

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux**.com et

Vos nouvelles quotidiennes

**Chox**  
97.5

## **Chronique du 28 avril 2014 à 10 h 45**

Avec M. Guillaume Côté, diététiste et nutritionniste, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

### **Présentation de la chronique : « Le régime sans gluten : une mise en garde s'impose »**

Les régimes sans gluten sont à la mode et suscitent beaucoup d'attention médiatique. Rappelons que le régime sans gluten consiste à éliminer de l'alimentation toutes les céréales (dont le seigle, l'avoine, le blé, l'orge et le triticale) contenant du gluten, les sous-produits de ces céréales et les produits fabriqués à partir de ces sous-produits.

Étant donné que de plus en plus de Québécois suivent un régime sans gluten et, compte tenu des nombreuses informations qui circulent à propos de ce type de régime, le Collège des médecins du Québec et l'Ordre professionnel des diététistes du Québec tiennent à faire le point sur la question.

Le régime sans gluten : jamais sans une évaluation médicale

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 comporte des risques graves pour la santé d'un individu. La maladie cœliaque peut être présente et en activité, mais sans symptômes.

### **Les principaux risques**

1. Impossibilité d'établir le diagnostic d'une maladie cœliaque (la consommation de gluten est indispensable pour établir un diagnostic fiable);
2. Risque d'une maladie cœliaque subclinique, mais qui demeurera active avec des conséquences nutritionnelles et métaboliques potentiellement graves (malabsorption, perte de poids involontaire, dénutrition, anémie, ostéoporose, problèmes de fertilité). En effet, en l'absence d'un enseignement complet et d'un suivi strict, le patient suivra un régime mitigé, qui pourra masquer les symptômes de la maladie. Cette situation est aussi associée à une augmentation du risque de maladie auto-immune, de maladie réfractaire au traitement ou de cancer. Les médecins et les diététistes-nutritionnistes sont les professionnels habilités à déterminer le traitement nutritionnel de la maladie cœliaque et à en effectuer la surveillance. Ils sont donc à privilégier pour informer le patient.
3. Risque de choc à la gliadine à la reprise volontaire ou involontaire du gluten (maladie grave avec potentielle acidose métabolique rapportée chez l'enfant).
4. De plus, le régime sans gluten, suivi de façon stricte à l'aveugle, peut induire une brève rémission de la maladie (6 à 24 mois) et ainsi retarder le diagnostic définitif, essentiel à son traitement.

## Types d'intolérance au gluten (maladie cœliaque vs hypersensibilité au gluten)

	Maladie coeliaque	Hypersensibilité au gluten
<b>Brève définition</b>	Maladie auto-immune chroniques S'attaque à la membrane du petit intestin	Pas de consensus Nouvelle entité présentement à l'étude Commence à être rapportée chez des patients et dans des études animales
<b>Diagnostic</b>	Tests simples, fiables et accessibles Sérologies (dosage IgA, anticorps anti-transglutaminase, anticorps endomysium) Tests histologiques (biopsie intestinale) Prédispositions génétiques (gènes HLA-DQ2/DQ8)	Aucun critère établi à ce jour Absence de maladie cœliaque
<b>Traitement</b>	Suivi médical et nutritionnel Régime sans gluten	Suivi médical et nutritionnel À l'étude à ce jour : Retrait du gluten suite à l'investigation médicale complète
<b>Prévalence</b>	1 % de la population	Inconnue/Non déterminé

### Lorsqu'il n'y a pas d'intolérance au gluten

Le régime sans gluten est restrictif, complexe et, par conséquent, déconseillé sans indication médicale. Il comporte des risques de monotonie alimentaire et de carences nutritionnelles (fibres, vitamines et minéraux). Il comporte des risques de surconsommation alimentaire par compensation (sucre, gras, sel). Il n'est pas plus sain que l'alimentation basée sur les recommandations nutritionnelles de Santé Canada et il ne permet pas de prévenir l'apparition de maladies liées au gluten.

### Pour conclure

Tout type de régime ou de mode d'alimentation présenté comme une panacée, n'étant pas soutenu par des données probantes de la science et ne faisant pas consensus dans la communauté scientifique risque d'induire le public en erreur quant à son efficacité. Toute nouvelle tendance alimentaire proposant un régime unique à appliquer également à tout le monde doit être abordée avec réserve et susciter un questionnement de la part des professionnels de la santé. Un traitement nutritionnel doit toujours être personnalisé afin d'être sécuritaire et adéquat, surtout chez les clientèles vulnérables (enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées, immunosupprimées ou présentant des risques de carence nutritionnelle, etc.).

Source : Ordre professionnel des diététistes du Québec et la Direction générale du Collège des médecins du Québec, en collaboration avec Patrick Godet, M.D., gastroentérologue - Aussi paru dans la revue Le Collège (volume 53, numéro 3, été 2013)

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question.

Les personnes qui veulent rencontrer un nutritionniste doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska [www.cssskamouraska.ca](http://www.cssskamouraska.ca)

Ne manquez pas la prochaine chronique! Madame Sophie Pilote-Paradis, orthophoniste, viendra nous entretenir de la communication dans la vie de tous les jours.