies du foie, problèmes psychiatriques, stérilité, complications pendant la grossesse, carences nutritionnelles (fer, calcium, vit D, vit B12, folates, vit B6, zinc), ...

## Les pathologies associées

On constate que la MC est plus fréquente chez les personnes atteintes des maladies suivantes :

- Chez l'enfant : trisomie 21, diabète de type 1, syndrome de Turner, épilepsie, troubles déficitaires de l'attention, ...
- Chez l'adulte : troubles rhumatismaux, maladie d'Addison, démence, dépression, ...

## Comment le diagnostic est-il établi ?

Lorsque le médecin soupçonne une MC, il prescrira d'abord une prise de sang qui recherchera des anticorps spécifiques. S'ils sont présents, un spécialiste effectuera une biopsie intestinale au niveau du duodénum pour confirmer la MC.

## Si la MC est confirmée ?

Il faudra supprimer le gluten de l'alimentation, à vie. Différentes alternatives s'offrent à vous : des produits de base naturellement sans gluten (riz, maïs, légumineuses, ...) et des produits conçus spécifiquement sans gluten (pâtes, pain, biscuits, mélanges pour crêpes, etc.). Ils portent l'appellation « sans gluten » et généralement le logo de l'épi de blé barré. Ces produits sont plus chers que leurs équivalents classiques. Votre mutuelle peut intervenir en partie ; renseignez-vous pour connaître les conditions.



Le diététicien vous apprendra à décoder les étiquettes des aliments préemballés et pourra vous fournir des recettes sans gluten adaptées. Il vous épaulera et vous guidera dans vos choix alimentaires afin de maintenir des apports nutritionnels adéquats pour vous ou votre enfant.

Sur les étiquettes des denrées préemballées, il faut rechercher le nom des céréales contenant du gluten (le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge, l'avoine ou encore le blé de khorasan, vendu sous le nom commercial Kamut®), qui doivent être mises en évidence par les fabricants dans la liste des ingrédients (ou la mention « Contient : ... » pour les produits sans liste d'ingrédients). Pour les produits non préemballés également, les opérateurs sont obligés de vous communiquer (par écrit ou oralement) la

présence des « allergènes », dont les céréales contenant du gluten. Renseignez-vous lorsque vous allez au restaurant, par exemple.

## L'évolution de la MC

Dans la plupart des cas, les symptômes disparaissent si le régime sans gluten strict est suivi. Lorsque celui-ci n'est pas scrupuleusement suivi, le risque de certains cancers à long terme est augmenté (ex.: adénocarcinome de l'intestin grêle, lymphome T de l'intestin).

## Les perspectives de traitements

A l'heure actuelle, on réfléchit à des alternatives non alimentaires à l'éviction du gluten, comme des enzymes qui digèreraient les fractions toxiques de gliadine dans l'estomac ou la partie haute de l'intestin grêle, un vaccin qui réinduirait la tolérance au gluten, des thérapies qui interféreraient avec la réponse immunitaire, ...

## Pensez-y !

- Si vous partez à l'étranger, les lois peuvent être différentes en dehors de l'Union Européenne, et donc il faut s'informer des normes d'étiquetage avant tout achat sur place. Les associations de patients peuvent vous venir en aide.
- Méfiez-vous de certains médicaments et autres préparations pharmaceutiques. Demandez conseil à votre médecin/pharmacien.

## Dans le doute, abstenez-vous !



**Maladie cœliaque ≠ allergie au blé ≠ sensibilité au gluten non cœliaque**

**Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter les diététiciens du CIRIHA !**