



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

**Dr Corinne Bouteloup**  
**MCU-PH gastroentérologue-nutritionniste**  
**CHU Estaing 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

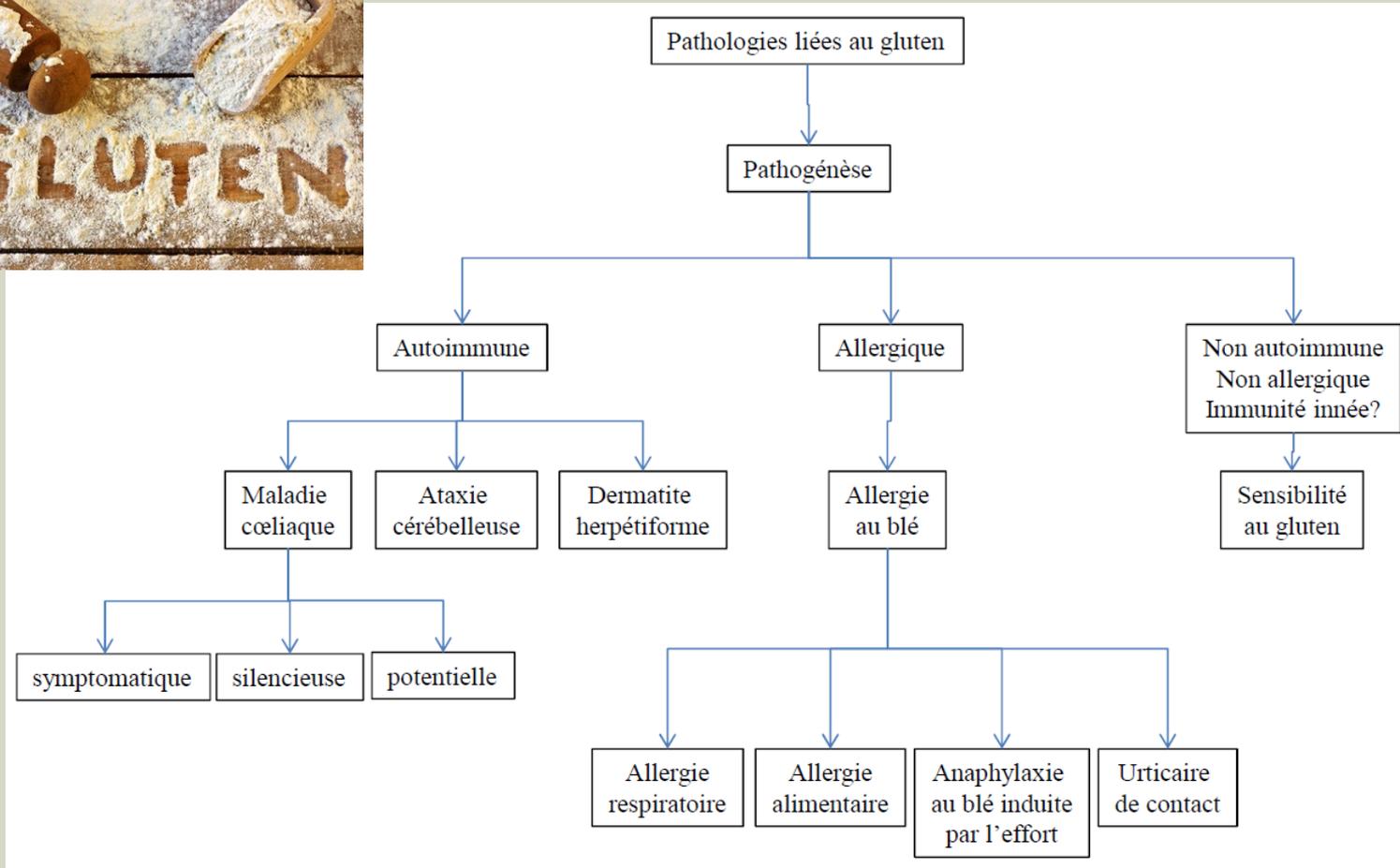
## INTRODUCTION

- 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

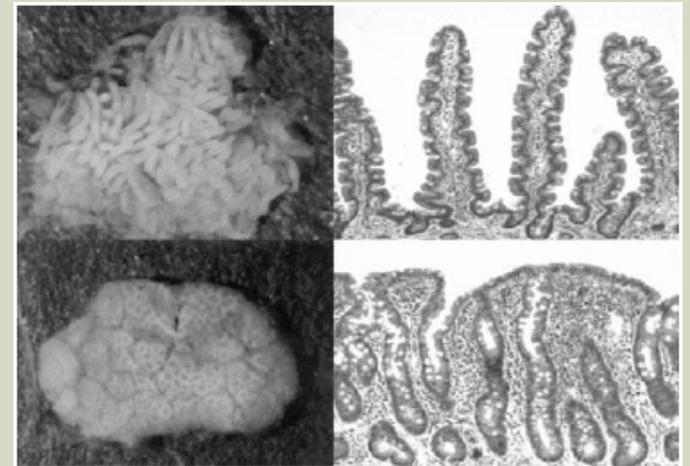




# LE RÉGIME SANS GLUTEN

## 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

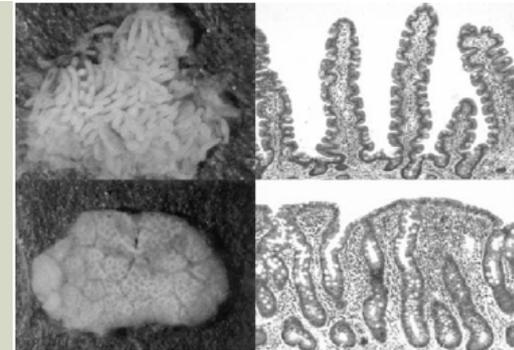
## MALADIE CŒLIAQUE

### ■ Circonstances de découverte très variables :

retard de croissance, amaigrissement, **signes digestifs** (souvent non spécifiques), **signes extradiigestifs** (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, ± 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  
 $\beta$ -lactoglobuline  
 $\alpha$ -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  $\text{Ca}^{++}$
- ± 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**

