

Syndrome du côlon irritable : et si c'était le gluten ?

- Le syndrome du côlon irritable pourrait être déclenché par une réaction du système immunitaire à la présence de gluten

Sylviane Passard - Vendredi 02 Septembre 2011

Le gluten, un ensemble de protéines présentes dans le blé, le seigle et l'orge, pourrait jouer un rôle dans certains cas de syndrome du côlon irritable (**IBS pour irritable bowel syndrome**)

Le syndrome du côlon irritable est une perturbation digestive en **l'absence de cause organique identifiable**. Elle se manifeste par une douleur ou de l'inconfort dans l'abdomen, qui dure plus de 3 jours par mois au cours des 3 derniers mois, associée à au moins deux de ces événements : début associé à un changement dans la fréquence des selles ou dans leur apparence, et amélioration des symptômes par la défécation.

Plusieurs mécanismes ont été avancés pour rendre compte de l'IBS, comme les troubles psychologiques, **le stress**, un défaut de motricité digestive, l'hypersensibilité viscérale.

Cependant, il est clair aujourd'hui que chez les personnes qui souffrent d'IBS il existe une **inflammation chronique à bas bruit et une activation anormale du système immunitaire**. On trouve chez ces personnes des niveaux élevés de globules blancs. L'inflammation ne serait d'ailleurs pas confinée au tube digestif puisque des médiateurs pro-inflammatoires sont retrouvés en périphérie. **L'idée se dessine peu à peu selon laquelle l'inflammation dans l'IBS pourrait être déclenchée par des antigènes**, c'est-à-dire des substances étrangères à l'organisme qui déclenchent une réponse immunitaire visant à les éliminer. **Il peut s'agir de bactéries mais aussi de composés présents dans l'alimentation.**

Régime sans gluten

Les personnes souffrant d'IBS rapportent souvent une amélioration, après exclusion du gluten. **Une récente étude australienne contrôlée en double aveugle, publiée dans l'American Journal of Gastroenterology, suggère d'ailleurs que le gluten serait à l'origine d'un nombre encore indéterminé d'IBS.** 34 patients souffrant d'IBS mais pas de maladie céliaque ont suivi un régime sans gluten. La moitié a consommé en plus une portion de gluten (16 grammes/j) ou un placebo. Par rapport aux autres, **les participants qui ont consommé le gluten ont connu une aggravation significative de leurs symptômes après seulement une semaine.**

Selon Jessica Biesiekierski (Box Hill Hospital, Melbourne) qui a conduit cette étude, 15% au moins d'entre nous seraient intolérants au gluten. D'autres chercheurs avancent des pourcentages plus élevés. Il faut probablement plusieurs facteurs pour déclencher l'IBS mais **cette étude et d'autres suggère que les patients pourraient faire l'essai d'un régime de type Seignalet (sans gluten, sans laitages) pour améliorer leurs symptômes.**

Référence

Biesiekierski JR, et al. Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: A double-blind randomized placebo-controlled trial. Am J Gastroenterol. 2010;106:508-514.