

Vivre avec une intolérance alimentaire

► **NOURRITURE** Diagnostiquer une intolérance est difficile. Les symptômes peuvent être variés et ressembler à ceux d'une allergie

Intolérance, ce mot revient souvent dans les discussions liées à l'alimentation. A croire qu'il est presque de bon ton de se priver de certains aliments sous prétexte de ne pas les supporter ou d'y être allergique. «C'est très tendance en ce moment de se découvrir une intolérance alimentaire. Certains patients qui viennent dans mon cabinet se disent intolérants à un type d'aliments avant même qu'un diagnostic médical n'ait été posé et sans savoir ce que sont vraiment les intolérances. Parfois, ils prennent même seuls l'initiative de commencer un régime restrictif, ce qui peut s'avérer parfaitement inutile», déclare le Dr Florian Froehlich, spécialiste des maladies digestives et du foie, médecin agréé à l'Hôpital du Jura et professeur aux universités de Bâle et Lausanne.

Car pour être intolérant à un composant alimentaire, il faut des symptômes spécifiques. Des symptômes qui doivent être décelés et validés médicalement. Des maux de ventre, des aigreurs ne sont pas forcément le signe d'une intolérance. «Ils peuvent être liés au stress, à une alimentation déséquilibrée ou à des excès. Parfois, en prenant simplement le temps de manger plus équilibré et de faire du repas un moment convivial, ces symptômes disparaissent.»

Gluten, lactose et fructose

Les intolérances alimentaires peuvent concerner le gluten, le lactose et le fructose. Elles se développent au fur et à mesure de la vie de l'individu. L'intolérance au gluten, composant que l'on trouve dans la plupart des céréales (sauf le maïs, le riz, le millet et le quinoa), nécessite l'élimination totale du produit dans l'alimentation.

«La fatigue, la perte de poids, les diarrhées, l'anémie, l'ostéoporose, les carences et la dépression sont quelques-uns des symptômes provoqués par cette maladie dite cœliaque. Vecteur de tous les autres, le symptôme premier de cette intolérance est une atteinte des villosités d'une partie ou de tout l'intestin qui s'aplatit et s'atrophie. «On parle alors de maladie cœliaque. L'absorption des aliments se fait de plus en plus mal, ce qui entraîne des carences, explique le spécialiste. Cette maladie, familiale dans 10% des cas, touche environ une personne sur 300. Elle est parfois découverte fortuitement et ne s'accompagne pas toujours de beaucoup de symptômes. Suivi à vie, un régime strict sans gluten permet au malade de se sentir mieux rapidement. «Les bienfaits se voient souvent au bout de quelques semaines.» C'est la seule maladie digestive qui nécessite une exclusion totale d'un composant alimentaire. «Même l'hostie distribuée à la messe peut suffire pour entretenir la maladie!»

Fréquente aussi, l'intolérance au lactose provient d'une incapacité à digérer cette substance en raison d'une insuffisance ou de l'absence d'enzymes digestives, la lactase. «Cette intolérance se vérifie par un test respiratoire, explique le spécialiste. Si le patient se révèle intolérant, il devra modérer sa consommation de lactose, voire la stopper.»

Contraignants, «les régimes sans gluten ou sans lactose sont conseillés uniquement aux personnes qui sont diagnostiquées intolérantes, met en garde Florian Froehlich. Ils ne doivent pas être suivis au hasard ou sous l'effet d'une mode.»

L'intolérance au fructose (le sucre que l'on trouve dans les fruits, le miel, etc.) se décèle également par un test respiratoire. «J'hésite à parler d'intolérance dans le cas du fructose, note le spécialiste. N'est-ce pas simplement parce que nos aliments sont de plus en plus doux, enrichis par des adonctions de fructose, qu'involontairement souvent, nous consommons trop de fructose?» Car dans bien des cas, la consommation excessive d'un produit entraîne logiquement des effets secondaires pouvant aller jusqu'à l'intolérance. «Je me souviens d'un patient qui se plaignait de maux de ventre, raconte le docteur. Quand il m'a avoué manger dix pommes par jour, je lui ai simplement conseillé de réduire à cinq et ces douleurs ont cessé.»

Intolérant ou allergique

Différentes des intolérances, les allergies sont un processus de défense disproportionnée de l'organisme vis-à-vis d'une substance inoffensive. Comme l'explique le spécialiste, «contrairement aux intolérances, les allergies alimentaires touchent une infime partie de population, environ 1%. Elles se traduisent par des réactions presque immédiates après chaque absorption du ou des produits dérangeants et ce même à des quantités très faibles.» Lèvres qui gonflent, éruptions cutanées, crises d'éternuement, ces réactions peuvent être très variées et de différentes intensités. Malgré une allergie ou une intolérance, «pour celui qui souffre de l'un de ces maux, manger doit rester un plaisir», note Florian Froehlich. Un «optimisme alimentaire» l'aidera à mieux vivre sa maladie.



Les intolérances alimentaires peuvent concerner le gluten (dans la plupart des céréales), le lactose (dans les produits laitiers) et le fructose (sucre que l'on trouve en abondance dans les fruits et le miel).

Ne pas se laisser démunir par un régime contraignant

Dépressive, fatiguée et continuellement dérangée par des problèmes de digestion, Martine n'arrivait pas à comprendre l'origine de ses souffrances. «J'ai mis deux ans à me rendre compte que ces problèmes étaient liés avant d'en parler à mon médecin traitant, explique la jurassienne. Par une prise de sang, il a découvert que mon taux d'anti-gliadine était anormalement élevé, ce qui peut être un signe d'une intolérance au gluten.» Pour valider ce diagnostic, Martine consulte un spécialiste pour une gastroscopie. «Cet examen a montré que les parois de mon intestin étaient complètement lisses, m'empêchant de bien absorber les aliments.

Difficile moralement et socialement

«Déclarée intolérante au gluten, je souffrais d'une maladie cœliaque et allais devoir

suivre un régime sans gluten à vie.»

Un peu démunie, Martine tâtonne pour se nourrir. «Il faut supprimer beaucoup de choses de son alimentation lorsqu'on est intolérant au gluten. En lisant les étiquettes, j'étais très surprise du nombre d'aliments contenant du gluten. J'ignorais complètement qu'on peut en trouver dans une simple vinaigrette, dans de la glace, des sauces ou du chocolat.» Aidée par une diététicienne et l'Association Suisse romande de la cœliaque², Martine fait peu à peu le tri entre ce qu'elle peut et ne peut pas manger. «J'ai mis plusieurs mois à m'adapter à mon nouveau régime. Moralement, accepter que les autres continuent à dévorer tout ce dont ils ont envie alors qu'on doit se restreindre est difficile. Socialement, on se sent exclu aussi, car on ne peut plus manger la même chose que

tout le monde. Heureusement, peu à peu l'entourage s'habitue et arrête de vous demander si oui ou non vous pouvez manger ça ou ça!»

Comme elle se sent rapidement mieux, Martine persévère dans son régime qu'elle devra suivre à vie. Peu à peu, elle apprivoise sa maladie et apprend à vivre avec elle. «Séparer mes aliments de ceux du reste de la famille, cuisiner mes plats à part, faire mes courses en choisissant les bons produits, ces gestes je les fais automatiquement aujourd'hui. En plus, l'industrie agro-alimentaire tient vraiment compte de cette intolérance et propose beaucoup de produits sans gluten.» Un bémol cependant, «ces produits sont très chers, ce qui rend le régime sans gluten coûteux».

PF

¹ Prénom d'emprunt.
² www.coeliakie.ch.

Le secret: maintenir une alimentation équilibrée

Les conseils d'Anita Kradolfer, diététicienne à l'Hôpital du Jura, pour mieux vivre avec une intolérance alimentaire.

1. Une personne intolérante au gluten, au lactose ou au fructose doit continuer à s'alimenter sainement, de manière équilibrée et variée afin d'éviter toutes carences. «Lorsqu'on est contraint d'éliminer tout un groupe d'aliments de sa nourriture, on doit aussi se soucier des conséquences que cela peut avoir sur son organisme. L'appauvrissement de la variété de l'alimentation peut conduire à des carences, voire à une dénutrition. Quand on doit suivre un régime strict, il est important de trouver des aliments de substitution à ceux qui sont supprimés.» Celui qui ne tolère pas le lactose peut remplacer les produits laitiers par certains légumes à feuilles vertes, les fruits secs,

certaines eaux minérales, les laits végétaux enrichis en calcium et les produits laitiers dé-lactosés sources non négligeables de calcium.

«Avant de décider de ce que l'on mange ou pas, les conseils d'une diététicienne peuvent être utiles pour faire le tri de ses placards. Considéré comme produit laitier, le beurre est, par exemple, très pauvre en lactose et peut parfois être supporté par quelqu'un qui serait moyennement intolérant.»

L'intolérant au gluten n'a pas cette chance: «Il est obligé de proscrire tous les produits à base de gluten, même en très faible quantité.»

2. Il est important de bien connaître la composition des produits afin de ne pas ingérer par mégarde un produit proscrit. «Le plus simple est de lire attentivement les compositions et de se fier aux mentions «sans lactose» ou «sans gluten». On peut aussi éviter

les plats cuisinés ou les produits tout prêts et leur préférer ceux qui ne sont pas transformés. En préparant soi-même ses repas, on prend moins de risques.»

3. Les intolérances alimentaires sont difficiles à gérer au quotidien, surtout pour quelqu'un qui doit souvent manger à l'extérieur. «Les personnes intolérantes maîtrisent mieux le suivi de leur régime alimentaire lorsqu'elles peuvent préparer elles-mêmes leur plat. Ce n'est pas une raison pour se désocialiser. «Une personne intolérante se fait son réseau de restaurants où elle trouve des plats adaptés à son régime ou explique son problème au cuisinier qui pourra toujours l'orienter vers l'un ou l'autre mets.»

Enfin, les livres de cuisine et certains sites internet regorgent d'idées de recettes et de produits compatibles avec des intolérances.

PF