

LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les phénomènes d'intolérance au gluten ou au lactose seraient plus fréquemment constatés qu'auparavant. Qu'englobe ce terme d'« intolérance » ? La montée en puissance de ces troubles est-elle un mythe ou une réalité ?

Par Isabelle Latour

Les aliments concernés par le phénomène d'intolérance alimentaire sont ceux contenant du gluten (une protéine du blé, de l'orge, du seigle et de l'avoine), du lactose (un glucide contenu dans le lait et ses dérivés), du fructose (présent dans les fruits, le miel, etc.), mais aussi des substances histaminolibératrices (chocolat, fraises, crevettes, certains poissons et fromages) et des sulfites (vin, champagne). Ce sont les intolérances au gluten et au lactose qui sont les plus fréquemment rencontrées, les autres demeurant rares. Ces troubles aux

LAPAS77 FOTOLIA

conséquences parfois importantes sur la santé pourraient être en progression. Est-ce une tendance qui se confirme ou tout simplement une meilleure connaissance de ces maladies ?

Mieux diagnostiquées mais pas plus nombreuses

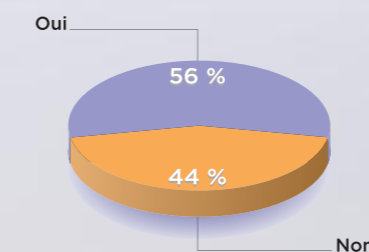
Les chiffres actuels concernant l'intolérance au gluten – ou maladie cœliaque – font état d'une personne sur 200 à 300 dans les pays occidentaux, avec une prévalence un peu plus faible en France. Entre 2 et 15 % de la population française serait,

quant à elle, intolérante au lactose. Mais il n'existe pas d'études mettant en avant une augmentation de ces intolérances les plus courantes. L'Anses, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, n'a pas de réponse à cette question. La constatation de hausse, s'il y a, ne peut donc être que subjective. « Il ne semble pas y avoir vraiment plus d'intolérances au gluten qu'auparavant. Peut-être sont-elles un peu plus souvent diagnostiquées car mieux connues », déclare Jacques Cosnes, gastro-entérologue à l'hôpital Saint-Antoine à Paris. Même observation du côté des allergologues ●●●

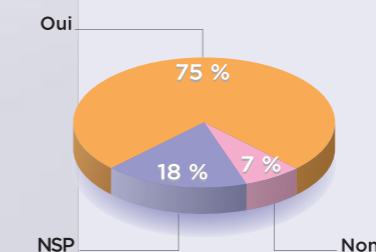
Sondage directmedica

Sondage réalisé par téléphone du 17 au 18 octobre 2012 sur un échantillon de 100 pharmaciens titulaires représentatifs de la population des pharmacies françaises en fonction de la répartition géographique et du chiffre d'affaires de l'officine

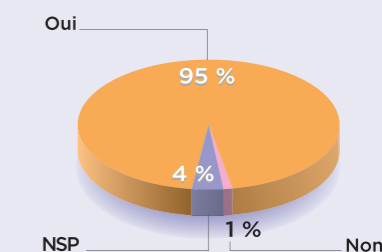
Avez-vous le sentiment que les personnes développent plus fréquemment qu'avant des allergies ou des intolérances alimentaires ?



Dans votre patientèle, constatez-vous une plus grande fréquence des intolérances au gluten chez les jeunes actifs (trentenaires et quadragénaires) ?



Votre équipe connaît-elle bien la liste des allergènes à déclaration obligatoire ?



Intolérance n'est pas allergie

Alors que l'allergie est une réaction immunitaire d'hypersensibilité à l'encontre d'un allergène, les intolérances alimentaires relèvent, elles, d'autres mécanismes : déficits enzymatiques, contenu de l'aliment en substances histaminolibératrices, réactions immunoinflammatoires, etc. Cependant, allergies et intolérances peuvent donner des symptômes digestifs semblables. Il existe des intolérances de nature allergique (cacahuète, crustacés) pouvant entraîner des chocs anaphylactiques ou des éruptions, comparables aux allergies. Ces intolérances sont toutefois très rares. La différence notable est que l'allergie entraîne une réaction immédiate après l'ingestion alors que dans l'intolérance, les symptômes digestifs sont plus lents à se manifester.

Les intolérances les plus fréquentes sont celles au gluten et au lactose, les autres demeurent rares.

Allergènes à mention obligatoire sur l'étiquetage

Les allergènes dont la mention est obligatoire sur l'étiquetage des denrées alimentaires sont au nombre de quatorze.

Il s'agit des céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut et leurs souches hybridées), des crustacés, des poissons et des mollusques, des œufs, du lait, du soja, des arachides, des fruits à coques (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de macadamia et noix du Queensland), du céleri, de la moutarde, des graines de sésame, du lupin ainsi que de l'anhydride sulfureux et des sulfites si leurs concentrations excèdent 10 mg (exprimés en SO₂) par kilo ou par litre de denrée alimentaire.

Sources : « Allergies alimentaires et étiquetage de précaution », AFSSA, novembre 2008 ; directive européenne 2000/13/CE.

●●● qui reçoivent certains patients intolérants avant de les réorienter vers le gastroentérologue. « Les cas d'intolérance restent peu fréquents », rapporte le Dr Pierrick Hordé, allergologue à Boulogne-Billancourt. L'intolérance au gluten a longtemps été considérée comme une maladie rare touchant l'enfant. Or, on sait aujourd'hui qu'il s'agit d'un trouble montrant deux pics de fréquence : dans l'enfance, après l'introduction du gluten dans l'alimentation, mais également à l'âge adulte, généralement entre 20 et 40 ans. Jean-François

KARINE JOSSE

PHARMACIEN À SALON-DE-PROVENCE

« Je ne vois pas plus de cas d'intolérances alimentaires »

« Quand un client se plaint de symptômes digestifs réguliers non soulagés par un traitement médicamenteux, je lui demande si l'ingestion d'un aliment, comme le pain, le gêne en particulier ou s'il a des diarrhées. Il s'agit peut-être dans ce cas d'une vraie intolérance au gluten et il faut l'orienter vers une consultation. Les questions les plus fréquentes que l'on nous pose à l'officine concernent les médicaments : contiennent-ils ou non de l'amidon de blé ? Si oui, existe-t-il un équivalent ? Le générique est-il équivalent au princeps sans amidon ? »

en témoigne : décelé intolérant au gluten alors qu'il était nourrisson, puis mis au régime durant deux ans avant réintroduction du gluten, il a dû se remettre au régime strict sans gluten après 41 ans et une rémission qui a duré plus de trente ans. « Dans les années 60, on essayait de réintroduire le gluten chez les moins de 20 ans. Aujourd'hui, on sait qu'on ne doit pas arrêter le régime ». Du fait de cette évolution des connaissances, le nombre d'adultes décelés a vraisemblablement augmenté.

Autodéclaration et plaintes d'inconfort digestif

Un phénomène semble cependant émerger : l'accroissement du nombre de personnes qui se déclarent elles-mêmes intolérantes au gluten ou à d'autres aliments. « Je ne constate pas davantage d'intolérances alimentaires mais en revanche plus de personnes qui font des régimes d'exclusion, rarement stricts, par confort, pour éviter les ballonnements », note Karine Josse, pharmacien à Salon-de-Provence. « Souvent, les personnes qui se plaignent de ne pas digérer le gluten ne tolèrent en fait pas l'excès d'amidons non digestibles, présents en abondance dans les féculents peu cuits (pâtes alimentaires, pain, etc.), dont l'arrivée dans le côlon provoque ballonnements et douleurs », explique Jacques Cosnes. « D'autres pathologies comme le syndrome du côlon irritable peuvent être en cause et il est utile de recueillir l'avis d'un gastroentérologue », indique Pierrick Hordé. Il ne s'agirait donc pas de véritable intolérance au gluten laquelle, comme le précise Jean-Philippe Girardet, gastroentérologue à l'hôpital Armand Trousseau à Paris, « survient sur un terrain génétique déterminé ». Quant à l'intolérance au lactose, qui touche essentiellement les sujets d'origine méditerranéenne, africaine ou asiatique, c'est un déficit en lactase, indispensable à la bonne digestion du lactose, qui en est à l'origine.

Autre explication probable de ces cas d'intolérance déclarée : « il existe actuellement une mode des pathologies liées notamment au gluten, avec des médecines parallèles se développant et une mise au régime excluant l'aliment, qui ne repose sur aucun argument scientifique », déclare Jacques Cosnes. Les « conseils santé » recommandant d'adopter un régime d'éviction des dérivés du blé et des produits laitiers fleurissent en effet, via Internet notamment. Leurs arguments : nombreux seraient les individus à être intolérants au gluten ou au lactose sans le savoir et de nombreux troubles seraient en rapport direct ou indirect avec une intolérance alimentaire (difficultés de digestion, fatigue, insomnie, etc.). Une mise au régime sans gluten ou lactose apporterait donc un meilleur confort digestif et une meilleure santé. Des tests destinés à rechercher ses intolérances alimentaires sont d'autre part disponibles sur la toile, « ils n'ont aucune valeur scientifique », souligne Pierrick Hordé. Avec un danger qui est aussi

Médicaments avec amidon de blé : à risque ou sans danger ?

L'amidon de blé fait partie de la liste des excipients à effet notoire. Il est contre-indiqué en cas d'allergie au blé. Il peut contenir d'infimes quantités de gluten mais, selon l'ANSM, elles sont considérées comme sans danger pour les sujets atteints de la maladie cœliaque. En conséquence, les médicaments contenant de l'amidon de blé sont autorisés chez ces patients. Cependant, pour l'AFDIAG, l'Association française des intolérants au gluten, il serait nécessaire d'être sûr que la quantité de gluten contenue ne dépasse pas la dose réglementaire de 20 mg/kg. L'association recommande aux patients, dans la mesure du possible, d'éviter, pour les traitements à long terme,



l'utilisation de ce type de médicament et de privilégier des équivalents ne contenant pas d'amidon de blé.

le régime d'exclusion. Les spécialistes le rappellent : adopter un régime d'exclusion sans raison établie expose à un risque de carence. « La preuve de l'intolérance doit absolument être faite avant la mise en route d'un régime et la suppression d'aliments », insiste Jean-Philippe Girardet.

Des tests fiables pour un diagnostic obligatoire avant régime

« Chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque, le gluten provoque une destruction progressive des villosités qui tapissent la muqueuse de l'intestin grêle. Celles-ci ne permettent alors plus une absorption correcte des nutriments », explique Jean-Philippe Girardet. Un test facile et rapide, fait à partir d'une prise de sang, permet de rechercher la présence de la maladie. Il est basé sur la recherche d'anticorps anti transglutaminase. Lorsque la recherche

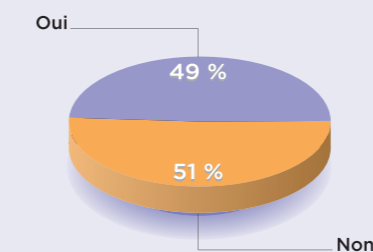
s'avère positive, une biopsie intestinale est réalisée, qui met en évidence les lésions caractéristiques au niveau intestinal. Un diagnostic précoce et un suivi rigoureux du traitement sont nécessaires pour limiter les complications : déminéralisation osseuse, autres maladies auto-immunes, cancers, lymphomes. « Chez l'adulte, la maladie cœliaque est caractérisée par des ballonnements, avec une alternance de diarrhées et de constipation, des problèmes osseux (ostéoporose, fragilité, fractures répétées), un amaigrissement. Elle peut aussi entraîner des troubles neurologiques (dépression, épilepsie, migraine, etc.), une stérilité chez les femmes », détaille Jean-Philippe Girardet. Chez le nourrisson, elle se manifeste par une diarrhée chronique avec cassure de la courbe de poids et dénutrition. « Ma fille Juliette, qui a 17 ans aujourd'hui, a été diagnostiquée à l'âge de 20 mois. Elle était très menu, perdait du poids ●●●

« Il existe une mode des intolérances au gluten ne reposant sur aucun argument scientifique »

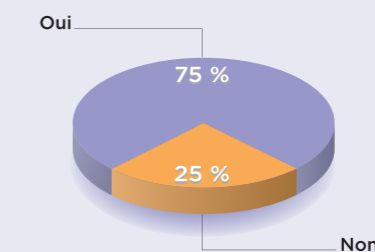
Jacques Cosnes, gastroentérologue

Sondage directmedica

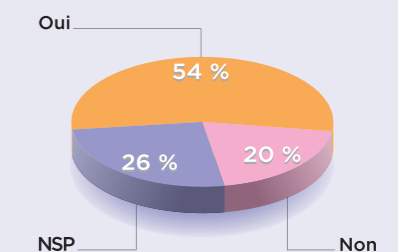
Une fois le diagnostic confirmé, avez-vous des produits à proposer aux personnes atteintes d'intolérance alimentaire ?



A un patient qui dit ne pas digérer tel ou tel aliment, le premier conseil à donner est-il, selon vous, de lui recommander d'éliminer l'aliment de ses repas ?



Les médicaments contenant de l'amidon de blé sont-ils, selon vous, autorisés chez les personnes souffrant d'intolérance au gluten (maladie cœliaque) ?



CATHERINE,
MÈRE D'UNE PATIENTE

« Il s'agit d'un quotidien un peu particulier »

« Ma fille a tout d'abord passé un test pour éliminer le diagnostic de mucoviscidose. Une fois cette possibilité écartée, la recherche de l'intolérance au gluten a été entreprise et le diagnostic confirmé. L'aide de l'AFDIAG nous a permis de digérer l'annonce et de progresser dans la mise en place du régime sans gluten. Un régime strict bouleverse la vie familiale mais nous avons toujours considéré l'intolérance de ma fille comme une particularité et non une maladie. »

●●● et ses selles présentaient des aliments non digérés. Une fois le diagnostic confirmé, une alimentation stricte sans gluten a été instaurée. La courbe de poids s'est alors inversée rapidement : au bout de trois mois, elle avait repris 2,5 kgs », commente Catherine. Chez l'enfant aussi, la maladie s'exprime par de la diarrhée, une perte d'appétit, un retard de croissance ou pubertaire, une carence en fer. Elle peut en outre être associée à d'autres maladies auto-immunes comme le diabète.

L'intolérance au lactose est, quant à elle, détectée par le test de sensibilité (Breath Test) qui permet d'évaluer la présence d'hydrogène dans l'air expiré avant et après l'ingestion de lactose (non digéré dans l'intestin grêle, il se transforme en gaz dont l'hydrogène sous l'action des bactéries coliques). Les symptômes généralement ressentis sont des douleurs abdominales, des ballonnements, des flatulences, des diarrhées qui sont la conséquence de l'afflux de lactose dans le côlon. Le plus souvent, ces troubles mineurs surviennent en cas de consommation excessive de laitage. « L'intolérance au lactose procure de l'inconfort, sans conséquence grave », précise Jacques Cosnes.

Si l'expansion des vraies intolérances n'est pas prouvée, l'orientation vers le médecin s'impose toujours face à des symptômes digestifs qui semblent en lien avec l'ingestion d'aliments. Pour ne pas passer à côté d'une pathologie gastro-intestinale ou de la maladie cœliaque, ou éviter que le patient entreprenne un régime sans fondement. Ou encore pour vérifier, par des tests cutanés, la présence ou non d'une allergie alimentaire qui peut avoir de graves conséquences immédiates, comme le choc anaphylactique.

Des régimes plus ou moins stricts selon le type d'intolérance alimentaire

Il n'existe qu'une seule façon de traiter l'intolérance alimentaire : suivre un régime d'exclusion de l'aliment, plus ou moins strict selon la nature du trouble.

Pour les personnes atteintes d'intolérance au gluten, il est impératif de suivre à vie un régime strict

Aliments diététiques : réglementation et étiquetage

- Les aliments diététiques sans gluten sont les pains, pâtes, biscuits et farines « spécialement conçus, traités ou préparés pour répondre aux besoins diététiques spécifiques des personnes souffrant d'une intolérance au gluten ».
- En tant qu'aliments préemballés, ils sont soumis à la directive 2003/89/CE qui oblige les industriels à déclarer, sur l'étiquette, tous les allergènes à déclaration obligatoire (ADO), dont les céréales contenant du gluten. Le lait et produits à base de lait, y compris le lactose, en font

également partie.

- Ils sont également soumis à la législation sur les aliments diététiques proposée par le Codex alimentarius, recueil de normes alimentaires. Dans le Codex, deux seuils existent pour le gluten :
 - un premier pour des aliments avec une teneur en gluten < 20 mg/kg au total (mention « Sans gluten ») ;
 - un second pour les aliments constitués d'un ou plusieurs ingrédients issus des céréales « nocives » ou de leurs variétés croisées, traités spécialement pour réduire leur teneur en gluten

dans l'intervalle 20-100 mg/kg (mention « Très faible teneur en gluten »). Ces deux seuils ont été repris par le Règlement européen N° 41/2009. « Ces aliments diététiques sont tout à fait consommables par les cœliaques », indique Catherine Remillieux-Rast, vice-présidente de l'AFDIAG.

- Quand les mentions « Trace de... », « Peut contenir... », « Fabriqué dans un atelier contenant... » sont présentes sur l'étiquette d'un produit, cela signifie qu'il y a une possibilité de présence de gluten mais qu'on en ignore la quantité.



« L'intolérance au gluten complique surtout la vie sociale »

Jean-François, atteint d'intolérance au gluten

excluant le gluten alimentaire, avec les difficultés que cela suppose dans la vie quotidienne. Concernant le lactose, l'intolérance totale est rare et la consommation de produits laitiers reste la plupart du temps toujours possible, même chez les sujets sensibles.

Adopter un régime strict sans gluten demande non seulement d'exclure le pain, les pâtes, les biscuits, mais aussi de faire attention à une éventuelle contamination : « ne pas utiliser d'ustensiles ayant déjà servi à la préparation de plats contenant du gluten (ne pas reprendre le couteau qui a étalé le beurre sur le pain par exemple), faire attention aux miettes de pain qui pourraient tomber dans l'assiette », indique Catherine. Comme le rapporte Jean-François, « on passe beaucoup plus de temps que les autres à faire ses courses pour contrôler les étiquettes des aliments ! Mais une fois que l'on sait bien gérer tous les paramètres, le régime est certes contraignant mais assez simple à suivre. L'intolérance au gluten complique surtout la vie sociale et les repas pris à l'extérieur de chez soi. » Des listes d'aliments sans gluten sont habituellement disponibles auprès des diététiciens et des associations de patients cœliaques*. Les produits de remplacement sans gluten apportent d'autre part une aide conséquente. En France, grâce à l'AFDIAG**, un remboursement partiel des aliments diététiques sans gluten existe depuis 1996. Ceux-ci sont pris en charge, pour les patients identifiés, après biopsie digestive. La prise en charge est assurée dans la limite de 33,54 € TTC par mois pour les enfants jusqu'à 10 ans et de 45,73 € TTC/mois au-delà.

Après exclusion alimentaire du gluten, le syndrome de malabsorption régresse ainsi que les différents troubles. Cependant, guérir de la maladie reste exceptionnel. « Attention aux compléments alimentaires qui se targuent de contenir une enzyme susceptible d'aider à digérer le gluten, la peptidase. Ils ne font l'objet d'aucune validation scientifique et les risques d'utiliser ce type d'enzyme n'ont pas été définis », met en garde Jean-Philippe Girardet. « Ces produits ne fonctionnent pas car la destruction du gluten reste incomplète », précise Jacques Cosnes. Concernant le lactose, la plupart des intolérants peuvent consommer l'équivalent d'un demi bol de lait sans ressentir un inconfort particulier. Quelques conseils simples sont toutefois utiles à retenir, comme de consommer les laitages au cours des repas, d'éviter le lait à jeun et en grande quantité, d'incorporer le lait dans des préparations, de limiter en une fois le nombre de ces aliments. Les produits laitiers fermentés comme les yaourts, le Petit-suisse, les fromages affinés à pâte dure et demi-dure, pauvres en lactose, sont généralement bien tolérés et peuvent être consommés en quantités raisonnables. En cas d'intolérance sévère, rare, on peut utiliser des laits dé lactosés ou des préparations à base de soja enrichies en calcium. ☺

* Le logo « épi de blé barré dans un cercle » signifie que le produit sur lequel il est apposé est « sans gluten » et respecte le seuil. Ce logo est une sécurité pour les cœliaques car il garantit un produit fini « non contaminé » dont la teneur en gluten résiduel ne peut dépasser 20 mg/kg, le plus bas des 2 seuils du Règlement européen N° 41/2009.

** www.afdiag.fr