

MALADIE CŒLIAQUE : QUAND LE GLUTEN DEVIENT TOXIQUE

La petite histoire de Laura

Laura, 31 ans, est une banquière dynamique. Depuis son enfance, Laura souffre de diarrhées récurrentes, souvent accompagnées de douleurs abdominales. Bien que son appétit soit excellent, elle a du mal à prendre du poids.

Laura explique également qu'elle a toujours eu une carence en fer, comme le montre son bilan sanguin. Cette carence en fer est un problème chronique qui semble contribuer à son état général de fatigue.

★ Et Laura, dans tout ça ?

Elle se disait que son « ventre capricieux » faisait partie d'elle. Mais si son corps essayait de lui parler depuis le début ?

“ Et vous, avez-vous déjà mis vos troubles digestifs sur le compte du stress ou du hasard ? Et si c'était autre chose ?

COMPRENDRE LES BASES

La **maladie cœliaque** est une **maladie auto-immune chronique** de l'intestin grêle (=petit intestin) qui apparaît par la consommation de **gluten**.

Le gluten est une protéine présente dans :

- le blé,
- le seigle,
- l'orge.

“ En consultation, je rencontre souvent des patients surpris : « Mais docteur, je ne mange quasiment pas de pain, comment ça se fait ? ». Ce qu'ils ignorent, c'est que le **gluten se cache partout** : sauces, charcuteries, plats industriels...

Et vous, savez-vous où se cache le gluten dans votre alimentation ?

ET L'AVOINE, DANS TOUT ÇA ?

“ Naturellement, l'avoine n'a pas de gluten. Mais 9 fois sur 10, il a été contaminé par du blé pendant la récolte ou le transport. »

L'avoine ne contient **pas naturellement** de gluten, mais il pose un problème pour les personnes atteintes de **maladie cœliaque**.

- L'avoine contient une protéine appelée **avénine**, qui ressemble au gluten mais est généralement bien tolérée.
- Le vrai problème, c'est la contamination croisée : la plupart des flocons d'avoine sont cultivés, stockés ou transformés en contact avec du blé, ce qui les rend inadaptés aux personnes atteintes de la maladie cœliaque.

Heureusement, il existe de l'avoine certifiée sans gluten, mais toujours sous surveillance médicale, car même cette forme peut poser un problème chez certains.

Le saviez-vous ?

Une maladie auto-immune, c'est quand **les défenses du corps**, qui sont censées nous protéger des microbes, **se retournent contre nous** et attaquent nos propres cellules par erreur.

★ Et Laura, dans tout ça ?

Elle adorait ses tartines de pain au petit-déjeuner... mais ignorait qu'elles pouvaient entretenir l'inflammation.

QUE SE PASSE-T-IL DANS L'INTESTIN ?

Chez les **personnes cœliaques**, la consommation de gluten déclenche une **réaction immunitaire excessive** avec une :

- **inflammation de la muqueuse intestinale**,
- **destruction des villosités intestinales** : On peut les imaginer comme des petits poils ou des franges qui attrapent les nutriments quand la nourriture passe dans l'intestin,
- **mauvaise absorption des nutriments**, entraînant carences et fatigue.

Les symptômes les plus fréquents :

- douleurs abdominales,
- diarrhées chroniques,
- ballonnements,
- perte de poids,
- fatigue persistante.

✦ Et Laura, dans tout ça ?

Elle comprend enfin pourquoi ses analyses montraient toujours une carence en fer... même en mangeant équilibré.

LE MICROBIOTE, CE COMPLICE CACHÉ

Des recherches récentes révèlent que le **microbiote intestinal** joue un rôle dans le développement et la progression de la maladie cœliaque.

Que se passe-t-il chez les patients cœliaques ?

- Diminution de la diversité bactérienne,
- déséquilibre des « bonnes bactéries »,
- fragilité digestive amplifiée.

→ Un microbiote déséquilibré pourrait aggraver la sensibilité au gluten et favoriser l'inflammation.

“ J'aime dire que l'intestin est comme un jardin : plus il est diversifié, plus il est résilient. Dans la maladie cœliaque, ce jardin est déséquilibré.

FAUT-IL FAIRE DES EXAMENS MÉDICAUX ?

Les symptômes seuls ne suffisent pas : il faut des examens pour confirmer le diagnostic :

LES ANALYSES SANGUINES

Les anticorps anti-transglutaminase sont des marqueurs clés pour détecter la maladie cœliaque. On les recherche avec une prise de sang classique. Mais il faut aussi vérifier le taux d'IgA (immunoglobulines A) : s'il est trop bas, le test peut ressortir faussement négatif.

“ Un simple oubli de dosage peut faire passer à côté du vrai diagnostic.

BIOPSIE DE L'INTESTIN GRÊLE

LORS D'UNE GASTROSCOPIE (cf page 120)

C'est l'**examen de référence**. Pendant une gastroscopie, on prélève de très petits fragments de l'intestin pour confirmer la maladie.

“ Je rassure régulièrement mes patients : « Ce n'est pas agréable, mais c'est rapide. Et c'est essentiel pour poser un vrai diagnostic. »

✦ Et Laura, dans tout ça ?

Après des années d'incompréhension, ce n'est qu'en passant enfin cet examen qu'elle a pu mettre un mot juste sur ses maux.

TEST DE DÉPISTAGE GÉNÉTIQUE

Environ 95% des personnes atteintes de la maladie cœliaque portent des marqueurs génétiques appelés HLA-DQ2 ou HLA-DQ8. On peut les rechercher grâce à une simple prise de sang. Mais attention : avoir ces marqueurs ne signifie pas forcément que l'on développera la maladie, car beaucoup de personnes les possèdent sans jamais être malades. En revanche, leur absence rend la maladie cœliaque très peu probable.

En utilisant une combinaison de ces méthodes diagnostiques, les médecins peuvent établir un diagnostic précis de la maladie cœliaque.

LA BOITE À OUTILS ET APRÈS LE DIAGNOSTIC ?

PAS DE DEMI-MESURE : UN RÉGIME SANS GLUTEN STRICT À VIE

- Éliminer totalement le gluten pour réduire l'inflammation et permettre à l'intestin de se réparer.
- Lisez attentivement les étiquettes des aliments pour éviter toute contamination croisée. Il s'agit de petites traces de gluten qui peuvent se glisser dans un aliment alors qu'il ne devrait pas en contenir (par exemple, des biscuits "sans gluten" fabriqués dans une usine où l'on prépare aussi du pain classique).
- Adopter une alimentation riche en nutriments essentiels (fer, vitamines B, calcium, fibres).

Si on continue à manger du gluten, l'intestin reste enflammé et abîmé sur le long terme. Cela peut augmenter le risque de certains cancers, en particulier :

- **Le lymphome intestinal** (un cancer du système immunitaire dans l'intestin)
- Et, plus rarement, des **adénocarcinomes de l'intestin grêle**

Mais bonne nouvelle ! Un régime strict sans gluten réduit énormément ce risque. Chez une personne diagnostiquée et suivie, le risque redevient très faible avec le temps.

“ Le régime sans gluten n'est pas là pour "se sentir mieux"... c'est un véritable traitement, indispensable pour éviter d'endommager son intestin.

PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES : UN SOUTIEN POUR L'INTESTIN ?

Des études montrent qu'ils peuvent aider à **rééquilibrer le microbiote**, réduire l'inflammation et améliorer la digestion.

Savez-vous que certains probiotiques contenaient du gluten ?

“ Je le rappelle toujours : « Ils doivent être certifiés sans gluten ».

✦ Et Laura, dans tout ça ?

Elle a intégré un probiotique spécifique et a remarqué moins de ballonnements au fil des semaines.

CONCLUSION : UNE HISTOIRE DE GLUTEN

La maladie cœliaque est une maladie auto-immune sérieuse. Elle ne se résume pas à une « intolérance au gluten » ou à un choix alimentaire. Lorsqu'elle n'est pas diagnostiquée, elle peut provoquer des douleurs digestives, une fatigue persistante, des carences... et parfois passer inaperçue pendant des années.

C'est ce qui est arrivé à Laura. Pendant des années, elle a cru que ses troubles étaient dus au stress ou à un transit capricieux. Après le diagnostic, elle a adapté son alimentation en **supprimant rigoureusement le gluten**. Et petit à petit, avec des **conseils personnalisés**, son énergie est revenue, les douleurs ont diminué, et elle a retrouvé du plaisir dans ses repas.

