



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.

La maladie cœliaque — Le lien au gluten

est disponible sur Internet à l'adresse suivante : www.santecanada.gc.ca/coeliaque

Also available in English under the title:

Celiac Disease—The Gluten Connection

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Santé Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télec. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

On peut obtenir, sur demande, la présente publication en formats de substitution.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2014

Date de publication : mars 2014

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ Cat. : H164-73/2014F

ISBN : 978-0-660-21826-7

Pub. : 130551

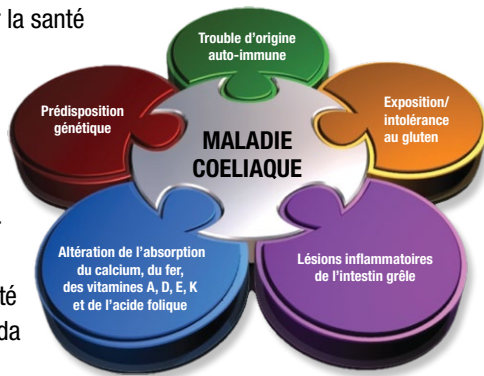
PDF Cat. : H164-73/2014E-PDF

ISBN : 978-0-660-21825-0

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 cœliaque peuvent tolérer des quantités modérées d'avoine pure, non contaminée par d'autres céréales. **L'étude portant sur la maladie cœliaque** et l'innocuité de l'avoine réalisée par Santé Canada est disponible à l'adresse suivante : www.santecanada.gc.ca/coeliaque.



En juin 2012, Santé Canada a publié une position sur le seuil de gluten retenu pour les produits sans-gluten. À ce titre, Santé Canada considère que les aliments préparés conformément aux bonnes pratiques de fabrication et ne contenant pas plus de 20 ppm de gluten issus d'une contamination croisée respectent l'esprit de l'article B.24.018 du *Règlement sur les aliments et drogues* visant la protection de la santé et de la sécurité dans les cas où ils font l'objet d'une allégation sans gluten. Les détails concernant cette position de Santé Canada sont disponibles ici : <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/cel-coe/gluten-position-fra.php>.

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 affecterait environ 1% de la population. Le nombre de Canadiens et de Canadiennes atteints de maladie cœliaque pourrait ainsi atteindre 300 000 personnes et parmi elles plusieurs demeurent non diagnostiquées.

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 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 beaucoup d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent n'éprouver qu'un seul symptôme tel que de la diarrhée ou une anémie, tandis que chez d'autres, de nombreux symptômes peuvent se manifester. Le **tableau 1** présente les signes 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.

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 « asymptotique » ou « silencieuse ».

La dermatite herpétiforme est une maladie de la peau liée également à la consommation de gluten. Sous cette forme, il existe une éruption cutanée symétrique (elle se présente des deux côtés du corps) avec formation de cloques entraînant de très vives démangeaisons apparaissant le plus souvent aux coudes, aux genoux, aux fesses, à la partie supérieure du dos et au cou.

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, une anémie et un risque accru d'infertilité dans 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 peut être difficile d'établir le diagnostic. Selon les résultats de la récente enquête canadienne sur la maladie cœliaque¹ et l'étude "Living with a Gluten-Free Diet"², après l'apparition des premiers symptômes, environ 12 années sont en moyenne nécessaires 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, 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.

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

2 Zarkadas M, Graham I, *et al.* Living with coeliac disease and gluten-free diet: a Canadian perspective *J Hum Nutr Diet*. 2013;26(1):10–23.

En outre, les tests de dépistage sanguins accélèrent et augmentent la précision du diagnostic de la maladie cœliaque. Les deux principaux tests de dépistage sanguins de la maladie cœliaque les plus efficaces sont la détection des anticorps IgA anti-transglutaminase tissulaire (TTG, a-tTG, TTA) et des anticorps IgA anti-endomysium (EMA ou AEA). 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. Ces dosages d'anticorps sont en faveur du diagnostic de maladie cœliaque mais ne constituent pas un diagnostic de confirmation de la maladie.

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 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 strict 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/cœliaque.

Des renseignements sur l'étiquetage sans gluten sont accessibles sur le site Web de Santé Canada, soit au <http://hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/allerg/cel-coe/gluten-position-fra.php>

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
Fondation québécoise de la maladie cœliaque

