



Santé
Canada Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

La maladie coéliquaue

Le lien
au gluten



Canada 

Santé Canada est le ministère fédéral qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, aidons à améliorer la salubrité des aliments et offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour nous assurer que notre système de santé répond aux besoins de la population canadienne.

Publication autorisée par la ministre de la Santé.

La maladie cœliaque – Le lien au gluten
est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
<http://www.santecanada.gc.ca/coeliaque>

*Also available in English under the title:
Celiac Disease – The Gluten Connection*

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette,
en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :
Publications

Santé Canada
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : 613-954-5995
Télec. : 613-941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca

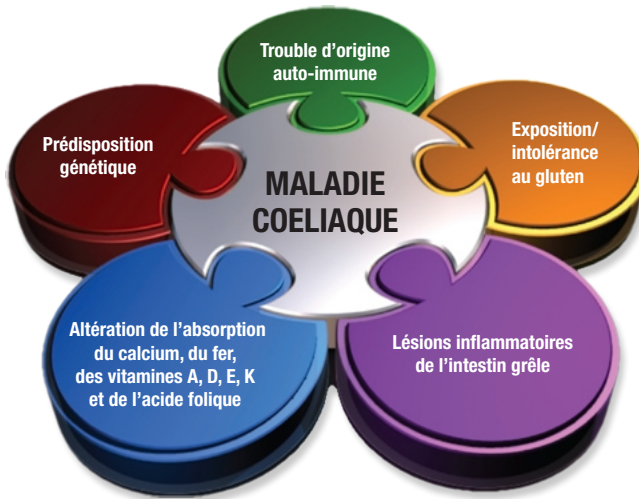
© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de Santé Canada, 2009

SC Pub. : 5023
Cat. : H164-73/2008
ISBN : 978-0-662-47945-6

Qu'est-ce que la maladie cœliaque?

La maladie cœliaque est une affection auto-immune héréditaire. Ses symptômes sont provoqués par le « gluten », un terme qui désigne certaines protéines du blé (y compris de l'épeautre et du kamut), de l'orge, du seigle et du triticale (un hybride du blé et du seigle). En présence de maladie cœliaque, la réaction du système immunitaire au gluten est anormale, ce qui déclenche l'inflammation et endommage la paroi de l'intestin grêle tout en réduisant l'absorption du fer, du calcium, des vitamines A, D, E et K ainsi que de l'acide folique.

Jusqu'à récemment, on estimait que l'avoine pouvait avoir des effets négatifs sur la santé des individus atteints de la maladie cœliaque. Toutefois, des études récentes indiquent que la majorité des personnes cœliaques peuvent tolérer des quantités modérées d'**avoine pure, non contaminée** par d'autres céréales. L'examen de la maladie cœliaque et l'innocuité de l'avoine réalisé par Santé Canada est disponible à l'adresse suivante : www.santecanada.gc.ca/coeliaque.



Dans quelle mesure la maladie cœliaque est-elle courante?

Aujourd'hui, la maladie cœliaque est reconnue comme l'une des maladies chroniques les plus courantes au monde. On estime qu'en Amérique du Nord, elle affecte autant de personnes qu'une sur 100 à une sur 200. Le nombre de Canadiens et de Canadiennes atteints de maladie cœliaque pourrait atteindre 300 000. Cependant, plusieurs cas demeurent non diagnostiqués.

Chez les parents au premier degré (parents, frères et sœurs, enfants) d'une personne atteinte de la maladie cœliaque, la probabilité d'en être atteint est d'environ 10 %. Ainsi, les membres de la famille, tout particulièrement s'ils ressentent des symptômes de la maladie, devraient se soumettre à un test de dépistage de la maladie cœliaque. Le test de dépistage de la maladie cœliaque est aussi recommandé aux personnes atteintes de diabète insulino-dépendant, de maladie thyroïdienne et du syndrome de Down, car celles-ci courent un plus grand risque d'être atteintes de la maladie.

Quels sont les facteurs en cause?

Les gens qui ont hérité des gènes associés à la maladie cœliaque ne seront pas tous atteints par la maladie, ce qui indique que des facteurs supplémentaires peuvent entrer en jeu. Chez les adultes génétiquement prédisposés qui consomment du gluten, le stress, les infections, une chirurgie ou une grossesse peuvent parfois déclencher des symptômes aigus. Chez les enfants, les infections gastro-intestinales récurrentes peuvent jouer un rôle dans la manifestation de cette maladie.

Quand les symptômes apparaissent-ils?

Les symptômes de la maladie cœliaque peuvent survenir à tout âge, dès que des aliments qui contiennent du gluten sont ajoutés à l'alimentation. Auparavant, on croyait qu'il s'agissait d'une maladie infantile. On sait maintenant que la maladie cœliaque survient plus fréquemment chez les adultes, et tout particulièrement chez les personnes âgées de 30 à 60 ans. Dans le cadre d'une récente enquête canadienne sur la maladie cœliaque¹, l'âge moyen du diagnostic chez les adultes a été établi à 46 ans.

Quels sont les symptômes de la maladie cœliaque?

Les symptômes de la maladie cœliaque varient énormément d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent n'éprouver qu'un seul symptôme tel que la diarrhée ou l'anémie, tandis que chez d'autres, de nombreux symptômes peuvent se manifester. Le tableau 1 présente les indices et les symptômes habituels de la maladie cœliaque tandis que le tableau 2 présente des symptômes supplémentaires que l'on observe chez les enfants.

1 Cranney A, Zarkadas M, Graham I, et al. The Canadian Celiac Health Survey Dig Dis Sci. 2007;52:1087-1095.

Au fur et à mesure que la maladie progresse, plusieurs systèmes et appareils de l'organisme peuvent être touchés, notamment les appareils génital et gastro-intestinal ainsi que le système nerveux. Le sang, les os, les dents et la peau peuvent aussi être affectés.

La forme cutanée de la maladie cœliaque se nomme « dermatite herpétiforme ». Sous cette forme, une éruption cutanée qui consiste en la formation de cloques et qui occasionne de très vives démangeaisons survient symétriquement (elle se présente des deux côtés du corps) et celle-ci paraît le plus souvent aux coudes, aux genoux, aux fesses, à la partie supérieure du dos et au cou.

Certaines personnes peuvent avoir des résultats de test sanguin et de biopsie intestinale (prélèvement de tissu) attestant qu'elles sont atteintes de la maladie cœliaque sans présenter aucun symptôme. Cette affection est connue sous le nom de "maladie cœliaque silencieuse".

Tableau 1. Indices et symptômes courants chez les adultes

Anémie : carence en fer, en acide folique et (ou) en vitamine B12

Carence en vitamines A, D, E et K

Ballonnement abdominal, flatulence

Indigestion, nausée

Diarrhée récurrente

Constipation

Faiblesse/fatigue extrême

Perte de poids (ou embonpoint)

Ecchymoses en réaction à des chocs minimes

Douleurs aux os/articulations

Enflure des mains/chevilles

Ulcères/aphtes buccaux

Infertilité chez les deux sexes, avortement spontané

Sentiment de dépression / dépression

Migraines et maux de tête

Désordres neurologiques inexplicables

Tableau 2.

Autres symptômes courants qui se manifestent chez les enfants

Vomissement	Irritabilité, modifications du comportement
Faible croissance/petite taille	Retard de la puberté
Anomalies de l'émail dentaire	

Quelles sont les complications que peut entraîner la maladie cœliaque?

Le diagnostic tardif et une alimentation qui n'exclut pas le gluten peuvent entraîner un piètre état de santé chronique, l'anémie et un risque accru d'infertilité chez les deux sexes, d'avortements spontanés, d'ostéoporose et de certains cancers du tractus gastro-intestinal.

Le diagnostic de la maladie cœliaque est-il difficile à établir?

Les symptômes de la maladie cœliaque s'apparentent souvent à ceux d'autres maladies, notamment à ceux du côlon irritable, de la fatigue chronique et de la fibromyalgie. Par conséquent, il est difficile d'établir le diagnostic. Selon les résultats de la récente enquête canadienne sur la maladie cœliaque¹, après l'apparition des symptômes, environ 12 années ont été requises en moyenne pour poser le diagnostic de la maladie cœliaque chez les adultes. À cause de la grande variété des symptômes, les patients ont fait état de consultations auprès de divers spécialistes médicaux, notamment auprès de gastroentérologues, d'hématologues, de neurologues, de psychiatres et de dermatologues, avant que le diagnostic soit finalement établi. En augmentant la sensibilisation des professionnels de la santé à l'égard des symptômes de la maladie cœliaque, ces retards devraient être considérablement réduits.

En outre, de nouveaux tests de dépistage sanguins accélèrent et augmentent la précision du diagnostic de la maladie cœliaque. Les deux tests de dépistage sanguins de la maladie cœliaque les plus efficaces sont la détection des anticorps anti-transglutaminase tissulaire (TGt) d'isotype IgA et des anticorps anti-endomysium (AcE) d'isotype IgA. Chez certaines personnes atteintes de la maladie cœliaque, une carence en immunoglobuline A se manifeste. Par conséquent, les activités de dépistage devraient aussi comprendre la mesure de leur concentration sérique en IgA.

À la suite d'un test sanguin positif, une biopsie intestinale (prélèvement de tissu) est requise pour établir le diagnostic définitif. **On ne devrait pas observer un régime sans gluten avant que le test sanguin et la biopsie soient complétés, et ce, pour obtenir un diagnostic précis.**

Comment traite-t-on la maladie cœliaque?

La seule façon de traiter la maladie cœliaque et sa forme cutanée, la dermatite herpétiforme, consiste à adopter **un régime alimentaire strictement exempt de gluten, et cela, la vie durant.** L'élimination complète du gluten de l'alimentation permet à l'intestin de guérir ainsi qu'aux carences nutritionnelles et aux autres symptômes de se résorber. En général, les enfants en guérissent plus rapidement que les adultes. Observer un régime sans gluten sévère réduit aussi le risque de plusieurs des complications à long terme relatives à la maladie cœliaque non traitée.



L'adaptation à un régime alimentaire sans gluten peut se révéler difficile. En effet, il s'agit de savoir quels sont les aliments qui contiennent du gluten ainsi que d'en repérer les sources cachées, que ce soit dans les produits alimentaires ou dans les médicaments. Elle exige en outre plusieurs changements au mode de vie puisque plusieurs aliments consommés couramment doivent être évités, dont les pâtes alimentaires, la plupart des céréales pour petit-déjeuner et certaines collations, la plupart des pains et d'autres denrées de boulangerie, notamment les gâteaux, les biscuits, les beignets, les bagels, etc. La farine et l'amidon de blé sont aussi fréquemment ajoutés comme épaississant ou stabilisant dans les soupes, les sauces et les viandes et poissons transformés, y compris dans les saucisses fumées, les saucisses et les simili-fruits de mer. L'orge est utilisée dans la production de la bière et du malt, un aromatisant utilisé fréquemment dans les aliments. Pour éviter les sources cachées de gluten, la connaissance des sources potentielles de gluten et la lecture attentive de la liste d'ingrédients sont essentielles.

Les patients dont le diagnostic est récent devraient demander à leur médecin de les référer à un ou une diététiste dotés d'une expertise au chapitre de la maladie cœliaque et de l'alimentation sans gluten pour profiter de services-conseils et du suivi recommandé.

Des renseignements au sujet de la maladie cœliaque sont accessibles sur le site Web de Santé Canada, soit au www.santecanada.gc.ca/coeliaque.

Pour obtenir plus d'information au sujet de la maladie cœliaque et du régime sans gluten, vous pouvez également communiquer avec les organismes suivants :

Association canadienne de la maladie cœliaque www.celiac.ca

Fondation québécoise de la maladie cœliaque www.fqmc.org

