

Gluten - Intolérance, sensibilité, allergie - Définitions

Le gluten représente un des constituants de la farine de céréales de blé, orge, avoine ou seigle Il est composé de plusieurs protéines dont la principale est la gliadine. Le gluten se retrouve dans ces céréales présentes dans le pain, la farine, les biscuits, les gâteaux, pâtisseries, pâtes, hamburgers, pizzas, sauce soja, saucisses, sauces, assaisonnements, mais également dans les préparations et épaississants contenant de la farine.



1. [Définition](#)
2. [Pathologies](#)
3. [Intolérance](#)
4. [Sensibilité au gluten non cœliaque](#)
5. [Syndrome de l'intestin irritable](#)
6. [Allergie au gluten](#)
7. [Notre vidéo](#)

Définition

Le gluten est une substance contenue essentiellement dans les céréales. Avec l'amidon, il constitue une grande partie de la réserve énergétique de la graine. Le gluten est composé de protéines, d'acides gras et de sucres. Il représente la majeure partie des protéines du blé et est contenu dans l'orge et le seigle. La consommation de gluten peut être à l'origine d'un ensemble de manifestations diverses comme l'intolérance au gluten, le syndrome de l'intestin irritable ou l'allergie au blé. Un effet d'emballement médiatique accentué par la pression de certains industriels provoque aujourd'hui des situations absurdes voire dangereuses pour certaines personnes qui se mettent à effectuer de régime strict au gluten alors qu'elles n'en ont pas forcément besoin.

Pathologies

Certains individus présentent une intolérance au gluten, appelée aussi maladie coéliquae, d'autres sont allergiques au gluten ; leurs symptômes peuvent être des douleurs abdominales, des vomissements et pertes de poids, des diarrhées. Après des tests confirmant cette intolérance, les aliments contenant du gluten doivent être éliminés de l'alimentation des malades, et les carences compensées.

Intolérance

L'intolérance au gluten ou maladie coéliquae, est une pathologie auto immune dont le diagnostic est difficile car ses symptômes sont variés et ne sont pas spécifiques à cette maladie. Elle affecte moins de 1% de la population. L'intolérance au gluten, est caractérisée par la présence d'une atrophie de la muqueuse duodénale et par la présence d'anticorps IgA anti-transglutaminase. Son diagnostic est particulièrement précis : Le dosage des anticorps anti transglutaminases suivi en cas de positivité d'une fibroscopie gastrique avec biopsie de l'intestin grêle permet de mettre en évidence les lésions caractéristiques de la muqueuse de l'intestin grêle. Lors d'une intolérance au gluten correctement diagnostiquée, l'éviction totale du gluten de l'alimentation est incontournable et représente le seul traitement. Le régime doit être strict sans gluten et prolongé à vie.

Sensibilité au gluten non coéliquae

Le terme « sensibilité au gluten non coéliquae » pourrait être désormais utilisé pour nommer les troubles que semble présenter un pourcentage non négligeable de la population. Ces manifestations ressemblent à celles provoquées par une véritable intolérance au gluten prouvée par le dosage sanguin des AC anti-transglutaminase et par la présence d'atrophie de l'intestin grêle lors de la biopsie intestinale et sont soulagées par un régime sans gluten. Il semble que ce régime puisse être moins strict. Dans tous les cas, il paraît nécessaire de poursuivre des études sur ce sujet qui empoisonne la vie de millions d'individus.

Syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable semble concerner davantage de personnes. Il correspond à un ensemble de symptômes digestifs tels que des douleurs abdominales, des ballonnements, l'augmentation du volume de l'intestin (appelé météorisme abdominal). Des épisodes de diarrhée peuvent accompagner ces symptômes. Il n'existe dans ce cas pas de répercussion biologique et les bilans radiologiques et sanguins sont normaux. La suppression du gluten, de manière plus souple que lors d'une intolérance, semble néanmoins améliorer ce type de manifestations. Véritable effet ou effet placebo ?

Allergie au gluten

L'allergie au gluten peut être provoquée par les protéines de la farine de blé ou de céréales ou par celles du gluten retrouvées dans certains cosmétiques mais également plus fréquemment dans des aliments comme des saucisses, des biscuits.... Les symptômes sont ceux d'une allergie alimentaire : une urticaire plus ou moins étendu peut apparaître, parfois dans des formes plus sévères un choc anaphylactique. Des épisodes d'urticaire de contact sont susceptibles de survenir au contact de cosmétiques ainsi que des épisodes d'anaphylaxie à l'effort.

Notre vidéo

Les précisions du docteur Pierrick Hordé VIDEO Crédit photo : Phaendin - Fotolia.com

Ce document intitulé « Gluten - Intolérance, sensibilité, allergie - Définitions » issu de **Journal des Femmes Santé** (sante-medecine.journaldesfemmes.com) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. [Vérifiez ici](#).