

Quand le ventre proteste

Un cappuccino? Seulement s'il est sans lactose. Un croissant? Jamais, car il contient du gluten. Nous sommes de plus en plus nombreux à ne pas ou plus supporter certains aliments. Une personne concernée nous fait part de son expérience et des spécialistes nous livrent leurs conseils.

Quelque chose clochait. Enfant déjà, **Mina Sterchi** en était persuadée. Pour cause: après chaque repas, elle avait mal au ventre. C'est surtout la nuit que les ballonnements et les coliques la faisaient souffrir. Une fois adulte, la jardinière d'enfants a fait le tour des médecins. Mais aucun n'a pu déterminer l'origine de ses troubles. La jeune femme, aujourd'hui âgée de 54 ans, a donc simplement reçu des médicaments pour lutter contre ces symptômes pénibles. «Peu à peu, je me suis habituée à cette perpétuelle sensation de malaise», se souvient notre interlocutrice bernoise. Ce n'est qu'à 40 ans qu'elle a enfin eu droit à un diagnostic. C'est un endocrinologue bernois qui a

découvert le pot aux roses: Mina Sterchi ne supportait ni le gluten ni le lactose. «Mes valeurs sanguines étaient alors si mauvaises que le médecin m'avait demandé comment j'étais arrivée jusqu'à son cabinet.» Il lui a ordonné de suivre une diète très stricte. Plus de produits contenant du lait de vache et pratiquement plus de produits aux céréales. «Je n'avais même plus droit à un peu de Chantilly sur les gâteaux», précise-t-elle. Pour ne rien arranger, elle était végétarienne. Alors, que pouvait-elle encore manger? A l'extérieur, elle n'avait plus guère le choix qu'entre de la salade, des légumes, des pommes de terre ou du riz. Pour les personnes, qui comme Mina

Sterchi, aiment bien manger et déguster des mets variés, de telles intolérances entament sérieusement la qualité de vie. Mais une chose était encore pire: quand le personnel du restaurant ne comprenait pas pourquoi elle avait des exigences particulières. «On m'a souvent prise pour une fanatique extrême», se souvient-elle.

Gare aux mégardes

Les ventres qui protestent sont légion. En Suisse, près d'un tiers de la population souffre d'intolérances alimentaires. La plupart des gens ne supportent pas le sucre du lait (lactose) ou les protéines des céréales (gluten). Mais le sorbitol, un sucédané du sucre, le fructose et l'histamine



Un verre de lait... et c'est reparti avec les maux de ventre et la diarrhée. En cas d'intolérance au lactose, mieux vaut donc éviter les produits qui en contiennent.

peuvent aussi provoquer de sérieux troubles (voir page 21). Bien que ces troubles soient très désagréables pour les personnes concernées, ils n'ont longtemps pas vraiment intéressé la médecine. Car les intolérances alimentaires ne représentent pas un grave danger pour la santé. Elles n'ont jamais de conséquences mortelles, contrairement aux allergies. Le cas de l'allergie aux arachides est particulièrement traître. En Virginie (USA), une écolière de 7 ans est décédée après avoir, par mégarde, croqué dans une barre aux cacahouètes. En Suisse, 2 à 4 % des adultes présentent des réactions allergiques à certains aliments. Important: il y a des différences essentielles entre allergie et intolérance. En cas d'allergie, les réactions du corps sont violentes, des anticorps se forment dans le sang et le système immunitaire réagit en l'espace de quelques minutes, voire de quelques secondes, à la présence de la substance anodine qu'il croit être dangereuse. En revanche, les intolérances alimentaires sans lien avec les allergies n'ont rien à voir avec le système immunitaire. Le corps est simplement privé des enzymes qui permettent de décomposer certaines substances ou ne peut pas en produire suffisamment. Les problèmes se limitent ainsi au système digestif. Ils constituent une particularité du métabolisme avec laquelle les personnes concernées doivent apprendre à vivre.

Ne pas sortir sans son propre en-cas

Vivre avec au quotidien, Mina Sterchi a appris ce que cela signifie au fil des ans. Sa maladie coéliqua et son intolérance au lactose l'ont rendue inventive. Elle prépare désormais son pain et sa pizza avec de la farine sans gluten et connaît bien les céréales exemptes de gluten. Pour faire plaisir à son mari, fils de boucher, et

à leurs fils, elle cuisine aussi de la viande. Le tout accompagné de spaghetti sans gluten et de pâtes au blé dur. «Par amour pour ma famille, je prépare généralement deux menus différents. Il faut dire que les spaghetti au maïs sont loin d'être aussi bons que les normaux.» Autrefois, Mina Sterchi aurait bien voulu, de temps en temps, aller dîner spontanément au restaurant ou pouvoir sortir de chez elle sans devoir emporter un en-cas spécial dans son sac. Et que n'aurait-elle donné pour un petit pain frais et croustillant!

Les femmes semblent plus touchées que les hommes

Mina Sterchi est loin d'être la seule personne intolérante à certaines denrées alimentaires. Il semble même que les cas d'intolérance au lait, au pain et autres soient de plus en plus nombreux. Les magazines lifestyle s'intéressent au méchant gluten, les forums internet foisonnent de débats sur la malabsorption du fructose et d'autres intolérances. Mais les intolérances ali-

mentaires sont-elles vraiment en augmentation? **Karin Stalder**, responsable adjointe des services spécialisés de aha! Centre d'Allergie Suisse, nous répond: «Depuis quelque temps, les médias accordent plus de place aux intolérances alimentaires, ce qui fait que ces intolérances sont devenues des maladies à la mode. D'autre part, les changements alimentaires induits par les fast-foods, les produits pré-cuisinés et les repas peu équilibrés et pris à des heures irrégulières, contribuent certainement au fait que de plus en plus de personnes souffrent de problèmes gastro-intestinaux.» Mais aucun chiffre ne confirme une éventuelle augmentation des cas. Une chose est évidente: les femmes sont plus nombreuses à déclarer en souffrir. «Cela pourrait être en lien avec l'influence des hormones; à moins que ce ne soit parce que les femmes ont souvent une conscience plus marquée de leur corps que les hommes», avance Karin Stalder.



Les préparations de la droguerie



Au quotidien, il n'est pas toujours possible d'éviter absolument tous les aliments qui déclenchent les troubles. En cas d'intolérance au lactose, les drogueries proposent donc des comprimés qui apportent à l'organisme la lactase qui lui manque. «Les personnes concernées peuvent ainsi consommer des denrées qui contiennent du sucre de lait et assimiler le lactose», explique **Cécile Schild**, propriétaire de la droguerie Artemis Sàrl à Zell (LU). Ses clients sont très intéressés par le thème des intolérances au lactose et au gluten. Outre ces comprimés pour compenser le manque de lactase, certaines drogueries proposent aussi des produits exempts de lactose, comme du riz au lait. Les personnes qui souffrent de la maladie coéliqua trouveront aussi quantité de denrées sans gluten en droguerie, notamment des pâtes, de la farine et des muesli. En cas de malabsorption du fructose et d'intolérances, notamment à l'histamine, la droguiste Cécile Schmid conseille de changer d'alimentation avec le soutien d'un nutritionniste professionnel. Enfin, bon à savoir, le sucre de raisin peut aider les personnes qui absorbent mal le fructose: «Sucer un peu de sucre de raisin avant les repas favorise l'assimilation du fructose.»

Des timbres spéciaux pour votre courrier de Noël!



Cette année, les traditionnels timbres Pro Juventute sont dédiés au thème des rituels familiaux: «Faire des biscuits», «Cortège de lanternes-raves» et «Raconter des histoires». Le carnet avec quatre timbres des trois merveilleux sujets est un cadeau parfait pour Noël.

Feuille de 10 timbres, par sujet **CHF 15.-** Dont CHF 5.- vont dans les projets pour enfants.
Carnet avec 12 timbres **CHF 17.50** Dont CHF 5.60 vont dans les projets pour enfants.

D'autres articles intéressants sur www.projuventute.ch/shop



Pour toi!



PRO JUVEN TUTE

Sur la voie du diagnostic

Les ballonnements ou les diarrhées peuvent avoir de très nombreuses origines. Et de nombreux problèmes intestinaux se manifestent par les mêmes symptômes. Pour déterminer de quoi elles souffrent, les personnes concernées doivent donc commencer par s'observer attentivement, explique la conseillère de aha! Quels sont mes troubles? Quand se manifestent-ils? Qu'ai-je mangé avant? Dans un deuxième temps, elles peuvent faire des tests d'allergie ou d'intolérance, consulter un spécialiste gastro-intestinal et, avec le soutien d'un nutritionniste, modifier leurs habitudes alimentaires. Mais comment les parents peuvent-ils savoir si leur bambin souffre d'une intolérance? «Les intolérances sont rares chez les jeunes enfants.» Quant aux parents qui remarquent que leur chérubin pleure souvent sans raison, ils se rendent généralement spontanément chez le médecin qui peut alors les aider.

Comme le montre l'exemple de Mina Sterchi, il faut souvent beaucoup de temps et de patience pour diagnostiquer

une intolérance alimentaire. «Les personnes qui en souffrent doivent parfois consulter plusieurs fois avant que l'on puisse déterminer clairement l'origine de leurs troubles», constate Karin Stalder. Une fois l'intolérance identifiée, les personnes doivent renoncer plus ou moins complètement aux aliments qui déclenchent leurs troubles. Ainsi, les personnes intolérantes au lactose supportent souvent de petites quantités de produits laitiers tandis que celles qui sont intolérantes au gluten doivent y renoncer totalement. Les drogueries et les magasins d'alimentation sont nombreux à proposer une vaste palette de produits exempts de lactose ou de gluten.

Oublier les idées reçues

En matière d'alimentation, les idées reçues ne manquent pas. Ainsi, tous les jus de fruits sont a priori sains, les œufs sont réputés malsains et les épinards contiendraient beaucoup de fer. Aux Etats-Unis, les personnalités qui donnent le ton affirment aujourd'hui que renoncer au gluten faciliterait la perte de poids. Karin Stalder

fait le point: «Le gluten se trouve dans les hydrates de carbone. Or, en bannissant les hydrates de carbone, on perd effectivement du poids. Mais la perte de poids n'a rien à voir avec le gluten.» Les personnes qui croient que le fait de consommer des produits sans gluten et sans lactose préviendrait d'ultérieures intolérances font aussi fausse route. «La meilleure manière de rester en santé est d'avoir une alimentation variée et équilibrée et de faire du sport», assure Karin Stalder.

Voilà deux ans que Mina Sterchi peut de nouveau manger ce qu'elle veut. «Je peux retourner au buffet sans me demander ce qu'il y a dans ce petit gâteau ou dans cette crème.» Selon les experts, les intolérances alimentaires sont incurables. Seuls des tests de laboratoire et une gastroscopie pourraient éventuellement expliquer pourquoi Mina Sterchi n'en souffre plus. Une chose est sûre: elle se sent bien.

Intolérance au lactose, malabsorption du fructose, maladie coéliqua... De quoi s'agit-il exactement? Découvrez-le page suivante.

Hémorroïdes

Symptômes



Maintenant se soigner à l'aide de plantes

www.hemoclin.ch

Pour le traitement et la prévention
des troubles hémorroïdaires.



L'essentiel en bref

– **Intolérance au lactose:** les personnes concernées ne supportent pas le sucre de lait (lactose), surtout celui présent dans les produits au lait de vache. L'organisme ne peut pas synthétiser suffisamment de lactase, enzyme digestive qui scinde le lactose et permet sa digestion ultérieure. Le lactose arrive donc tel quel dans le gros intestin où il commence à fermenter et provoque des flatulences, de la diarrhée et des douleurs abdominales. Bien que diminuée, la lactase a encore une activité enzymatique chez bien des personnes qui souffrent de cette intolérance, raison pour laquelle elles supportent aisément de petites quantités d'aliments contenant du lactose. Les spécialistes estiment que près des trois quarts de la population mondiale ne sont plus capables de dégrader totalement le lactose passé l'âge de quatre à six ans. Une intolérance au lactose plus ou moins marquée semble donc être un phénomène normal chez la plupart des gens. Pourquoi donc? A l'origine, seuls les bé-

bés pouvaient bien digérer le sucre du lait. Puis la production de lactase diminuait progressivement. Comme chez tous les mammifères. Il semble donc qu'il s'agisse là d'un phénomène naturel, qui permet à la mère de se débarrasser des petits gloutons quand ils sont en âge de se procurer eux-mêmes leur nourriture. Si les adultes sont désormais capables de supporter le lait de vache, c'est en raison de l'économie des produits laitiers qui s'est particulièrement développée en Europe du Nord. Une mutation génétique s'est ainsi produite dans la population sur plusieurs milliers d'années. Cette mutation fait qu'il y a désormais suffisamment de lactase dans l'intestin grêle des adultes pour qu'ils puissent supporter le lait.

– **Diagnostic:** l'anamnèse constitue la base du diagnostic. Elle comprend l'histoire médicale du patient fondée sur ses expériences personnelles. En cas de suspicion d'intolérance, le médecin peut procéder à des analyses de sang ou à une analyse de l'air expiré.

– **Maladie cœliaque** (intolérance au gluten): le responsable des troubles est le gluten, protéine que l'on trouve dans la majorité des céréales indigènes, comme le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge et bien d'autres. On peut les remplacer par le riz, le maïs, le millet, le sarrasin, le quinoa et certaines farines fabriquées spécialement sans gluten. Chez les personnes intolérantes, le gluten endommage la muqueuse de l'intestin grêle, provoquant une dégradation des villosités intestinales. Ce qui entraîne une réduction de la surface intestinale et diminue l'assimilation de nutriments importants comme les vitamines et les minéraux. Ce déficit en nutriments peut entraîner des carences. Actuellement, environ 1 % de la population suisse souffre de la maladie cœliaque. Laquelle est une maladie immunitaire, avec une composante génétique. En effet, la maladie est plus fréquente dans certaines familles.



Aide naturelle venue de la médecine tibétaine

Le stress, les mauvaises habitudes alimentaires, les repas trop copieux ou les crudités peuvent peser lourd sur la digestion.

Les causes des troubles digestifs sont variées et généralement propres à chacun. Il est difficile de déterminer un élément déclencheur unique.

Dans la médecine tibétaine, les troubles digestifs expriment souvent un manque de «chaleur digestive». Il s'agit pourtant de la base d'une bonne santé, car les substances qui activent cette chaleur ont un impact positif sur tout l'organisme.

PADMA DIGESTIN (en tibétain Se 'bru 5) est un médicament fait uniquement à bases de plantes. Il se compose d'un mélange d'herbes tibétaines. Les substances épicées qu'il contient, tirées du poivrier long et du galanga, apportent

une sensation de chaleur stimulante et bienfaisante dans le ventre, ce qui encourage le processus digestif, régule la fonction intestinale et renforce la digestion.

PADMA DIGESTIN est traditionnellement utilisé pour soigner les difficultés et troubles de la digestion, qui peuvent se manifester par une sensation de pression et de lourdeur au niveau de l'estomac ainsi que par des ballonnements. Il peut aussi être utilisé en cas de manque d'appétit (p.ex. en convalescence).

La posologie recommandée est de 2 x 3 capsules par jour. En cas de troubles aigus après un repas copieux, prenez 2 à 3 capsules.

SI TON
ESTOMAC
SE TORD
DE DOULEUR

Maintenant
aussi dans
votre drogerie

PADMA DIGESTIN® aide
en cas de troubles digestifs avec
une sensation de pression ou de
réplétion dans la région gastrique

Médicament tibétain.
Purement végétal.
Fabriqué en Suisse.



régule la digestion · calme l'irritation · muco-protecteur

 PADMA

Veuillez lire la notice d'emballage.

Diagnostic: le médecin peut diagnostiquer la maladie cœliaque en procédant à un entretien approfondi suivi d'un test sanguin et d'une coloscopie, avec analyses des tissus.

– **Malabsorption du fructose:** le fructose, ou sucre de fruit, se trouve aussi bien dans les fruits que dans les sucreries et les boissons sucrées de même que dans les produits à teneur réduite en sucre. Les produits spéciaux pour diabétiques contiennent même souvent beaucoup de fructose. Comme son nom l'indique, cette maladie se caractérise par une mauvaise absorption du fructose. Les spécialistes ne savent pas exactement combien de personnes sont concernées. Les personnes qui en souffrent ne supportent en général que de très petites quantités de fructose. Elles peuvent développer des troubles après en avoir ingéré 25 grammes, ou même moins. Soit la quantité contenue dans trois pommes de taille moyenne.

Diagnostic: voir l'intolérance au lactose.

– **Intolérance héréditaire au fructose:** il s'agit là d'une maladie sérieuse qui ne doit pas être confondue avec la malab-

sorption du fructose. Cette maladie résulte d'un déficit enzymatique congénital. Son occurrence est plutôt rare: elle ne toucherait qu'une personne sur 20 000.


– **Intolérance à l'histamine:** l'histamine est une substance messagère que le corps produit lui-même. Mais elle se trouve aussi dans de nombreux aliments produits à l'aide de bactéries ou de levures, comme le fromage, le vin ou les charcuteries, comme le salami. L'histamine est aussi présente dans certains légumes. Selon les spécialistes, de très petites quantités d'histamine suffisent à déclencher des réactions d'intolérance. Mais ceci est encore controversé. On ne connaît d'ailleurs pas encore grand-chose sur le mécanisme d'action ainsi que le diagnostic de cette intolérance. Sur son site, aha! Centre d'Allergie Suisse indique que l'intolérance à l'histamine est sans doute liée à un déséquilibre entre l'offre et la métabolisation de l'histamine. Ce déséquilibre entraîne de nombreux symptômes, comme des maux de tête, des rougeurs de la peau et d'autres troubles cutanés, qui

se manifestent pendant ou après les repas. En Suisse, on estime qu'environ 1 % de la population est touchée par cette intolérance. Pour diagnostiquer une intolérance à l'histamine, il faut consulter un médecin pour d'abord exclure toute autre intolérance ou allergie alimentaire et toute maladie gastro-intestinale. Il est ensuite important de suivre les conseils d'un nutritionniste professionnel.

Texte: Vanessa Naef / trad: cs

Photos: fotolia.com

En savoir plus

 Intolérance au lactose, au gluten ou à l'histamine. vitagate.ch vous explique pourquoi certains plats donnent mal au ventre.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



BioMed®

La force du magnésium au quotidien

- ✓ **Simplement 1 sachet 1x par jour**
- ✓ **Granulés à boire riches en magnésium**
- ✓ **Au goût frais d'orange**



Complément alimentaire.
Disponible dans votre droguerie.