

Les problèmes digestifs liés à une intolérance au gluten

Publié le 01/06/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Douleurs abdominales, digestion difficile... L'intolérance au gluten peut rendre le quotidien très difficile. Comment ces substances végétales causent-elles de tels troubles ? Comment identifier une intolérance et surtout comment mieux vivre avec ? Nos réponses.

Qu'est-ce que l'intolérance au gluten ?

Le gluten désigne des fractions protéiques contenues dans certaines céréales comme le blé, le seigle ou l'orge. Lors de la digestion, il traverse la barrière intestinale et provoque une réaction chez les personnes prédisposées¹. Le système immunitaire, dont 70 % des cellules sont logées dans l'intestin, produit des anticorps qui s'attaquent aux villosités présentes sur les parois intestinales et nécessaires à l'absorption des nutriments. Conséquence : la digestion est fortement perturbée et l'organisme assimile moins bien les lipides, protides, glucides, vitamines et minéraux apportés par l'alimentation.

Les causes d'une intolérance au gluten ne sont pas encore entièrement identifiées. Plusieurs études ont toutefois mis en lumière que les personnes qui souffrent de cette **maladie chronique auto-immune**, aussi appelée **maladie cœliaque**, ont une **perméabilité intestinale plus importante que le reste de la population**. Cette porosité accroît la pénétration du gluten dans la paroi de l'intestin et donc la réaction immunitaire.

Comment se manifeste l'intolérance au gluten ?

Pour beaucoup de personnes intolérantes au gluten, aucun signe n'est observé pendant parfois de nombreuses années. Quand des manifestations finissent par apparaître, elles sont très variables d'un sujet à l'autre, d'où les difficultés pour en identifier la cause. L'intolérance au gluten provoque principalement des **problèmes digestifs**, avec une **diarrhée chronique** ou plus rarement une **constipation**, des **douleurs abdominales**, des **ballonnements**, des **flatulences**. Comme l'assimilation des nutriments est réduite, une perte de poids peut survenir, tout comme des signes plus généraux : fatigue, anémie... Ces troubles non digestifs sont surtout présents lors d'intolérances découvertes tardivement.

Si les signes de l'intolérance mettent parfois des années à apparaître, ils surviennent d'autres fois très tôt, chez les bébés, quelques semaines à peine après l'introduction du gluten dans l'alimentation.

Comment savoir si l'on est vraiment intolérant au gluten ?

Le premier indice est la **récurrence des manifestations**. Vous ressentez des gênes à chaque fois que vous mangez un aliment contenant du gluten ? La piste d'une intolérance est probable. Seul un médecin peut établir le diagnostic, en demandant un bilan sanguin pour rechercher la présence de certains anticorps (anticorps transglutaminase tissulaire, de classes IgA et IgG et anticorps anti-endomysium de classe IgA) et pour effectuer un typage afin de savoir si vous présentez des **prédispositions génétiques**. Une **endoscopie digestive** confirme de manière sûre le diagnostic d'intolérance au gluten.

Tous ces examens sont indispensables pour distinguer une intolérance d'une allergie. Dans le cas d'une allergie, des signes cutanés et respiratoires s'ajoutent aux troubles digestifs. Les cas sévères d'allergie au gluten pouvant aller

jusqu'au choc anaphylactique, il est primordial de poser un diagnostic précis afin d'adapter la prise en charge.

Comment adapter son hygiène de vie ?

Si vous y êtes intolérant, la première chose à faire sera d'adopter un régime sans gluten. Certes, ce n'est pas toujours facile car il se cache partout dans les plats préparés, où il est utilisé comme liant ou épaississant (dans les sauces ou les boulettes de viande par exemple). Le meilleur réflexe est de cuisiner à partir de produits frais et bruts. Parmi les aliments qu'il faudra éviter, on retrouve le blé, l'avoine, l'orge, l'épeautre et le seigle. A remplacer par le riz, le maïs, les pommes de terre, le soja, le quinoa ou le sarrasin. Petite astuce pour suivre un régime sans gluten : les produits transformés qui n'en contiennent pas sont estampillés d'un logo représentant un épi de blé dans un cercle barré. Sachez aussi que la présence de gluten doit être systématiquement indiquée dans la liste des ingrédients (dans la plupart des cas, le terme est affiché en gras)

A ces mesures d'éviction, il est recommandé d'associer une bonne hygiène de vie, une activité physique adéquate et une alimentation diversifiée et riche en fibres.

Afin de renforcer votre muqueuse intestinale, le complément alimentaire **PERMÉAPROTECT+ TOLÉRANCE** est particulièrement intéressant. Mis au point par le Laboratoire Lescuyer, il associe 8 actifs exclusifs qui participent à maintenir une muqueuse intestinale normale et au bon fonctionnement du système immunitaire. Il se présente sous forme de sticks, à diluer dans un verre d'eau.



Perméaprotect+ Tolérance

83% of 100

[\(45\)](#)

Aide à préserver l'intégrité de la muqueuse intestinale

[En savoir plus](#)

La clé d'une bonne santé digestive et générale passe par un microbiote intestinal sain. On sait aujourd'hui que tout déséquilibre de la flore perturbe le corps à de multiples niveaux. Prendre soin de sa **flore intestinale** en leur offrant régulièrement une cure de probiotiques est la clé pour rééquilibrer votre microbiote. Les gélules **BACTIVIT EQUILIBRE** du Laboratoire Lescuyer contiennent 3 souches probiotiques rigoureusement sélectionnées ainsi qu'une levure *Saccharomyces Boulardii*. Cette association complémentaire permet de contribuer à rééquilibrer votre flore intestinale.

1. [Assurance maladie - Intolérance au gluten, définition, causes et facteurs favorisants](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Confort intestinal ,

Hyperperméabilité intestinale : comment prévenir ?

07/03/2022
2 minutes de lecture

Une perméabilité augmentée de la paroi intestinale laisse passer dans le sang des nutriments et bactéries.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Digestion et transit ,

Digestion : comment fonctionne notre appareil digestif ?

14/11/2020
2 minutes de lecture

La digestion, un long processus qui commence dès la mastication. Comment définir les troubles digestifs et faciliter la digestion.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Système immunitaire ,

Tout savoir sur les allergies

06/04/2020
4 minutes de lecture

L'allergie est une réaction de défense du système immunitaire. Quelles sont les différentes allergies ?

[Lire la suite](#)