

Maladie cœliaque: symptômes, contraintes au quotidien et possibilités d'alimentation équilibrée

Entretien avec Claudia Vogt (33 ans), nutritionniste Bsc, ASDD au centre de santé Medbase de Winterthour.

Question: Madame Vogt, qu'est-ce que le gluten, précisément?

C. Vogt: Le gluten est constitué de protéines «collantes» que l'on retrouve dans plusieurs céréales: le blé, l'épeautre, l'épeautre pur, le seigle, l'orge, l'avoine, etc.

Question: Quel est le rapport entre le gluten et la maladie cœliaque?

C. Vogt: Chez les personnes souffrant de la maladie cœliaque, la consommation de produits contenant du gluten provoque une inflammation de la muqueuse de l'intestin grêle. Les «villosités intestinales» – c'est-à-dire les innombrables petits replis de la muqueuse de l'intestin grêle – sont détruites. Il y a alors dysfonctionnement de l'intestin grêle qui n'est plus en mesure, totalement ou partiellement, d'assimiler les vitamines, sels minéraux et nutriments vitaux. Ce processus entraîne différents symptômes: perte de poids, troubles gastro-intestinaux (maux de ventre, ballonnements, diarrhée, constipation), carences en vitamines et sels minéraux (notamment en vitamine B12 et en fer), fatigue voire états dépressifs. En Suisse, environ 1% de la population souffre de la maladie cœliaque.

Question: Ce sont donc les symptômes que je devrais avoir si j'avais la maladie cœliaque?

C. Vogt: Exactement. Les adultes souffrent souvent de troubles gastro-intestinaux (maux de ventre, ballonnements, diarrhée, constipation), certains remarquent une perte de poids, sont fatigués, abattus, et leurs analyses en laboratoire montrent fréquemment des carences en vitamines et sels minéraux.

Question: Comment dois-je adapter mon quotidien en cas de maladie cœliaque?

C. Vogt: Pour traiter la maladie cœliaque, il faut renoncer au gluten à vie. Des quantités minimales de gluten suffisent à provoquer des inflammations de la muqueuse de l'intestin grêle. Il s'agit d'abord, dès le diagnostic, de cesser de consommer des aliments contenant du gluten. Il faut étudier scrupuleusement la composition de tous les aliments lorsqu'on fait ses courses, et lire attentivement la liste des ingrédients et les indications de traces d'ingrédients possibles.

Il est essentiel d'adopter une alimentation équilibrée. Une alimentation riche en fibres est importante et généralement difficile à mettre en pratique, car il existe très peu de produits aux

céréales complètes sans gluten. Les pains à forte teneur en fibres alimentaires comme le pain au quinoa aha! contribuent à une alimentation équilibrée et riche en fibres.

Les aliments sans gluten doivent être strictement séparés des produits contenant du gluten. Cela signifie par exemple qu'il faut acheter un nouveau grille-pain pour le pain sans gluten ou ranger ce dernier dans un sac distinct. De même, manger à l'extérieur constitue toujours un défi.



Claudia Vogt:

Claudia Vogt (33 ans) est nutritionniste Bsc, ASDD au centre de santé Medbase de Winterthour et, en tant qu'experte, écrit des articles pour iMpuls, la plateforme santé de Migros. Mère de deux enfants, elle a auparavant travaillé comme nutritionniste diplômée HES dans les hôpitaux de Schaffhouse, à l'hôpital universitaire de Zurich et à l'hôpital pédiatrique universitaire des deux Bâle. Claudia Vogt a suivi sa formation professionnelle à l'hôpital universitaire de Zurich entre 2005 et 2008.