

Mal au ventre, fatigue... et si c'était une allergie au gluten ?



Vous vous sentez ballonnée et fatiguée ? Vous avez souvent mal au ventre ? Peut-être s'agit-il d'une allergie au gluten... Pour le savoir, apprenez à repérer les différents symptômes.

L'allergie au gluten, ou maladie coeliaque, est une maladie chronique de l'intestin. Les symptômes apparaissent dès que l'on consomme du gluten, un mélange de protéines et d'amidon contenu dans certaines céréales. Le diagnostic de l'allergie au gluten est souvent difficile à établir car les symptômes sont très divers, et pas immédiatement évocateurs de la maladie. Ils varient aussi en intensité selon les personnes. Il arrive même que l'allergie au gluten ne provoque aucun signe visible !

De manière générale, on peut dire que les symptômes de l'allergie au gluten sont les suivants :

- ? troubles digestifs : diarrhées chronique ou constipation, douleurs abdominales, ballonnements... Ce sont les signes les plus courants.
- ? fatigue, irritabilité, dépression
- ? perte de poids
- ? douleurs articulaires ou osseuses, crampes
- ? éruptions cutanées, aphtes.

Chez les enfants souffrant d'allergie au gluten, on peut constater, en plus de tous ces symptômes, un retard de croissance ou une petite taille, un retard de puberté, un manque d'appétit ou bien des anomalies de l'émail dentaire.

La consommation de gluten chez les personnes allergiques entraîne une réaction anormale du système immunitaire de l'organisme à l'encontre de cet aliment « intrus ». La maladie coeliaque est donc bien, à proprement parler, une sorte d'allergie. Mais les conséquences de l'allergie au gluten sont plus larges que cela !

Contrairement aux allergies « classiques », le système immunitaire attaque l'organisme, et plus particulièrement les villosités de l'intestin qui permettent l'absorption des nutriments. Concrètement, il s'agit donc d'une maladie auto-immune. Voilà pourquoi on parle souvent d'intolérance au gluten.

Les conséquences sur la santé peuvent donc être nombreuses. Ainsi, les risques de malnutrition sont fréquents car les nutriments sont mal absorbés par l'intestin. Cela peut entraîner une anémie (manque de fer), mais aussi augmenter les risques d'ostéoporose (manque de calcium).

D'autres complications peuvent survenir également comme les problèmes de fertilité, des atteintes nerveuses ou certains types de cancer. Voilà pourquoi une allergie au gluten ne doit pas être prise à la légère !

Si vous constatez ces symptômes, le premier réflexe est d'en parler avec votre médecin. N'entamez pas de votre propre chef un régime sans gluten : vous risqueriez de souffrir de carences, et de vous compliquer la vie pour rien. Vos symptômes sont peut-être simplement le signe que vous souffrez du syndrome du côlon irritable. Seul votre médecin pourra poser le diagnostic.

S'il soupçonne une allergie au gluten, il vous prescrira une prise de sang afin de vérifier la présence de certains anticorps attestant que votre organisme lutte contre le gluten. Une biopsie pourra également confirmer le diagnostic. Enfin, si vous testez le régime sans gluten pendant quelques jours (toujours sous le contrôle de votre médecin), et que vous vous sentez mieux, le diagnostic pourra être confirmé. Sachez qu'il n'existe pas de traitement pour guérir une allergie au gluten. Seule l'adoption d'un régime sans gluten peut soulager vos symptômes.