

LE GLUTEN

Le gluten est un mélange de protéines que l'on retrouve dans plusieurs céréales. Certaines personnes le tolèrent mal et, à son pire, cette intolérance se transpose en ce que l'on appelle la maladie cœliaque, laquelle se démarque par des symptômes digestifs, particulièrement au niveau de l'intestin, surtout l'intestin grêle.

Dans le cas de cette maladie, c'est le système immunitaire qui réagit anormalement à l'ingestion de gluten et ceci provoque une inflammation intestinale. Si cette dernière persiste, l'absorption de certains nutriments, de vitamines et de minéraux est compromise. Chose intéressante, parmi les symptômes, on dénote des douleurs aux articulations. C'est pourquoi certaines personnes diagnostiquées avec la FM voient leurs symptômes diminuer si elles éliminent le gluten. Toutefois, comme la FM n'est pas une maladie inflammatoire et que le régime sans gluten réduit l'inflammation intestinale, il y a des cas où les symptômes demeurent. Comme mentionné dans l'article en page 2, tout dépend du problème sous-jacent qu'aurait une personne diagnostiquée avec la FM.

Le gluten?

Le gluten est une masse protéique élastique et visqueuse qui donne une texture moelleuse à divers

produits. On le retrouve dans bon nombre de céréales dont le blé, l'orge et le seigle. En fait, il est présent dans un nombre incalculable de produits, en passant par les biscuits, les pains et les pâtes. Lorsque le problème n'est pas identifié et le régime sans gluten non adopté, on peut se retrouver avec certaines complications supplémentaires : malnutrition, intolérance au lactose, anémie, ostéoporose, calculs rénaux. De même, sans que l'on sache trop pourquoi, une neuropathie, l'infertilité ou l'arthrite peuvent se

suivre une diète sans gluten. De toute façon, si cela vous fait du bien et améliore votre état de santé de manière significative, il vaut la peine d'éliminer le gluten, peu importe quel diagnostic serait à poser. Sinon, certains tests peuvent être menés dans l'ordre suivant :

1. Test sanguin pour détecter si le taux d'anti-endomysium ou d'anti-transglutaminase tissulaire est trop élevé.
2. Biopsie dans l'intestin grêle pour voir s'il y a ou non ses villosités (celles-ci sont détruites en cas d'intolérance et d'inflammation).

« En effet, avec une estimation de Santé Canada de 300 000 Canadiens pouvant être atteints mais non diagnostiqués, il y a une chance que certains d'entre nous soient touchés par l'intolérance au gluten. »

manifestent. D'ailleurs, c'est de cette dernière maladie dont s'est guérie Jacqueline Lagacé, auteure de *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*¹.

Le diagnostic

Comme le diagnostic de l'intolérance au gluten est difficile, plusieurs personnes en souffrent probablement sans le savoir. En plus, il peut s'agir d'un autre problème d'intolérance ou d'une autre maladie inflammatoire. La meilleure façon de savoir si vous êtes intolérant au gluten, c'est de

3. Diète sans gluten pour confirmer ou infirmer un diagnostic positif dans les deux autres cas.

Bref, le tout n'est pas simple, mais il est possible d'y arriver. En effet, avec une estimation de Santé Canada de 300 000 Canadiens pouvant être atteints mais non diagnostiqués, il y a une chance que certains d'entre nous soient touchés par l'intolérance au gluten. D'ailleurs, parmi les personnes que nous connaissons et qui ont essayé la diète sans gluten, certaines ont eu d'excellents résultats.

Diane Leroux