

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

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



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



LES DÉSORDRES LIÉS AU GLUTEN

La sensibilité au gluten non cœliaque



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 sensibilité au gluten non 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. Ces céréales peuvent être à l'origine de réactions indésirables, comme la sensibilité au gluten non cœliaque (SGNC).

A ne pas confondre avec la maladie cœliaque ou encore l'allergie au blé !

La SGNC est une forme d'intolérance au gluten où les personnes présentent des symptômes ou une aggravation de ceux-ci suite à la consommation d'aliments contenant du gluten, en l'absence de maladie cœliaque et d'allergie au blé. Le mécanisme n'a pas encore été clairement élucidé et le composant responsable n'a pas encore été identifié ; il se pourrait qu'il s'agisse d'un autre composant que le gluten. Le terme de SGNC est sujet à discussion et pourrait être changé en « sensibilité au blé non cœliaque » dans les années à venir, dans la mesure où les autres céréales que le blé ne sont peut-être pas responsables de symptômes.

Qui est touché ?

La SGNC est principalement décrite chez des adultes, mais touche également des enfants. Sa prévalence exacte n'est pas connue car les patients se mettent généralement spontanément sous régime sans gluten, sans avoir reçu de diagnostic médical. On l'estime toutefois à environ 6% de la population générale. Elle serait plus fréquente chez les parents au 1er degré des personnes cœliaques (parents, enfants, frères et soeurs).

Les symptômes

Ils peuvent être gastro-intestinaux et extra-intestinaux et apparaissent plusieurs heures voire plusieurs jours après l'ingestion d'aliments contenant du gluten. Classiquement, on observe des symptômes semblables à ceux du syndrome du côlon irritable, incluant des douleurs abdominales, ballonnements, anomalies du fonctionnement intestinal, ainsi que des symptômes systémiques comme la fatigue, des maux de tête, « l'esprit embrouillé », des douleurs musculaires et articulaires, des symptômes cutanés (comme de l'eczéma), de l'anémie.

Remarque : d'autres troubles peuvent provoquer des symptômes semblables à la SGNC, comme d'autres intolérances alimentaires, le syndrome du côlon irritable, une pullulation bactérienne de l'intestin grêle, ...

Les pathologies associées

On observe une association entre la SGNC et certains troubles neurologiques comme la schizophrénie, l'autisme, la dépression et des hallucinations (psychose). On a aussi constaté un lien avec l'épilepsie et la fibromyalgie.

Comment le diagnostic est-il établi ?

Le médecin (allergologue) va commencer par un interrogatoire clinique (relations entre exposition et apparition de symptômes). Ensuite, il vérifiera que vous ne souffrez pas de maladie cœliaque ou d'allergie au blé. Enfin, le diagnostic sera confirmé par une réintroduction du blé après une période définie de régime sans gluten, afin d'observer si cela provoque des symptômes (test d'exclusion-réintroduction). Ce diagnostic est parfois difficile à établir, du fait de la similitude des symptômes de la SGNC et d'autres pathologies.

De nouveaux tests sont à l'étude et devraient à l'avenir faciliter le diagnostic.

Remarque : il est important que le diagnostic soit posé par un médecin (allergologue) et que vous ne vous mettiez pas de vous-même sous régime sans gluten !

Si la SGNC est confirmée ?

Selon les indications du médecin, il faudra suivre un régime sans gluten (strict ou souple) ou sans blé.

Le diététicien vous guidera pour vos choix alimentaires. Sachez que les céréales contenant du gluten doivent toujours être mentionnées sur les étiquettes des denrées préemballées lorsqu'elles sont présentes et que leur présence doit aussi obligatoirement être communiquée pour les aliments non préemballés (par exemple au restaurant).

Pensez-y !

- Si vous partez à l'étranger, les lois peuvent être différentes en dehors de l'Union Européenne ; il faut donc 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 !



**Sensibilité au gluten non cœliaque
≠ maladie cœliaque ≠ allergie au blé**

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