

Êtes-vous un malade qui s'ignore ?

Vous arrive-t-il de vous plaindre de maux de ventre, de problèmes digestifs récurrents, de migraines fréquentes, ou encore d'une fatigue de fond qui semble ne jamais vouloir vous lâcher ? Une sensation de faiblesse, pas toujours évidente à caractériser, à définir, mais qui pèse lourdement au quotidien, qui vous ralentit et vous empêche parfois de vous sentir bien dans votre peau.

Un manque cruel d'énergie qui devient un frein à votre épanouissement. Avez-vous des problèmes de concentration, des troubles de mémoire ou la sensation de ne pas être toujours en pleine possession de vos facultés intellectuelles ? Avez-vous eu dans votre enfance des problèmes de croissance ? Êtes-vous particulièrement sujet au stress ? Peut-être vous reconnaissez-vous dans certains de ces symptômes. Ou bien certaines personnes de votre entourage. Peut-être encore êtes-vous habitué à vivre avec ces symptômes

depuis tellement longtemps qu'ils vous semblent désormais normaux. Ou alors avez-vous tenté mille et une choses pour y remédier sans jamais réussir à y mettre un terme. Peut-être êtes-vous de ceux que l'on accuse parfois avec ce ton un peu moqueur et condescendant de « trop s'écouter » ? Faites-vous partie de ces personnes à qui l'on reproche d'être toujours mal en point, d'être surtout un éternel râleur, une personne qui se plaint tout le temps et ne sait apprécier la vie comme il se doit ?

Si c'est le cas, rassurez-vous, il y a de grandes chances que vous n'y soyez absolument pour rien. Contrairement à ce que vous pensez, à ce que l'on vous a toujours dit, vous n'êtes peut-être pas plus capricieux qu'un autre, pas plus sensible ou douillet.

Vous êtes peut-être tout simplement malade. Un malade qui s'ignore. Et donc qui ne se soigne pas et continue à souffrir. Irait-on reprocher à une personne asthmatique de se plaindre d'avoir du mal à respirer ? D'évidence, non.

Car tout le monde connaît cette pathologie qui peut s'avérer dangereuse, voire mortelle et que l'on soigne avec la célèbre chambre d'inhalation, la Ventoline. Par contre, peut-on en dire autant de la maladie cœliaque ? Si l'on n'est pas directement concerné par cette maladie, si l'un de nos proches ou nous-même n'avons pas été diagnostiqués comme tel, le mot même peut nous être inconnu.

Et donner libre cours à toutes les fausses idées et autres jugements erronés. Non, celui qui a continuellement mal au ventre, au crâne, qui ressent parfois

Êtes-vous un malade qui s'ignore ?

une faiblesse musculaire n'est pas plus « chochette » qu'un autre. Il est juste plus souffrant. Souffrant d'une maladie qui n'a rien d'imaginaire, dont les symptômes sont bien réels, et les conséquences peuvent être très graves, une maladie incurable en l'état, mais dont l'on peut aisément faire disparaître les symptômes. En supprimant définitivement le gluten de notre alimentation.

Ainsi, il est grand temps d'ouvrir les yeux sur ce mal dont vous souffrez peut-être, et qui est bien loin d'être exceptionnel. La maladie cœliaque, même si son nom est encore peu connu, n'est pas du tout une maladie orpheline. Bien au contraire. Une personne sur cent serait atteinte par cette pathologie aussi appelée intolérance au gluten.

Mais, et c'est là le plus dramatique, seulement 10 à 20 % de ces personnes souffrantes seraient diagnostiquées. Ces chiffres alarmants expliquent pourquoi certains souffrent en silence, de peur de passer encore pour le capricieux de service, celui qui n'est jamais content.

Ce mal, vous pourriez l'éliminer de votre vie par une simple prise de décision. Encore faudrait-il pour cela identifier ce mal, être reconnu comme malade, pour enfin se soigner. Or, il s'agit, encore aujourd'hui, et ce, malgré les travaux d'éminents scientifiques sur le sujet, d'un véritable parcours du combattant.

La maladie cœliaque c'est quoi ?

La maladie cœliaque (MC), appelée aussi intolérance au gluten, est une intolérance permanente à une ou plusieurs fractions protéiques du gluten. C'est-à-dire que l'organisme des personnes intolérantes au gluten n'assimile pas correctement l'assemblage de deux protéines végétales, la glutamine et la gliadine, dont est constitué le gluten et que l'on retrouve dans de nombreuses céréales et majoritairement dans le blé.

En effet, le gluten est une protéine de réserve contenue dans plusieurs céréales couramment consommées comme le blé, le seigle et l'orge. C'est elle qui confère à la farine son élasticité, qui la rendra « panifiable ». C'est-à-dire que sans elle, impossible d'obtenir la pâte à pain, et la célèbre baguette française...

C'est pour cette propriété d'élasticité, « coagulante », que l'on retrouve le gluten dans un nombre considérable d'aliments, tels que le pain, les pâtes,

les biscuits mais aussi dans les plats préparés. À plus petite échelle, le gluten est constitué essentiellement de protéines insolubles : dans le cas du blé, il s'agit de la gliadine et de la gluténine.

Chez les personnes intolérantes, la pénétration de ces protéines dans l'intestin produit une réaction inflammatoire anormale : cela déclenche la production d'anticorps dirigés contre ces protéines qui vont attaquer les cellules intestinales. Peu à peu, cela va endommager la paroi de l'intestin grêle et notamment les villosités (les replis de muqueuse et de tissu) qui se trouvent à sa surface. Malheureusement, l'intestin grêle est un organe essentiel au bon fonctionnement de notre organisme, et son endommagement, voire sa destruction, est extrêmement néfaste.

Ces cellules intestinales, attaquées par les anticorps, interviennent dans l'absorption des nutriments contenus dans les aliments digérés. Aussi, cette destruction va provoquer une malabsorption de certains éléments normalement essentiels, comme le fer, le calcium et l'acide folique. S'ensuivent des carences en calories et en nutriments tels que les vitamines ou les sels minéraux. Bien que la réaction mise en jeu soit d'ordre immunologique, l'intolérance au gluten ne peut pas être qualifiée d'allergie alimentaire car les anticorps intervenant ne sont pas les mêmes que dans le cas d'une allergie classique.

Si les recherches sur l'intolérance au gluten sont de plus en plus fréquentes, il existe encore de nombreuses zones d'ombre. Ainsi, pour l'instant, le simple

fonctionnement du mécanisme de l'organisme n'est pas encore compris avec certitude. De nombreuses hypothèses sont étudiées, mais les chercheurs ne sont pas encore en mesure d'affirmer pourquoi le système immunitaire réagit par la production d'anticorps qui ne vont pas seulement s'en prendre aux protéines incriminées mais aux cellules intestinales, à l'intestin lui-même.

Lorsque le patient éradique définitivement le gluten de son alimentation, les anticorps produits par l'organisme vont peu à peu disparaître, et après quelques mois de ce régime strict, les villosités de l'intestin grêle se « réparent », et le patient est comme guéri. Mais, attention, à la moindre rechute, le premier morceau de pain ingéré, et le mécanisme se remet en place, la maladie réapparaît. Le seul traitement actuellement efficace est l'arrêt total et définitif du gluten.

Les conséquences sont donc désastreuses pour l'organisme et se caractérisent par de nombreux symptômes qui peuvent être associés ou non :

Quels symptômes doivent nous alerter ?

INTOLÉRANCE AU GLUTEN CHEZ L'ENFANT :

L'intolérance au gluten chez l'enfant est la forme la plus classique, la plus répandue. Elle se caractérise le plus souvent par les symptômes suivants :

- une diarrhée chronique,
- une grande fatigue,
- l'anorexie,
- une humeur triste ou taciturne,
- des ballonnements au niveau de l'abdomen,
- des membres graciles,
- un ralentissement de la croissance en poids et en taille.

Là encore, soyez vigilant car votre petit bout de chou ne présente pas forcément tous les symptômes.

Il s'agit d'un tableau clinique général, qui est très variable d'un individu à l'autre. Mais si vous vous étonnez de son humeur anormalement maussade, de son manque d'énergie, lui qui habituellement court partout, que vous prenez rendez-vous tous les quatre matins chez le pédiatre pour une énième gastro-entérite, il est peut-être temps d'envisager que votre enfant est intolérant au gluten.

Il se peut que le médecin n'ait pas décelé ces symptômes pourtant évocateurs, non à cause de son incompetence mais pour de nombreuses raisons que nous verrons par la suite. Un enfant, surtout lorsqu'il est petit, est bien sûr moins capable d'exprimer précisément ce qu'il ressent, là où il a mal, et encore moins de s'en plaindre.

Ce qui ne facilite pas le dépistage. C'est pour cette raison qu'il est impératif, en tant que parent, d'être très attentif à son développement, à son alimentation évidemment, à ce qu'il vous dit, mais aussi à ce que vous observez au quotidien.

Si vous remarquez que son ventre se ballonne après chaque repas, qu'il grimace régulièrement en se touchant le ventre, que, décidément, il est plus sujet que ses frères et sœurs, ou ses copains de l'école, aux virus de l'hiver, parlez-en à votre médecin.

Le meilleur moyen de dissiper vos inquiétudes et vos doutes est d'être sûr. Inutile de passer des soirées sur Internet à éplucher les forums, tous plus anxio-gènes les uns que les autres, le mieux est d'en parler à votre médecin traitant, et pourquoi pas, de lui suggérer l'hypothèse de la maladie cœliaque, si jamais il ne l'évoque pas de lui-même.