



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 6 NOVEMBRE 2006

L'édito... Numéro spécial sur les Allergies alimentaires

On en parle de plus en plus, les allergies alimentaires touchent une quantité non négligeable de la population y compris parmi les patients des cliniques ou les résidents de maison de retraite. Même si le plus souvent, ces allergies sont mises en évidence dès l'enfance et que nos résidents connaissent parfaitement le régime alimentaire à suivre, quelques connaissances sur ce sujet ne peuvent être que bénéfique.

Dans ce numéro spécial, j'ai choisi de vous détailler trois allergies courantes : intolérance au gluten (ou maladie cœliaque), intolérance au lactose et allergie aux protéines du lait de vache.

Ces fiches descriptives seront intégrées dans le Vitaldiet par la suite.

Claire LOUREIRO
Diététicienne Vitalrest

Allergie au Gluten

Historique

Au décours des années 40, une affection toxique pour l'intestin liée à la consommation de blé et de seigle a été reconnue. Le gluten a rapidement été mise en cause dans cette affection où l'aplatissement de la muqueuse (atrophie villositaire*) était à l'origine d'un tableau clinique suggestif. Les anomalies régressent dès l'exclusion du gluten du régime alimentaire. En cours d'atrophie, la surface d'absorption est réduite (de 10 à 15 fois) et la malabsorption* des graisses entraîne 20 à 50% de pertes fécales graisseuses.

Clinique

Le tableau clinique classique associé un retard de croissance, des selles décolorées malodorantes et un météorisme abdominale découverts autour de 15 mois chez un enfant par ailleurs anorexique* et souvent irritable.

Au plan biologique : anémie (déficit en folates, vit B12)

Troubles de l'hémostase (déficit en vitK)

Diagnostic

Des anticorps de la famille des auto anticorps ont été identifié depuis peu (anti corps anti-endomysium, anti-transglutaminase tissulaire). Une présence est un facteur de présomption appuyant fortement le diagnostic mais leur spécificité est trop faible pour justifier de leur utilisation pour le diagnostic de la maladie cœliaque.

Le traitement

Le traitement de la maladie cœliaque est exclusivement diététique (exclusion du blé, orge, seigle, épeautre). Un régime strict est essentiel pour permettre la repousse des villosités intestinales. Le gluten est une protéine contenue dans certaines céréales qui leur donne leur pouvoir panifiable (tenue et élasticité du pain ou des pâtisseries). Le gluten est contenu dans le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge et l'avoine et leur dérivés (farine, semoule, son...). Ainsi que dans tous les aliments qui en contiennent : pain, pâtisseries, viennoiseries, pâtes. On retrouve aussi du gluten dans de nombreux produits du commerce dans lesquels de la farine ou du gluten a été ajouté : charcuterie, condiments, conserves, plats cuisinés ou dans des médicaments (gélules gluténisées, excipient...).

VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 6 - NOVEMBRE 2006

CONTACT : ME CLAIRE LOUREIRO - DIETETICIENNE

06 71 58 17 66 OU contact@vitalrest.com



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 6 NOVEMBRE 2006

Le cas de l'avoine, longtemps interdit, est actuellement plus discuté. Il semblerait que la protéine de l'avoine, l'avéine ne contienne que très peu de séquence toxique. L'introduction de l'avoine dans l'alimentation de l'enfant atteint de maladie cœliaque n'a pas encore été recommandée par les instances autorisées mais certains centres l'autorisent déjà. Il serait peut être raisonnable d'attendre la guérison clinique avant de permettre une introduction prudente et sous contrôle de l'avoine.

L'étiquetage des produits du commerce courant ne permet pas de déterminer avec certitude l'absence de gluten. Les produits alimentaires qui normalement ne sont composés que d'ingrédients permis peuvent être contaminés en cours de fabrication par de la farine utilisée pour la fabrication concomitante d'autres produits. De plus, les ingrédients entrant dans la composition des recettes peuvent changer pour des raisons de coût. Le changement immédiat de l'étiquette ne peut pas toujours être garanti. La liste des produits du commerce autorisés doit donc être basés sur les analyses et non sur la lecture des étiquettes. De plus cette liste doit être revu très régulièrement. Pour une actualisation, consulter le site de l'AFDIAG (Association Française des Intolérants au Gluten) : www.alfdiag.org

C'est pourquoi, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), a proposé que les aliments garantis sans gluten portent le sigle de l'épi de blé barré garantissant une présence < 20ppm. Les sociétés fabricants des produits de régime garantis sans gluten ont développées une gamme de plus en plus vaste de produits comprenant outre les habituels pain, biscuits et pâtes, des gâteaux et quelques plats cuisinés.

Il faut savoir que la tolérance est variable d'un sujet à l'autre et variable chez un même sujet au cours du temps. L'ingestion d'infimes quantités de gluten peut avoir des symptômes digestifs immédiats (surtout chez le patient adulte) mais la plupart du temps, les écarts passent cliniquement inaperçus. Ils peuvent être responsables d'une aplasie villositaire* après un temps variable. L'effet du régime est spectaculaire. On observe un arrêt des symptômes après quelques jours. La difficulté est de convaincre le patient cœliaque de poursuivre son régime une fois qu'il se sent guérit. Un risque de cancérisation (œsophage, intestin) est évoqué comme complication d'un régime mal ou non suivi.

Vous trouverez ce régime dans le Vitaldiet ainsi que des recettes sans gluten.

Intolérance au lactose

Le lactose est un sucre (le sucre du lait). Il doit être hydrolysé par la lactase* dans l'intestin pour être assimilé. L'activité de cette lactase est maximale pendant la petite enfance. Ensuite elle décline peu à peu. La diminution de l'activité lactasique entraîne une malabsorption du lactose. Chez certains, cependant, l'ingestion du lactose ne va entraîner aucun symptôme, chez d'autres, l'ingestion du lactose va entraîner l'apparition de symptômes (diarrhée, flatulence...), on parlera dans ce cas d'intolérance au lactose.

Le régime pauvre en lactose est recommandé aux patients présentant une intolérance au lactose.

Le lactose est contenu dans le lait de tous les mammifères (lait maternel, lait de vache, lait de brebis, lait de chèvre, lait de jument...) On trouvera du lactose dans tous les aliments directement dérivés du lait de vache : yaourt, fromage ou dans les aliments comptant le lait comme ingrédient : flan, crème, crème glacée, sauce à base de lait ou de fromage...

Il faut cependant savoir que des aliments, qui naturellement ne contiennent pas de lactose (viande, poisson, œuf, légumes..) peuvent être mélangés à du lait lors de leur transformation en produits commerciaux ou en préparations culinaires (charcuterie, brioche, œufs ou poissons en gratin, viande en conserve...). La présence de lactose peut être indiquée de plusieurs façons sur l'étiquette : lactose, lait en poudre, lait écrémé, l.écrémé, caséine, caséinate, lactosérum, sucre du lait, crème...



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 6 NOVEMBRE 2006

Type d'aliments	Autorisés	Déconseillés
Produits laitiers	Lait : aucun, substitut du lait Fromage : fromage à pâte dure : hollande, gruyère, emmental, cheddar, beaufort, babybel... Fromage à pâte molle : Saint Paulin, Maroilles, Munster... Fromages fermentés : Camembert, brie, roquefort Yaourt : yaourts aux ferments vivants ou aux lactobifidus actifs (si toléré)	Lait : toutes les variétés de lait : entier, demi écrémé, écrémé, lait battu, lait en poudre, lait concentré sucré ou non, lait cru, lait de chèvre ou de brebis. Fromages : à tartiner ou fondu Fromage blanc, tous les fromages frais, petit suisse nature ou aux fruits, tous les yaourts Toutes les préparations à base de lait: flan, crème, riz au lait, milk shake, mousse au chocolat, crème glacée
Féculents- céréales	Pomme de terre : nature, frites, chips, fécule, toutes les préparations à base de pomme de terre ne comprenant ni crème fraîche, ni lait Riz : grains, semoule de riz, farine Maïs : farine, fécule, corn flakes Blé : farine, pâtes, semoule Manioc : tapioca Farines non lactées pour bébé Pain : pain ordinaire blanc, gris ou complet, viennoiseries, biscottes, toasts (voir les étiquettes) Pâtisseries : pâtisseries maison sans lait, ni crème fraîche : quatre quart	Pomme de terre : purée, purée instantanée, croquettes Blé : mélange de farine pour cake, gaufre, crêpes Farines lactées pour bébé Pain : au lait, brioche, autre pain fait avec du lait Pâtisseries : crêpes, gaufres, galettes, toutes pâtisserie du commerce faite avec du lait, garnie à la crème fraîche ou à la crème pâtissière
Viandes	Toutes les viandes fraîches ou surgelées natures : bœuf, porc, agneau, cheval, volaille, gibier	Toutes les viandes préparées du commerce (auxquelles auraient été ajouté du lactose ou du lait en poudre) : viande hachée, saucisses, paupiette, boulettes, viande panée.. Tous les plats de viande cuisinés du commerce : frais (traiteur), surgelés ou en conserve Toutes les viandes en conserve
Charcuteries	Certains jambons (vérifier les étiquettes), bacon, jambon d'Ardennes, filet de dinde	Certains jambons (vérifier les étiquettes), pâté, saucisson de jambon, saucisse de Frankfort, salami, cervelas, boudin...
Poissons crustacés mollusques	Tous : frais, surgelés natures, en conserve au naturel ou à l'huile	Toutes les préparations du commerce : fraîches, surgelées, en conserve, tous les poissons panés
Oeufs	Toutes les préparations sans lait : œufs à la coque, mollets, durs, pochés, œuf sur le plat, omelette,...	Toutes les préparations contenant du lait : œufs au gratin...
Matières grasses	Toutes les huiles, lard, saindoux, beurre, margarine au tournesol ne contenant pas de lait	Crème fraîche Autres margarines
Légumes	Tous les légumes : frais surgelés, en conserve au naturel Potages : maison, sans lait ni crème fraîche	Toutes les préparations de légumes : au lait ou à la crème fraîche Tous les légumes préparés du commerce : frais surgelés ou conserve. Potages : contenant du lait ou de la crème fraîches (velouté, crèmes...) potage du commerce
Fruits	Tous	Aucun
Produits sucrés	Sucre blanc, brun, sucre vanillé, glucose Confiture, gelée, sirop de pommes et de poire, miel Chocolat fondant, cacao pur, poudre de chocolat (vérifier les étiquettes) Bonbons, gommes	Pâte à tartiner Chocolat au lait, chocolat de fantaisie Caramels et autres bonbons
Herbes épices et condiments	Sel, poivre, muscade et autres épices pures Herbes séchées (vérifier les étiquettes)	Epices mélangées (épices pour spaghettis...)
Divers	Vinaigrette, mayonnaise maison, gélatine Levure de boulangerie	Sauces du commerce : déshydratés, surgelées, conserves...Sauce anglaise, ketchup, Tabasco, mayonnaise...Sauce à base de roux : sauce blanche, béchamel, Mornay...Repas préparés du commerce : frais (traiteur), en boîte, surgelés Certains médicaments



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION

A L'ATTENTION DES

ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 6 NOVEMBRE 2006

La suppression des produits laitiers peut conduire à une alimentation carencée principalement en protéines, en calcium, vitB2. Il faut donc une supplémentation.

La tolérance au lactose est variable d'un individu à l'autre. C'est pourquoi après la disparition des symptômes, il est recommandé d'introduire progressivement des aliments contenant de faibles quantités de lactose. Les fromages à pâte dure, qui ne contiennent que 0,5 à 2% de lactose, sont habituellement bien tolérés et sont riches en protéines, en calcium et en vitB2.

Les yaourts aux bactéries lactiques vivantes produisant de la lactase améliorerait la tolérance au lactose naturellement contenue dans le yaourt. Les aliments composés de quantités minimales de lait de vache comme les margarines, le pain au lait, les biscottes... seront aussi habituellement bien tolérés. La limite de la tolérance sera appréciée par la réapparition des symptômes. Cette tolérance serait augmentée par le fractionnement des apports.

Allergie aux protéines du lait de vache

Des sujets prédisposés sur le plan génétique semble pouvoir développer soit sans facteur déclenchant évident soit au décours d'une entérite* infectieuse un processus d'allergisation aux protéines du lait de vache. Ceci survient notamment suite au passage de macromolécules au travers d'une muqueuse perméable fonctionnellement (terrain génétique) ou anatomiquement (muqueuse abîmée par l'infection ou la malnutrition).

On observe alors une malabsorption avec douleurs abdominales, diarrhées, stéatorrhée... Une éviction du lait de vache permet de rétablir une situation normale. La reprise trop rapide du lait de vache provoque une rechute. On observe souvent une intolérance au lactose associée.

Lexique :

Atrophie villositaire = aplasie villositaire : l'intestin est formé de multiples villosités qui permettent une absorption maximale. L'atrophie se caractérise par une détérioration de ces villosités et donc une diminution de l'absorption et de la protection immunitaire.

Malabsorption : défaut d'absorption des nutriments, vitamines, minéraux

Anorexie : perte d'appétit

Lactase : enzyme qui permet la dégradation du lactose et permet son absorption

Entérite : gastro entérite, infection qui fragilise les défenses immunitaires et qui facilitent l'entrée de molécules allergisantes.

Tous les textes sont issus du fascicule de la formation continue des Diététiciens

Faculté de médecine de Nancy

BRASSEUR (D.) - GOYENS (P.) - ROBERT (M.)

« Malabsorptions en pédiatrie » Edition 2006

p.17, 18, 21, 22, 24, 25, 53-55