



CONVERSATIONS SUR **L'ARTHRITE**

Gluten, maladie coeliaque et arthrite

Par Christine Desjardins, Dt.P., M.Sc.

En collaboration avec



13 mars 2025



Conférencière



Isabelle Robillard

Spécialiste, Mission

Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Christine Desjardins

Diététiste - nutritionniste

Coeliaque Québec
(conférencière)

Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône Questions-Réponses pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône Converser pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca

The image shows a webinar interface with several callouts in yellow boxes:

- Top right callout:** "Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage" (Click on the red dot to leave Q&A or chat). An arrow points to a red dot in the top right corner of the interface.
- Bottom left callout:** "Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio" (Click here to access your audio settings). An arrow points to the "Audio Settings" button in the bottom left corner.
- Bottom right callout:** "Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavier" (Click on one of these icons to submit a question or chat). An arrow points to the "Converser" and "Questions-Réponses" icons in the bottom right corner.

The interface features the logo for "SOCIÉTÉ Arthrite CANADA" in the center. Below the logo are two buttons: "Converser" (with a speech bubble icon) and "Questions-Réponses" (with a question mark icon). At the bottom, there is a "Chat" button and a "Q&A" button. A "Q&A" window is open on the right side, displaying a "Welcome to Q&A" message and a text input field labeled "Type your question here...".

Remerciements à nos partenaires

Commanditaire Diamant :



Commanditaires Bronze :



Commanditaire Ami :





**Maladie cœliaque ou
intolérance au gluten?**



**Le gluten et les
articulations**



**Le gluten dans
l'alimentation**



**Les intolérances
alimentaires**

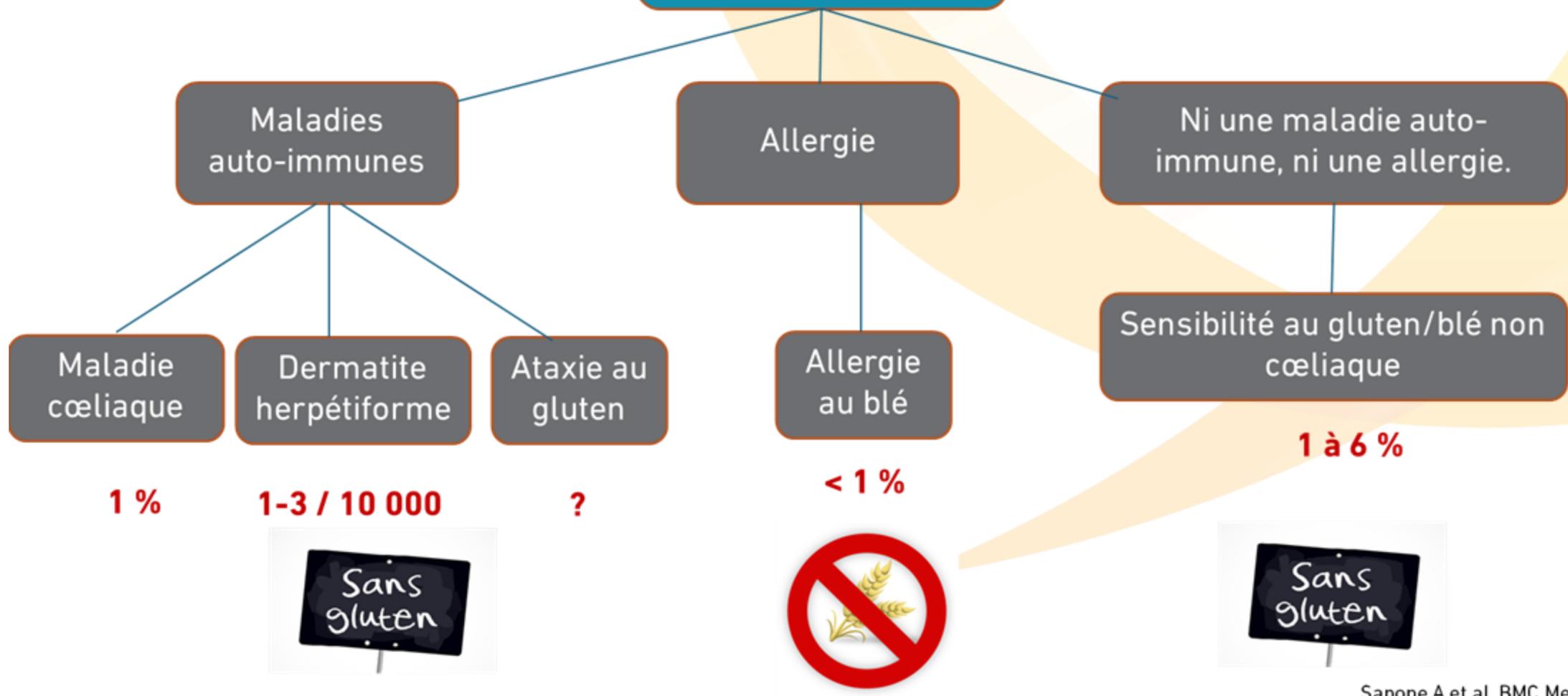


CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Comment différencie-t-on la maladie cœliaque de l'intolérance au gluten?

Maladies induites par l'ingestion de gluten

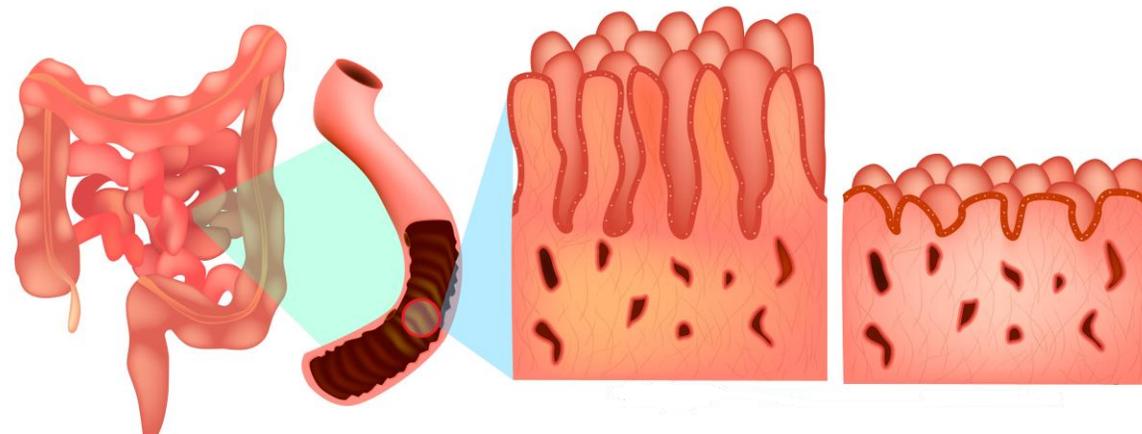


Sapone A et al. BMC Medicine 2012

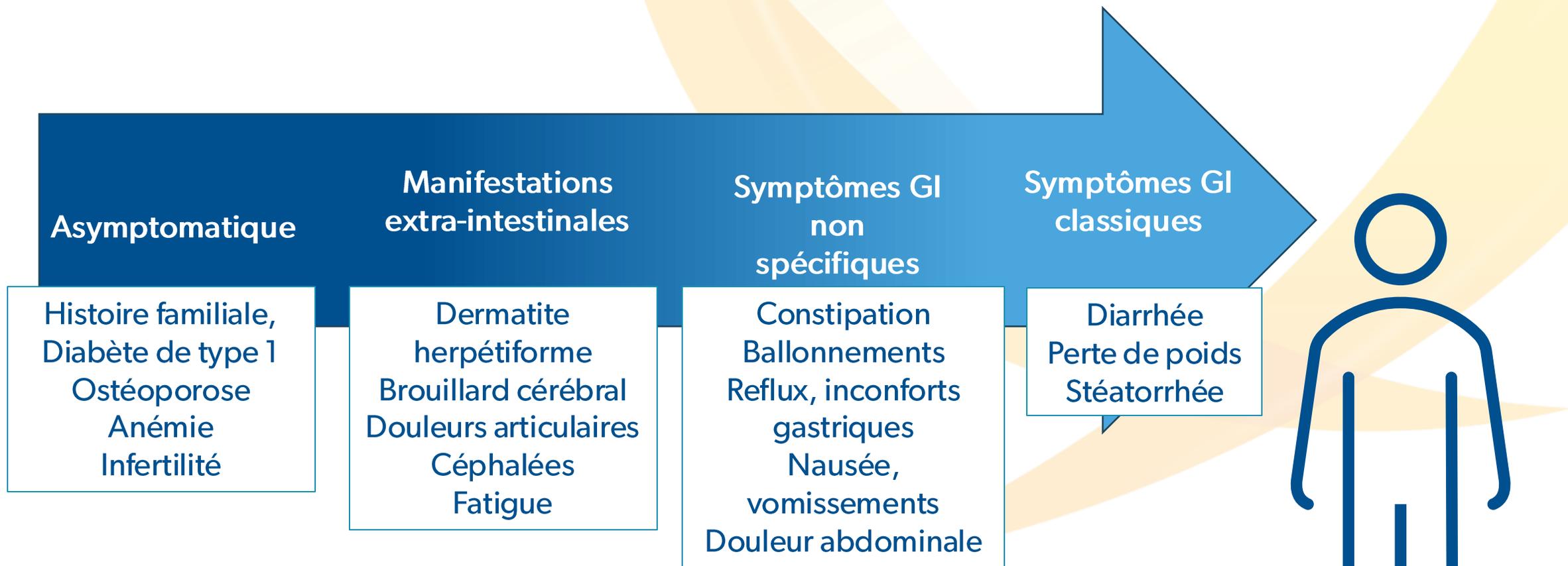
La maladie cœliaque (MC)

- Ni une allergie, ni une intolérance.
- Maladie auto-immune causée par l'ingestion de gluten.
 - Réponse immunitaire au gluten.
 - Destruction d'origine inflammatoire (atrophie villositaire) de la première portion de l'intestin grêle.
 - Se développe chez les individus génétiquement prédisposés.
 - Compromet l'absorption des nutriments.

1%



Signes et symptômes



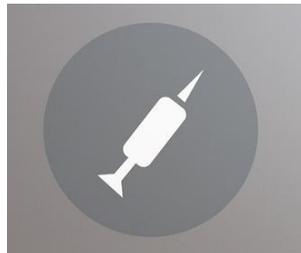
200 manifestations possibles



Dépistage et diagnostic



1. Discuter de son état de santé avec un médecin ou
IPS
(Relevé des signes et symptômes)



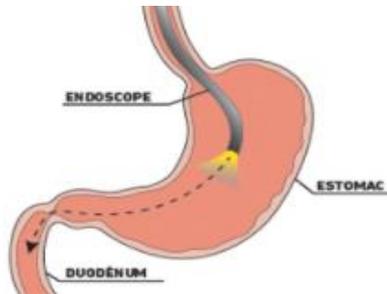
2. Prise de sang

(Détection d'anticorps anti-transglutaminases
IgA)
Si positif



3. Biopsies de l'intestin grêle

(Atrophie villositaire confirme le diagnostic)



Sous diète avec
gluten

Rubio-Tapia A et al. Am J Gastroenterol. 2023

Traitement



Retrait strict du gluten



Gestion de la contamination

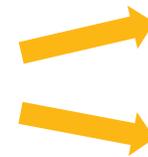
À vie !



Sensibilité au gluten/blé non cœliaque (SGNC)

- **Symptômes gastro-intestinaux et extra-intestinaux après ingestion de gluten/blé :**
 - diarrhées, ballonnements, nausées, douleurs abdominales;
 - fatigue, maux de tête, brouillard cérébral;
 - etc.
- **Sans atrophie villositaire ni complications graves.**
- **Disparition des symptômes avec une alimentation sans gluten ou sans blé.**
- **Toucherait entre 1 à 6 % de la population.**

Aucun test diagnostique, vérifier d'abord pour :



Maladie cœliaque

Allergie au blé

Le gluten, vraiment coupable?

Gluten = protéine
FODMAP = glucides

- Inhibiteurs de l'amylase trypsine ?
- Agglutinine du germe de blé ?
- Effet nocebo ?
- FODMAP ? 

« Tous les experts ne s'entendent pas sur ce qu'est vraiment la sensibilité au gluten. »



F = Fermentescibles
O = Oligosaccharides (ex.: **blé, orge, seigle**, oignons, ail)
D = Disaccharides (lactose dans le lait)
M = Monosaccharides (ex.: fructose dans la mangue, le miel)
A = And (et)
P = Polyols (ex.: sucres-alcool dans l'avocat, les mûres, les champignons)

1. Tovoli F et al. World J Clin Cases 2015
2. I Pinto Sanchez M et Verdu EF. NGM. 2018



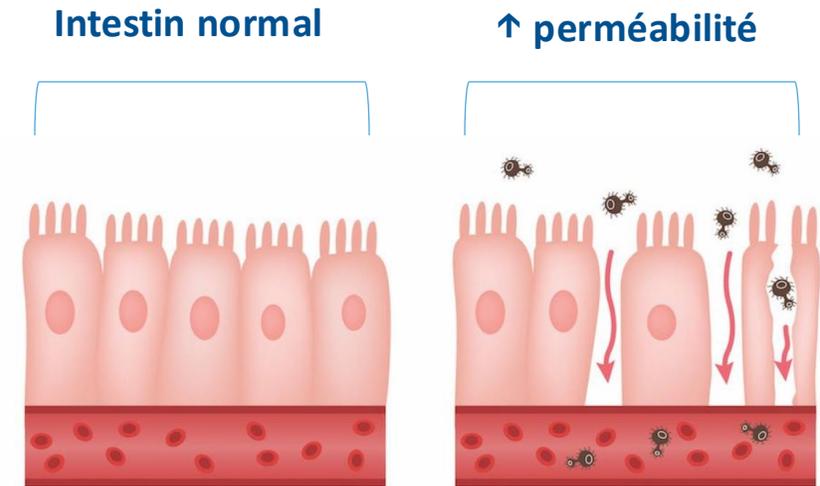
CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Y-a-t-il un lien entre le gluten et les douleurs articulaires?

Maladie cœliaque et douleurs articulaires

- Plus de 60 % des gens cœliaques déclarent avoir des douleurs articulaires lorsqu'ils ingèrent du gluten.
- Hypothèses :
 - dysbiose intestinale;
 - modification de la perméabilité intestinale;
 - axe intestin-articulations.



©<https://vitasana.com/permeabilidad-intestinal/>

Chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque, le retrait du gluten améliore (partiellement ou totalement) les douleurs articulaires.



Maladie cœliaque et arthrite

► J Clin Med. 2022 Feb 18;11(4):1089. doi: [10.3390/jcm11041089](https://doi.org/10.3390/jcm11041089)

Celiac Disease in Juvenile Idiopathic Arthritis and Other Pediatric Rheumatic Disorders

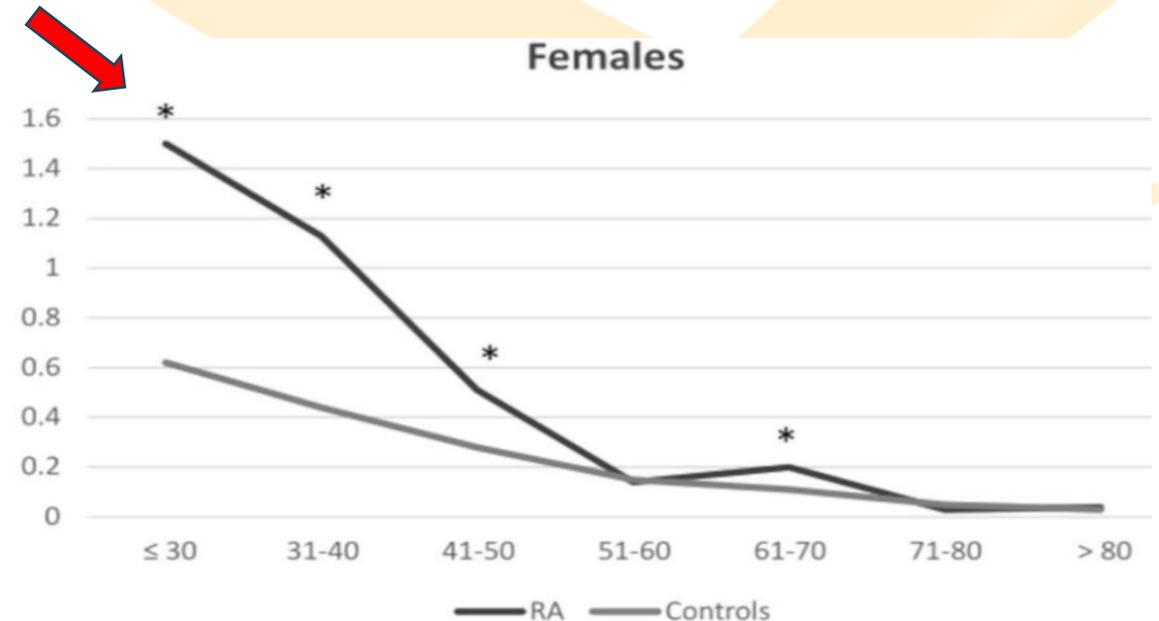
- $\geq 2.5\%$ des patients souffrant d'arthrite juvénile seraient atteints de maladie cœliaque, selon cette revue de littérature.

Terrain génétique commun entre certaines maladies auto-immunes.

Front. Med. , 19 January 2025
Sec. Rheumatology
Volume 11 - 2024 | <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1470855>

Prevalence and incidence of celiac disease in patients with rheumatoid arthritis: a case-control study based on the RECORD cohort

- Prévalence de maladie cœliaque plus élevée chez les femmes souffrant de polyarthrite rhumatoïde.



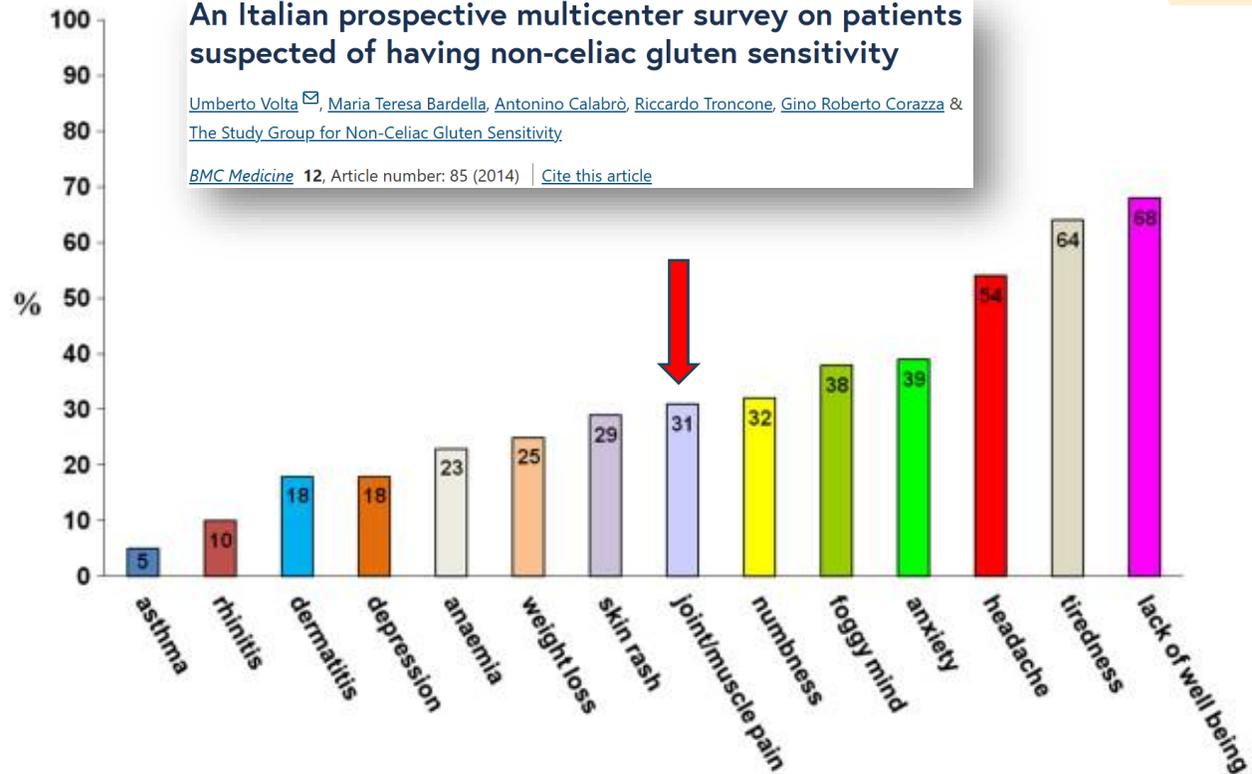
Sensibilité au gluten et douleurs articulaires

Syndrome de Sjögren :
prévalence plus
élevée de MC et SGNC

An Italian prospective multicenter survey on patients suspected of having non-celiac gluten sensitivity

[Umberto Volta](#) , [Maria Teresa Bardella](#), [Antonino Calabrò](#), [Riccardo Troncone](#), [Gino Roberto Corazza](#) & [The Study Group for Non-Celiac Gluten Sensitivity](#)

BMC Medicine 12, Article number: 85 (2014) | [Cite this article](#)



Review > *Reumatol Clin.* 2016 Jan-Feb;12(1):4-10. doi: 10.1016/j.reuma.2015.05.001. Epub 2015 May 5.

Non-celiac gluten sensitivity and rheumatic diseases

[Article in English, Spanish]
[Carlos Isasi](#)¹, [Eva Tejerina](#)², [Luz M Morán](#)³

Les patients atteints de fibromyalgie ou de spondylarthrite pourraient bénéficier d'un régime sans gluten dans certains cas, mais d'autres études sont nécessaires :

- Anémie
- Fatigue inexplicée
- Candidose orale
- Symptômes digestifs
- Histoire familiale de maladie cœliaque

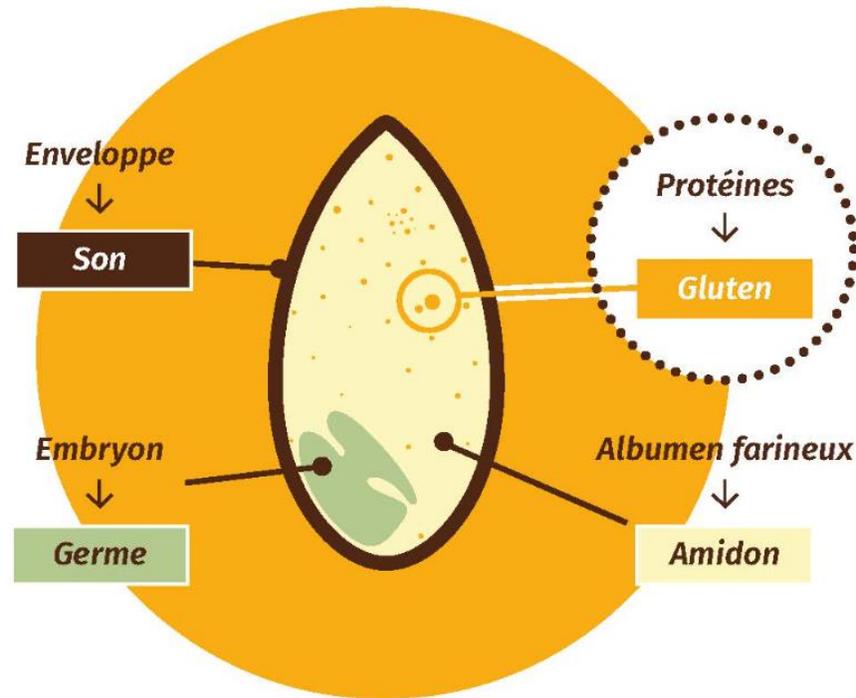


CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Comment reconnaître le gluten dans notre alimentation?

Le gluten



Source : « Gluten & Santé », Passion céréales, 2018.

- S** SEIGLE
- A** AVOINE RÉGULIÈRE *
- B** BLÉ
- O** ORGE
- T** TRITICALE

* SOUVENT CONTAMINÉE

➤ AVOINE SANS GLUTEN ✓

Signifie « colle » en latin

Exemples d'aliments pouvant contenir du gluten



**L'étiquette est le meilleur moyen de savoir si un produit contient du gluten
Déclaration obligatoire au Canada depuis 2012**

Identifier le gluten sur une étiquette

1

DANS LA LISTE
D'INGRÉDIENTS

Épeautre (blé), malt (orge)



DANS LA MENTION
« CONTIENT »

Contient : Blé, orge

S'il y a un ou plusieurs mots **SABOT** = présence de gluten

2

Vérifier si mention : « **PEUT CONTENIR** » **SABOT**

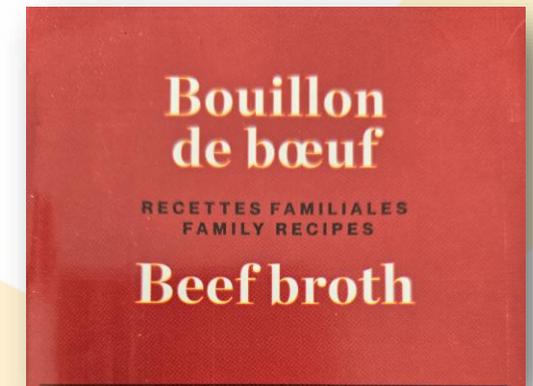
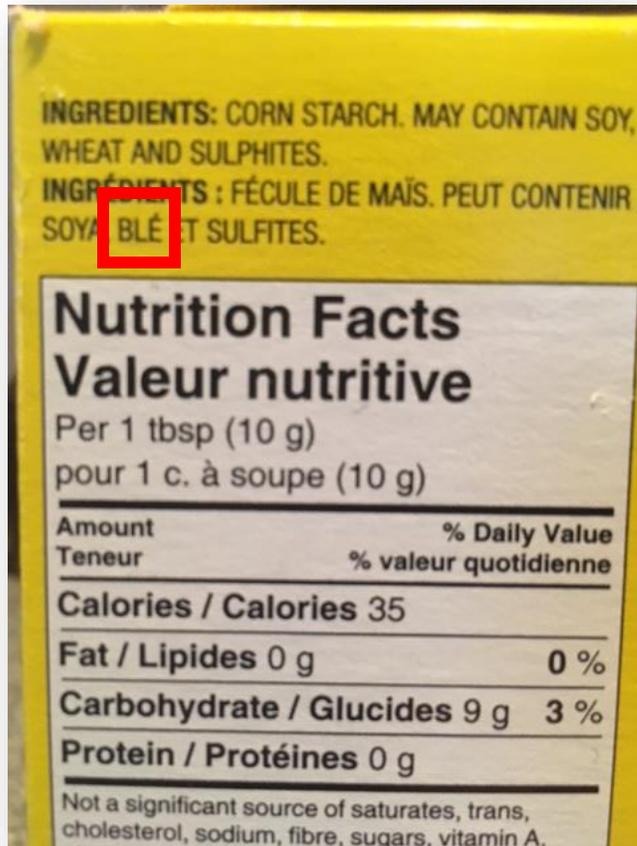
➤ Mention **FACULTATIVE** : utilisée si le fabricant juge qu'il y a un risque de contamination.

Les produits SANS GLUTEN

- **L'allégation (mention) SANS GLUTEN :**
 - **découle du Règlement sur les aliments et drogues de Santé Canada.**
 - Aucune source de gluten permise
 - Couvre la contamination (< 20 ppm)
- **La certification SANS GLUTEN**
 - Même réglementation
 - Certification d'une tierce partie, indépendante du gouvernement
 - Programme volontaire



Exemples d'étiquettes



Ingrédients : Bouillon de bœuf (bouillon de bœuf, eau), Sel de mer, Extrait de levure, Gras de bœuf, Colorant caramel, Arôme de bœuf naturel, Farine de pomme de terre, Oignon en poudre, Ail en poudre, Arôme naturel.
Ingredients: Beef broth (beef broth, water), Sea salt, Yeast extract, Beef fat, Caramel colour, Natural beef flavour, Potato flour, Onion powder, Garlic powder, Natural flavour.

Aucun SABOT



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Peut-on choisir de supprimer le gluten sans diagnostic ?

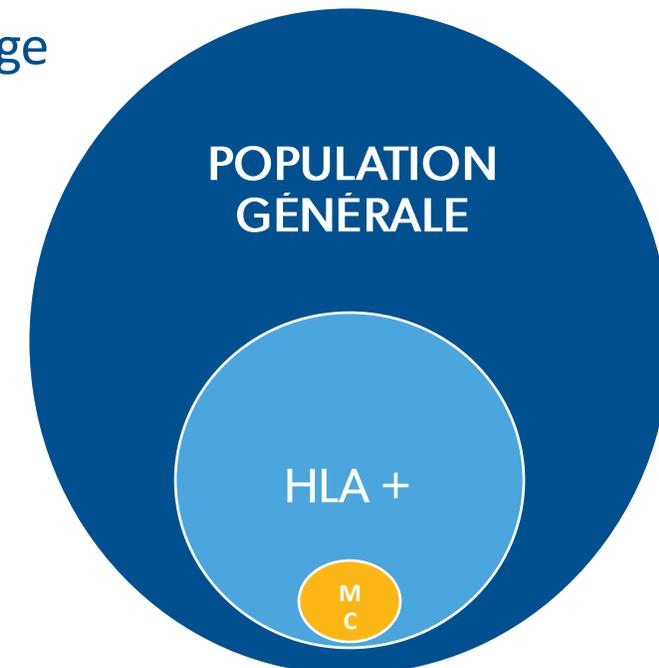
Devrais-je manger sans gluten?

Manger sans gluten, sans diagnostic?

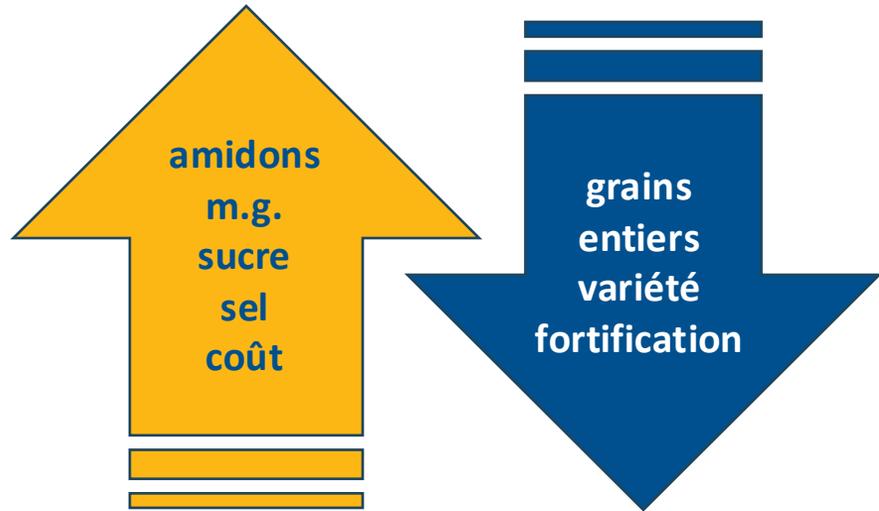
- Entraîne un retard possible du diagnostic de la maladie cœliaque.
- **Gluten déjà cessé?**
 - faire typer les **HLA DQ2 et DQ8**
 - si positif : **challenge au gluten** avant un dépistage (1 à 2 tranches de pain par jour pendant 4 à 8 semaines avant la prise de sang).

D'autres problèmes de santé peuvent être à l'origine de vos symptômes : syndrome de l'intestin irritable, colite microscopique, SIBO, insuffisance pancréatique, maladies inflammatoires intestinales, etc.

- **Pas de preuve que le régime sans gluten fonctionne pour ces maladies.**



Déséquilibres nutritionnels possibles



Alimentation coûteuse



5,99 \$ pour 2,5 kg
0,24 \$ / 100 g



7,99 \$ pour 907 g
0,88 \$ / 100 g

Article | [Open access](#) | Published: 13 November 2018

A low-gluten diet induces changes in the intestinal microbiome of healthy Danish adults

Altérations dans les espèces de bactéries

- ↓ Bifidobacterium
- ↓ Eubacterium halli
- ↓ Anaerostipes hadrus
- ↓ Blautia wexlera
- ↓ Dorea



Altération du potentiel fonctionnel

- ↓ dégradation des glucides
- ↓ transport des sucres

Vous soupçonnez le gluten ?



En dehors de la maladie cœliaque et de la sensibilité au gluten, aucune preuve de l'efficacité du régime sans gluten pour le moment.



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Quelles sont les autres intolérances alimentaires courantes?

Autres intolérances possibles

Intolérance alimentaire = sensibilité alimentaire qui n'entraîne pas (en général) de complication grave.

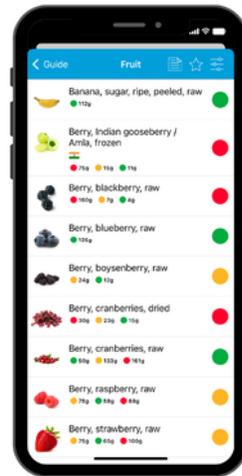
Lactose

Sécrétion insuffisante de lactase



FODMAP

Hypersensibilité viscérale



<https://monashfodmap.com/>

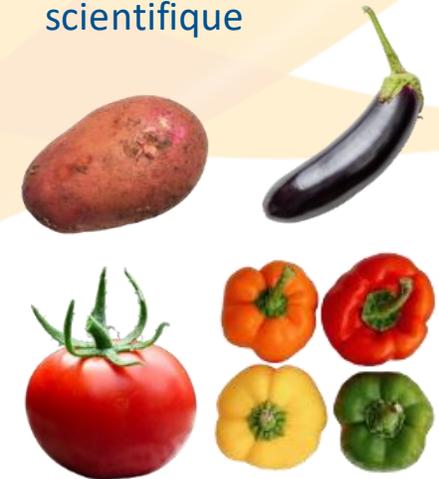
Histamine

Activité réduite de l'enzyme DAO



Solanacées

Riches en solanine
Peu d'évidence scientifique



Zingone F et al. Nutrients. 2023



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

Etc.

Alimentation recommandée pour l'arthrite



De type méditerranéenne



Le moins de restrictions possibles, selon tolérance



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Des questions ?

Faciliter la vie des cœliaques et de leur entourage

Gouvernement

COELIAQUE
Québec

Professionnels de la santé

La référence en maladie cœliaque et autres maladies induites par l'ingestion de gluten depuis 1983

Industrie alimentaire

Cœliaques et leur entourage

Milieu de l'éducation

Crédibilité Accessibilité Cohérence Empathie Générosité



Soutien et information par téléphone ou par courriel 5 jours sur 7



Formations *ASG stricte, Manger équilibré et sans gluten, Planification alimentaire* et autres outils pour les patients



Soutien entre pairs et rencontres de groupe : *Jasettes sans gluten, Parrain-marraine, camp pour enfants, repas aux restaurants, etc.*



Répertoire des nutritionnistes



Site internet, magazine et infolettre



Q : Dites-nous ce que vous en pensez...

Joignez-vous à notre panel de consommateurs en ligne !

Les membres du panel apportent des avis précieux qui contribuent à façonner les ressources et l'information destinées aux personnes atteintes d'arthrite à travers le Canada.

Quel est le rôle des participants aux tables rondes ?

- Témoigner de leur vie avec l'arthrite
- Donner leur avis sur les ressources éducatives et les campagnes de sensibilisation
- Contribuer à l'amélioration des services et outils de la Société de l'arthrite du Canada
- Participer à des sondages par courriel et à des groupes de discussion virtuels occasionnels

Qui peut participer ?

- Toute personne de 18 ans ou plus vivant avec l'arthrite

Comment ça fonctionne ?

- Les bénévoles sont invités à donner leur avis par courriel entre 6 et 12 fois par an.
- Il n'y a aucune obligation de répondre à chaque demande : vous participez selon votre rythme.
- L'engagement est d'une durée d'un an, avec possibilité de renouvellement.

Comment s'inscrire ?

- Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au **30 mai 2025**.
- https://www.surveymonkey.com/r/OCP2526?lang=fr_CA



Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
- groupe pour les proches
- douleur chronique

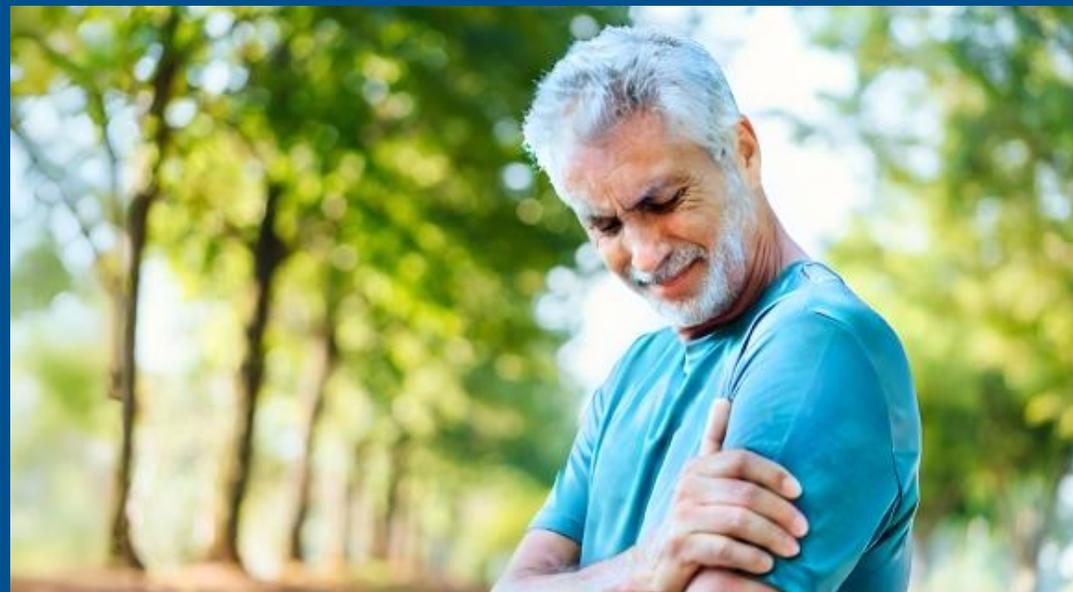
✓ Aide entrAide
**Rencontres
entre pairs**

Arthrite.janeapp.com

Ne manquez pas notre prochain webinaire

**10 juin
2025
18h**

**Nommer la
douleur pour
mieux la traiter**



En collaboration avec l'Association Québécoise de douleur chronique (AQDC)

Merci et bonne soirée!

