

Maladie cœliaque

La *maladie cœliaque* est un problème médical causé par une réponse immunitaire anormale au gluten, une protéine qu'on retrouve dans plusieurs grains céréaliers. Habituellement, la réponse immunitaire vous protège des bactéries, des virus et des substances étrangères. Les grains céréaliers qui contiennent du gluten sont le blé, le seigle, le triticale et l'orge. On retrouve aussi le gluten dans plusieurs aliments transformés et pré-emballés. On estime qu'un Canadien sur 133 souffre de maladie cœliaque.

La réponse immunitaire au gluten peut affecter différentes parties du corps et causer une grande variété de symptômes incluant l'anémie et la fatigue. Les dommages à l'intestin grêle sont fréquents et empêchent votre corps d'absorber certains nutriments nécessaires à une bonne santé. Il en résulte des troubles nutritionnels et différents symptômes notamment, les diarrhées, les douleurs abdominales et des ballonnements.

Les patients qui souffrent de maladie cœliaque ne peuvent tolérer le gluten et doivent donc suivre pour le restant de leur vie une diète sans gluten. La maladie cœliaque est différente de la *sensibilité au gluten*. Les personnes qui présentent une sensibilité au gluten ont des symptômes lorsqu'elles mangent du gluten et se sentent mieux lorsqu'elle suivent une diète sans gluten. Par contre, elles n'ont pas de réponse immunitaire anormale au gluten ni de dommages aux intestins.

Le diagnostic de la maladie cœliaque s'effectue en deux temps:

1. *Tests sanguins*: La première étape du diagnostic consiste en un simple test sanguin pour faire le dépistage d'anticorps ou de protéines du système immunitaire qui apparaissent chez les personnes qui souffrent de maladie cœliaque.
2. *Biopsie*: Une biopsie, ou échantillon de tissu, est requise pour confirmer le diagnostic de la maladie cœliaque. La biopsie est prise dans l'intestin grêle pour détecter les dommages typiques causés par la maladie cœliaque. La biopsie se fait au cours d'un examen appelé endoscopie. Pendant l'endoscopie, un tube flexible avec une lumière et une caméra sont introduits par la bouche et l'œsophage jusqu'à l'estomac et l'intestin grêle. Ainsi, le médecin pourra voir la paroi de l'intestin grêle et prendra plusieurs petits échantillons de tissu pour en vérifier les dommages au microscope. Habituellement, vous devriez recevoir un sédatif avant l'endoscopie.

Votre médecin arrivera à un diagnostic de maladie cœliaque à partir des résultats de vos tests sanguins, de l'endoscopie, de la biopsie en plus de vos symptômes.

Il n'y a pas de remède pour la maladie cœliaque. Une alimentation à vie sans gluten soulage efficacement les symptômes de la maladie cœliaque. La diète sans gluten prévient aussi les dommages supplémentaires à l'intestin grêle et permet même une guérison des dommages causés par le gluten. Adopter une diète sans gluten signifie d'éviter tous les grains céréaliers qui contiennent du gluten —blé, seigle, triticale et orge. Par contre, vous pourriez probablement manger de l'avoine qui n'est pas contaminée par le gluten. Vous devriez aussi connaître les sources cachées de gluten dans les aliments transformés et pré-emballés ainsi que dans les médicaments. Vous devrez donc toujours lire toutes les étiquettes des aliments et des médicaments. Une source importante d'information est un nutritionniste qui peut vous enseigner à maintenir une alimentation nutritive tout en éliminant le gluten de votre diète. Votre médecin continuera à faire le suivi de votre santé pour s'assurer que vous n'avez aucun problème nutritionnel ni d'autre trouble associé.

Source: Association canadienne de maladie cœliaque (en anglais et en français) (<http://www.celiac.ca/>)

L'Association canadienne de la maladie cœliaque est une excellente source d'information et elle offre une mine de renseignements pour bien vivre avec la maladie cœliaque. Vous pouvez trouver de l'information destinée aux patients incluant une infolettre en ligne (en anglais seulement) à: <http://glutenfreediet.ca/>.

