

Les protéines apparentées au gluten que l'on trouve dans certaines céréales peuvent détruire la muqueuse intestinale. Pourtant, seul un porteur sur cinq sait qu'il est atteint de cette maladie allergique.

Jürg Lendenmann

Halte au pain !

Pas de gluten en cas de cœliakie

Le pain n'est pas bon pour tout le monde. En effet, une personne sur cent présente une allergie aux protéines de gluten présentes dans le froment, l'épeautre, le seigle, l'orge et l'avoine ainsi que dans toutes les variétés mères ou hybrides de ces céréales. L'intolérance au gluten est héréditaire. Chez les malades cœliaques, le gluten détruit les villosités de l'intestin grêle qui s'atrophient progressivement. Résultat : la digestion est perturbée et les nutriments tels que le fer, l'acide folique et le calcium sont mal absorbés, ouvrant la porte à des affections comme l'anémie ou l'ostéoporose, mais aussi le cancer de l'intestin grêle ou certaines maladies auto-immunes.

Le chemin qui mène au diagnostic est tortueux

La maladie - appelée cœliakie ou sprue chez l'adulte - se caractérise par un ensemble de symptômes : gaz et ballonnements, poids stationnaire, prédisposition aux infections, voire baisse des performances ou nanisme. Mais la maladie peut aussi être asymptomatique. La Société allemande de cœliakie estime que quatre malades sur cinq ignorent leur intolérance au gluten. Or, chez l'enfant en bas âge comme chez l'adulte, le chemin qui mène au diagnostic est souvent long et tortueux. Si la présence d'anticorps positifs dans le plasma sanguin fournit une première indication, seule une biopsie duodé-

nale permet de poser un diagnostic sûr. Et lorsque ce dernier est établi, le malade doit s'en tenir à une règle stricte : éviter le gluten ! Et ce, jusqu'à la fin de ses jours ! En effet, les villosités se reforment alors dans l'intestin grêle et le patient guérit.

La bière contient aussi du gluten

A première vue, la diète sans gluten paraît facile à mettre en œuvre : il suffit de rayer du menu toutes les céréales qui en contiennent et de les remplacer par des aliments sans gluten !

Quelles sources alimentaires contiennent du gluten ?

Présence de gluten : froment, seigle, orge, épeautre, blé vert (ou grünkern), kamut, engrain (ou petit épeautre), amidonnier, triticale, avoine (car souvent contaminée par des céréales contenant du gluten).

Absence de gluten : maïs, riz, millet ; riz sauvage, quinoa, amarante, sarrasin, châtaigne, soja, pomme de terre, fruits à coque, légumes, salades, lait et produits laitiers, viande, poisson, œufs, matières grasses, huiles, sucre ; café en grains, thé noir et thé vert, tisanes.

Les céréales qui contiennent du gluten entrent dans la composition de nombreux produits alimentaires que les personnes cœliaques doivent également



éviter : pain, gâteaux, pâtes, panures, flocons de céréales, friandises mais aussi bière et boissons maltées du petit-déjeuner, généralement à base d'orge. Bien souvent, l'examen approfondi de la composition du produit est d'une aide précieuse car, selon l'Ordonnance sur les denrées alimentaires, tous les ingrédients à base de gluten doivent être signalés.

Une loupe et deux grille-pains

L'allergène n'est néanmoins pas toujours aussi simple à détecter. Ses propriétés liantes font du gluten un auxi-



liaire de choix dans la fabrication d'aliments ainsi que de médicaments dragéifiés. Or les auxiliaires qui contiennent du gluten ne sont pas soumis à déclaration.

Les célibataires qui cuisinent peuvent recourir à des ingrédients sans gluten ou - solution moins économique - se rabattre sur des produits finis et semi-finis.

Mais lorsque les personnes cœliaques côtoient les autres dans un même foyer,

cuisiner devient un exercice périlleux. En effet, de nombreux malades réagissent à d'infimes quantités de gluten. C'est pourquoi, en préparant des repas sans gluten, il faut veiller scrupuleusement à ne pas utiliser les poêles, couteaux, cuillères qui étaient en contact avec des aliments contenant du gluten. Quant aux appareils électroménagers litigieux tels que les grille-pains, mieux vaut les acheter en double.

Conseils

Produits spéciaux sans gluten

Des produits sans gluten sont disponibles dans les maisons de réforme, dans les drogueries, sur le Net, dans les boulangeries spécialisées ainsi qu'en grande distribution, chez Coop et Migros. Ces produits spéciaux sont reconnaissables à leur label : un épi barré. Si vous aimez les plats exotiques, vous aurez encore plus de choix puisque la plupart des menus asiatiques ainsi que l'authentique cuisine mexicaine ne comportent pas de gluten.

De l'aide pour les personnes cœliaques

«Non merci, je n'ai droit ni au pain ni aux pâtes !» : la maladie cœliaque limite sensiblement la vie sociale des intéressés. Les invitations peuvent être tout aussi pesantes que les repas au restaurant où il leur faut demander quels plats ne contiennent pas de gluten. Les organisations de patients leur apportent une aide. C'est le cas de l'Association romande de la cœliakie (www.coeliakie.ch) où les personnes cœliaques trouveront, entre autres, des sources d'approvisionnement en aliments sans gluten, des recettes, une liste de diététiciennes et diverses publications.