

LE MAGAZINE DES CERCLES DE FERMÈRES DU QUÉBEC

WWW.CFQ.QC.CA

l'actuelle

VOL. 28 N° 1

NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2017



Déco pratique

Les yeux dans
les plats

C.A. ton tour

Faire le grand saut!

ÉquiLibre

Le poids, on en
parle un peu,
beaucoup... trop?

Savourer l'instant présent avec

Nicole Bordeleau

P 4 000 9923



CAN 5,00 \$



PLEINS FEUX SUR LE « SANS GLUTEN »

TEXTE : ISABELLE SIMARD



La mode du « sans gluten » continue de se répandre dans les marchés d'alimentation, les épiceries fines et dans certaines chaînes de restauration qui ont revu leur menu afin d'offrir des plats sans gluten à leurs clients. Pains et céréales, pâtes, crâquelins, barres tendres, sauces... Les consommateurs assistent à une explosion de l'offre, d'abord destinée à une clientèle atteinte de la maladie cœliaque ou d'autres formes d'intolérance au gluten.

Dans la population générale, l'engouement pour les régimes sans gluten n'est plus à démontrer. Selon la Fondation québécoise de la maladie cœliaque (FQMC), le marché des produits adaptés à cette diète dépasserait même les autres tendances de type « sans gras » ou « faible en calories ». Pourtant, la détection et le diagnostic de la maladie cœliaque ou d'une autre maladie induite par le gluten resteraient encore peu fréquents.

Ce qu'il faut savoir

La maladie cœliaque est une affection permanente et systémique qui fait partie des maladies auto-immunes complexes, polygéniques et multifactorielles. Elle est déclenchée par l'ingestion de gluten contenu dans plusieurs céréales telles que le seigle, l'avoine contaminée par le gluten, le blé, l'orge et le triticale, entraînant une destruction d'origine inflammatoire, à divers degrés, du petit intestin. L'absorption de nombreux nutriments comme le fer, le calcium et l'acide folique, est alors compromise. Cette maladie est maintenant considérée comme le désordre génétique le plus fréquent en Europe et en Amérique du Nord.

« Les statistiques révèlent que 1 % de la population générale est atteinte de la maladie cœliaque », indique Édith Lalanne, directrice générale de la FQMC. On estime qu'environ 360 000 Canadiens en seraient atteints, dont plus de 82 000 Québécois. Selon certaines études, 9 personnes sur 10 qui en sont atteintes l'ignorent.

« La maladie touche les personnes de tous âges, les enfants comme les adultes. Il y a un facteur héréditaire, mais on peut être porteur du gène et ne jamais développer la maladie. Les causes peuvent varier d'une personne à l'autre et ne sont pas encore complètement élucidées », ajoute Mme Lalanne.

Un dérèglement du système immunitaire associé à une prédisposition génétique semblerait en favoriser l'apparition. Entre 20 % et 30 % des personnes qui souffrent de la maladie cœliaque ont, dans leur parenté, d'autres personnes ayant la même maladie. Celle-ci serait plus fréquente chez les patients atteints de diabète de type 1, de maladies thyroïdiennes auto-immunes, d'arthrite rhumatoïde juvénile ou de maladies auto-immunes du foie.

Dépister la maladie

Le dépistage de la maladie cœliaque et d'autres formes d'intolérance au gluten n'est pas simple selon Mme Lalanne, qui parle en connaissance de cause puisqu'on a dépisté la maladie chez son fils alors qu'il n'avait que neuf ans.

« Après avoir forcé un peu sur les sandwiches lors de nos sorties de ski en famille, mon fils s'est mis à avoir très mal au ventre. Puis ses maux de ventre se sont répétés au point de l'empêcher d'aller en classe tellement la douleur était forte. On a consulté un médecin et les symptômes ont diminué, pour revenir de plus belle quelques semaines plus tard. En peu de temps, mon fils est passé de 60 à 50 livres. Le médecin a décidé d'investiguer davantage et nous avons consulté un gastroentérologue. Une biopsie a finalement confirmé que mon fils était atteint de la maladie cœliaque », raconte-t-elle.

« Nous avons décidé d'éliminer complètement les aliments renfermant du gluten de notre menu à la maison, et cela, même si mon autre fils et mon

conjoint n'ont pas la maladie. Et tous les bobos ont finalement disparu. Les miens aussi puisque j'ai découvert que j'avais une sensibilité au gluten non cœliaque. »

Attention à l'auto-diagnostic

Les symptômes découlant de la maladie cœliaque ou des autres formes d'intolérance au gluten sont nombreux : douleurs abdominales, ballonnements, douleurs articulaires, diarrhée, constipation, eczéma, éruptions cutanées, anémie, fatigue, maux de tête ou dépression.

« Les patients qui consultent pour l'un ou l'autre de ces symptômes retournent souvent à la maison sans avoir de réponses à leurs questions ni aucun remède pour les soulager. Il y a encore un grand manque de connaissances chez les médecins en rapport avec cette maladie », affirme Mme Lalanne, qui recommande aux gens de ne pas hésiter à passer des tests de dépistage sérologiques et d'éviter de poser eux-mêmes un diagnostic.

Attention à l'auto-diagnostic, recommande aussi le Collège des médecins du Québec, qui considère que le régime sans gluten ne doit pas être entrepris sans évaluation préalable par un médecin visant à diagnostiquer les personnes atteintes de la maladie cœliaque. L'application d'un régime sans gluten à l'aveugle sans diagnostic établi de maladie cœliaque ne serait pas sans conséquences pour la santé.

Source : Fondation québécoise de la maladie cœliaque, www.fqmc.org

LA MALADIE SOUS D'AUTRES FORMES

Parmi les autres formes connues d'intolérance au gluten, on retrouve notamment la dermatite herpétiforme, la manifestation cutanée de la maladie cœliaque, la sensibilité au gluten non cœliaque, se manifestant par des symptômes apparaissant peu de temps après l'ingestion de gluten et disparaissant à la suite du retrait du gluten de l'alimentation et, moins fréquente que les deux autres, l'ataxie au gluten, une affection neurologique associée à l'ingestion de gluten. ●