



**DOSSIER DU MOIS**

# Intolérances alimentaires

## Prudence avec les régimes !

CERTAINS ALIMENTS SONT ACCUSÉS UN PEU VITE D'ÊTRE RESPONSABLES DE TROUBLES DIGESTIFS. **IL FAUT ÉVITER DE LES SUPPRIMER COMPLÈTEMENT.**



En cas d'intolérance au gluten, on peut faire des gâteaux en utilisant de la farine de châtaigne par exemple.

**U**n verre de lait et vos boyaux se tordent. Du pain de seigle et votre ventre gonfle. Et si c'était une intolérance alimentaire ? En cas d'intolérance, il n'y a pas libération d'anticorps spécifiques ; le mal-être s'exprime de manière plus feutrée que dans le cas d'une allergie.

Certains aliments ne sont pas digérés dans l'intestin grêle et passent dans le côlon. Là, la fermentation libère de l'hydrogène, expliquant douleurs abdominales, ballonnements et flatulences. « Cette fermentation produit des acides gras à chaîne courte à l'origine de diarrhées acides qui irritent l'intestin, dit le Dr Nicolas Mathieu, gastro-entérologue au CHU de Grenoble. Des métabolites bactériens peuvent franchir la barrière intestinale, passer dans le sang et provoquer des migraines, de l'eczéma ou des douleurs articulaires. »

### LE LACTOSE, SOUVENT EN CAUSE

L'intolérance au lactose, ce sucre naturel présent dans les

laitages, est la plus fréquente des intolérances. Elle s'explique par un déficit en lactase, une enzyme produite par l'organisme des bébés avant même leur naissance. Son rôle ? Cisailer le lactose pour le rendre digeste. Le problème : la production naturelle de lactase décline plus ou moins vite dès les premières heures de vie.

### COMMENT IDENTIFIER LE PROBLÈME ?

La plus simple des stratégies consiste à supprimer l'aliment soupçonné pendant environ un mois. Si les symptômes s'améliorent, la cause est trouvée. Mais il vaut mieux être accompagné par un médecin, gastro-entérologue ou nutritionniste, ou par une diététicienne. « L'éviction systématique de certains aliments peut être risquée », dit le Dr Mathieu. Car l'important, dans une seconde phase, c'est de réintroduire peu à peu l'aliment jusqu'à la dose maximum tolérée, le but étant de rééquilibrer son alimentation.

### GLUTEN, UN CAS À PART

L'intolérance au gluten – présente dans le blé, le seigle ou l'orge – ne doit pas être confondue avec une maladie coeliaque, une forme d'allergie au gluten. Pour ne pas passer à côté, le médecin propose un dosage dans le sang des anticorps anti-transglutaminase. Si le résultat est positif, le patient devra suivre un régime sans gluten, à vie. En cas d'intolérance, nul besoin de mesures aussi radicales. Quant aux produits "sans gluten", « ils sont fades, très chers et riches en sucre », dit le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue.

### CONTINUER À SE FAIRE PLAISIR

Intolérant au gluten, au lactose ou à n'importe quel aliment, l'objectif est de garder une alimentation équilibrée. L'anxiété et la nervosité favorisant la perméabilité intestinale, il faut gérer son stress. « Je préconise souvent la pratique de la relaxation, explique le Dr Cotinat. Je propose

L'intolérance au lactose, la plus fréquente des intolérances, est due à un déficit en lactase, une enzyme produite par l'organisme des bébés avant même leur naissance.



## Et les tests vendus sur Internet ?

Des tests sanguins d'intolérance alimentaire sont prescrits par certains médecins, mais pas remboursés par la "Sécu". On peut aussi commander le kit sur Internet. Ces tests détectent la présence d'anticorps, les IgG. Pour le Dr Habib Chabane, allergologue à l'hôpital Delafontaine de Saint-Denis (93), ils ne sont pas forcément le signe d'une intolérance alimentaire : « La présence d'IgG peut être le témoin d'une altération de la barrière intestinale par une maladie inflammatoire chronique ou d'une réaction croisée avec un allergène respiratoire. Ces tests ne peuvent pas révéler une intolérance au lactose, car c'est un phénomène enzymatique qui ne modifie pas les IgG. »



*de retirer les excitants comme le thé ou le café. Il m'arrive aussi de prescrire du magnésium pour l'équilibre nerveux. Et, pour renforcer la barrière intestinale, je m'appuie sur les probiotiques. »*

### En cas d'intolérance aux laitages

Pour éviter les carences en calcium et en vitamine D, il faut essayer de réintroduire peu à peu les laitages, sous forme de lait fermenté ou caillé, plus facile à digérer. On peut aussi cuisiner avec les boissons à base de soja, d'avoine ou de riz et consommer des fruits et légumes, et peu de café et de sodas.

### En cas d'intolérance au gluten

Certaines céréales, pauvres en gluten, peuvent remplacer le blé : riz, millet, quinoa, sarrasin, farine de châtaignes ou de pois chiches. Les pains à base de petit épeautre contiennent sept fois moins de gluten qu'une baguette classique. ●



### À lire .....

**L'assiette à malices,**  
Dr Martine Cotinat, 10,50 €,  
éditions Thierry Souccar