



LES RÉGIMES SANS GLUTEN ET SANS PRODUIT LAITIER : INTÉRÊTS ET RISQUES SANITAIRES

Dr Corinne Bouteloup
MCU-PH gastroentérologue-nutritionniste
CHU Estaug Clermont-Ferrand
Université d'Auvergne

Les
rencontres de
Santé
publique
France

8 juin 2016



UNE CONSTATATION

De plus en plus de personnes adoptent des régimes restrictifs

- **Régime sans gluten**
- **Régime sans produit laitier**

Mais aussi sans sucre, sans FODMAPS, sans viande/protéines animales

Éventuellement en association

- **Décision personnelle** : bien-être, performance sportive, effet mode, symptômes digestifs, articulaires...
- Mais aussi **parfois (souvent) recommandés** par des médecins, ostéopathes, naturopathes, diététiciens...
parfois sans fondement, sans évaluation clinique, biologique

Quelles indications? Quels risques pour la santé?

LE RÉGIME SANS GLUTEN

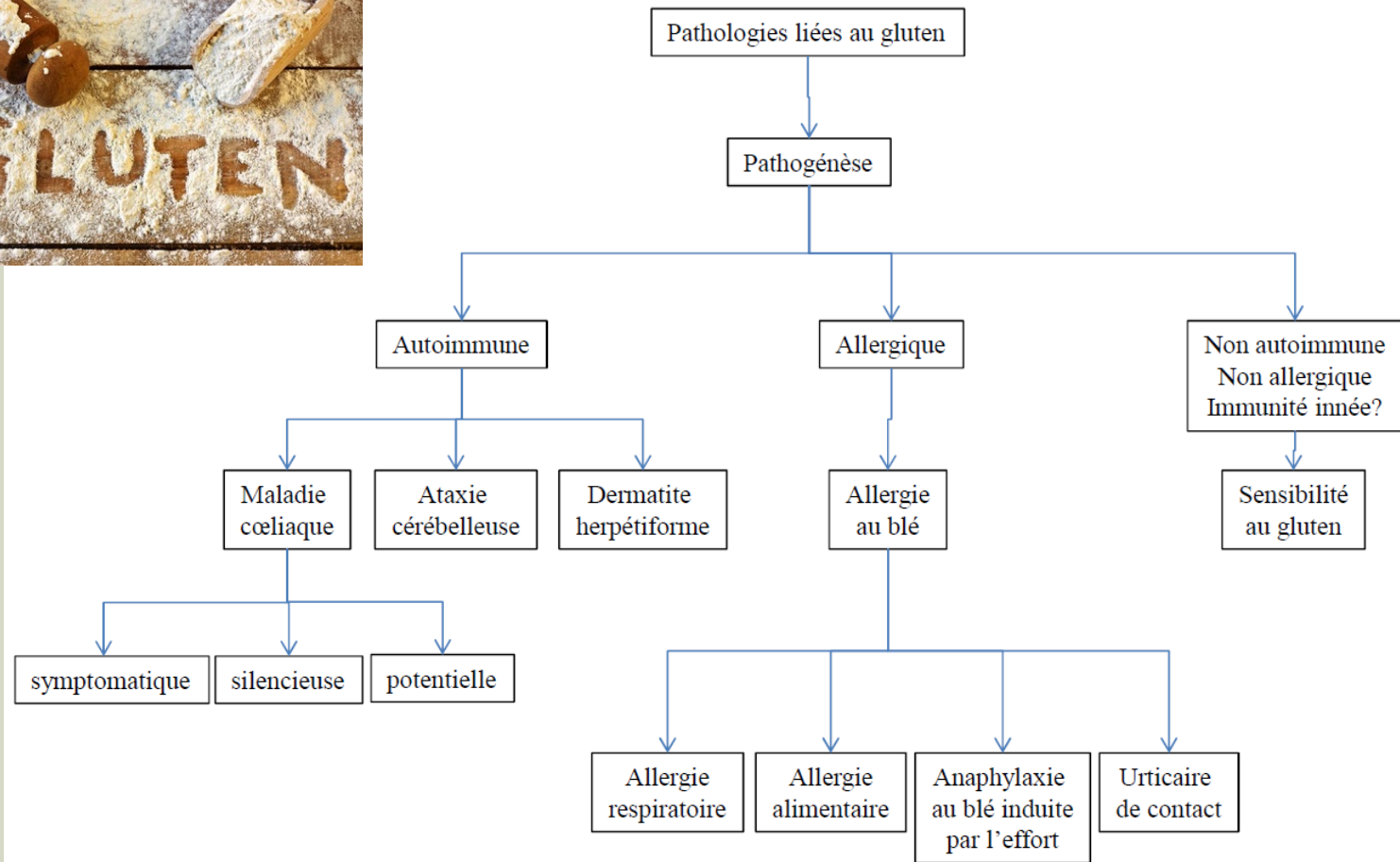
INTRODUCTION

- Formé à partir de **protéines insolubles (prolamines)** du **blé, du seigle et de l'orge**, en présence d'eau et de forces mécaniques.
- Blé : prolamines (50 % des protéines) = gliadines ($\alpha, \beta, \gamma, \omega$) et gluténines (bas/haut poids moléculaire).
- Avoine : prolamines = 5 à 15 % ; tolérance par les malades cœliaques



LE RÉGIME SANS GLUTEN

INDICATIONS

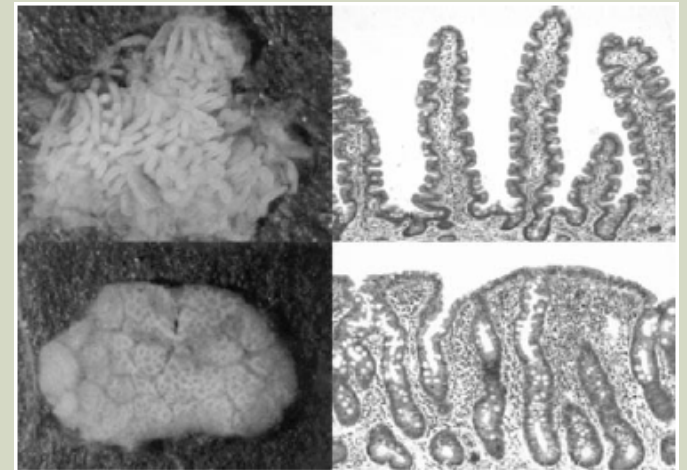




LE RÉGIME SANS GLUTEN

MALADIE CŒLIAQUE

- Autre nom = **Intolérance au gluten.**
- Entéropathie (atteinte muqueuse - atrophie villositaire) → Biopsies duodénales (FOGD)
- d'**origine auto-immune** → Anticorps
- chez des **sujets génétiquement prédisposés (HLA DQ2/DQ8).**
- Prévalence (Europe, Etats-Unis) : 0,56% à 1,26 %
- Début dans l'enfance ou **de plus en plus souvent à l'âge adulte** (20 % de cas après 60 ans)





LE RÉGIME SANS GLUTEN

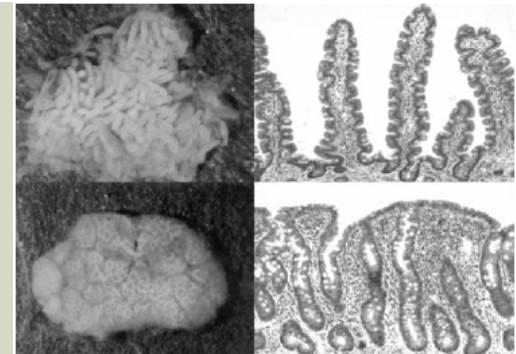
MALADIE CŒLIAQUE

■ Circonstances de découverte très variables :

retard de croissance, amaigrissement, **signes digestifs** (souvent non spécifiques), **signes extradigestifs** (ostéoporose, arthralgies, retard pubertaire, aphtose, aménorrhée...), **anomalies biologiques** (anémie, anomalies hépatiques...) ou encore **dépistage** (famille, maladies auto-immunes)

■ Régime sans gluten strict à vie

pour diminuer le risque de **complications** :
Lymphome du grêle, ostéoporose, autres maladies auto-immunes



LE RÉGIME SANS GLUTEN

ALLERGIE AU BLÉ

- Prévalence en Europe : 0,3 à 0,4%, tout âge confondu – (allergies IgE médiées → sous-estimation)
- **Réaction immunologique** (IgE ou non)
- **Cause : Gluten + diverses protéines du blé**
- Différentes formes cliniques (digestives) :
 - **Allergie alimentaire « classique »** avec atteinte digestive, cutanée ± respiratoire ; enfant (dermatite atopique); guérison (96% à 16 ans) ; régime excluant blé + seigle, orge, avoine (gluten).
 - **Forme digestive chronique** : chez le nourrisson ; diarrhée chronique, perte de poids, ballonnement abdominal ; diagnostic différentiel principal = maladie cœliaque. Eviction du blé+ gluten.
 - **Anaphylaxie au blé induite par l'exercice physique** : adolescent, adulte ; Eviction du blé dans les 4 à 5 heures précédant un exercice physique ou au décours immédiat d'un exercice physique.



LE RÉGIME SANS GLUTEN

HYPERSENSIBILITÉ AU GLUTEN

- « Entité clinique au cours de laquelle l'ingestion de gluten entraîne des symptômes digestifs et/ou extradiigestifs et qui régressent sous régime sans gluten, après élimination d'une allergie au blé et d'une maladie cœliaque »



- Prévalence : 0,5 à 13% !!!

Pas de biomarqueur diagnostique

- Symptômes dans les heures ou jours qui suivent l'ingestion de céréales ou produits contenant du gluten

LE RÉGIME SANS GLUTEN

HYPERSENSIBILITÉ AU GLUTEN

- **Symptômes digestifs** : douleurs abdominales, gaz, ballonnement, transit irrégulier = syndrome de l'intestin irritable ou maladie cœliaque
- **Symptômes extra-digestifs** : eczéma et/ou éruption cutanée, maux de tête ou migraines, sensation d'esprit embrumé, léthargie, fatigue chronique, dépression, anémie, engourdissement, douleurs articulaires et musculaires.
- Physiopathologie encore mal connue (≠ MC, ≠ allergie)
- Régime sans gluten ± strict



LE RÉGIME SANS GLUTEN

INDICATIONS NON PROUVÉES

- Fibromyalgie $\Leftrightarrow$ Hypersensibilité au gluten?
pas de critère diagnostique
symptomatologie proche (douleurs articulaires et musculaires au premier plan)
- Polyarthrite rhumatoïde : données scientifiques insuffisantes (petites cohortes)
- Spondylarthrite ankylosante
- Autisme : AFSSA Avril 2009 Conclusion du rapport : « *Les données scientifiques actuelles ne permettent pas de conclure à un effet bénéfique du régime sans gluten et sans caséine sur l'évolution de l'autisme.* »
- Perte de poids
- Performance sportive

LE RÉGIME SANS GLUTEN

LES RISQUES

- Aucun risque si bien adapté, avec suivi diététicien ou nutritionniste même au long cours (maladie cœliaque)
- Souvent sans conseil ni suivi diététique
⇒ Déséquilibre alimentaire, déficits nutritionnels

Céréales avec gluten = sources de protéines, vitamines du groupe B, fibres, $\pm$ Mg, P, K, zinc, fer

⇒ Savoir remplacer par autres céréales, féculents, légumineuses

- Contrainte ⇒ retentissement psychique, vie sociale, qualité de vie
- Consommation excessive de produits sans gluten industriels souvent gras et/ou sucrés.



LE RÉGIME SANS PRODUIT LAITIER



Protéines
caséines
 β -lactoglobuline
 α -lactalbumine



Allergie aux protéines
du lait de vache
APLV

Lactose
Disaccharide
glucose-galactose



Intolérance
au lactose



LE RÉGIME SANS PRODUIT LAITIER

ALLERGIE AUX PROTÉINES DU LAIT

- **Mécanisme immunologique (IgE)**
- **Enfant (< 3 ans) +++** mais possible chez l'adulte
- Prévalence 0,3 à 7,5%
- **Symptômes** : eczéma (dermatite atopique)+++, urticaire, reflux, vomissements, douleurs abdominales, diarrhée ou constipation, asthme, choc anaphylactique
- **Guérison dans 80 à 90% des cas avant l'âge de 6 ans**
- **Régime d'éviction strict** pendant 18-24 mois : lait de vache et dérivés (fromage, yaourts, beurre, produits contenant du lait ou des protéines de lait); laits de brebis et chèvre
- Réintroduction progressive après test de provocation orale



LE RÉGIME SANS PRODUIT LAITIER

INTOLÉRANCE AU LACTOSE

- **Déficit d'une enzyme digestive** (intestin grêle)
la lactase
- Origine primaire acquise : 70-75% pop. mondiale
 - Origine primaire congénitale (rarissime)
 - Origine secondaire (à une atteinte de la muqueuse) : maladie cœliaque, gastroentérites
- **Adulte +++**
- Prévalence hypolactasie en France : 10 – 30%
- **Maldigestion** du lactose → non absorbé dans le grêle → colon → métabolisme par la flore colique



LE RÉGIME SANS PRODUIT LAITIER

INTOLÉRANCE AU LACTOSE

■ **Intolérance au lactose = symptômes** : 30 mn à 2 h après ingestion

- douleur abdominale, météorisme, flatulence, borborygmes : 100%
- diarrhée (70%)
- nausées et vomissements (78%)
- céphalée
- constipation

■ **Traitement**

régime d'éviction 2 à 4 semaines ⇒ évaluer la réponse symptomatique)

réintroduction graduelle du lactose

tolérance yaourt/fromage affiné > lait ; consommation < 12g de lactose



LE RÉGIME SANS PRODUIT LAITIER

INDICATIONS NON PROUVÉES

- Autisme : rapport AFSSA avril 2009
- Polyarthrite rhumatoïde
- Spondylarthrite ankylosante
- Douleurs articulaires, musculaires diverses



LE RÉGIME SANS PRODUIT LAITIER

RISQUES



- Lait = aliment nutritionnellement riche

- Protéines de haute qualité
- Calcium
- Vitamines B2, B12
- Quantité moindre : Vitamines A, D, PP, folates, Mg, Se, Zn



- Régime sans produit laitier

↳ **Déficit protéique** (sujet âgé++)

↳ **Déficit en calcium** → os (enfant, ado, ménopause, sujet âgé)

⇒ **Conseils diététiques :**

- autres sources de protéines : viandes, poissons, œufs
 - autres sources de calcium : lait dé lactosé, eaux minérales, boissons végétales enrichies en Ca^{++}
- ± Lactase exogène

RÉGIME SANS GLUTEN/SANS PRODUIT LAITIER **CONCLUSION**

- Utiles et même indispensables dans des pathologies bien définies
- **Régime sans gluten** : ne pas conseiller sans évaluation clinique et biologique, pour **ne pas méconnaître une maladie cœliaque**
- **Prise en charge diététique** indispensable pour éviter déséquilibres alimentaires et carences



➤ **risque si cumul de
régimes restrictifs**

