

Fibromyalgie et côlon irritable : pourquoi le régime sans gluten peut soulager

Les personnes souffrant à la fois de fibromyalgie et de côlon irritable pourraient être des cœliaques qui s'ignorent. Dans tous les cas, un régime sans gluten peut les améliorer.

Si vous souffrez de syndrome du côlon irritable (*irritable bowel syndrome* ou IBS dans la littérature médicale internationale) et de fibromyalgie, vous pourriez avoir la maladie cœliaque. Un régime sans gluten peut alors soulager vos symptômes, et pas seulement digestifs.

C'est le message contenu dans une nouvelle étude. Les chercheurs ont examiné 104 personnes qui souffraient de fibromyalgie et de l'IBS, et les ont comparées avec 125 personnes qui avaient un diagnostic d'IBS mais pas de fibromyalgie. Dans les deux groupes, les femmes étaient très largement majoritaires. L'âge moyen était de 51 ans.

L'étude a révélé que les personnes atteintes à la fois d'IBS et de fibromyalgie ont les moins bons scores dans les tests mesurant la qualité de la vie, la fatigue et les troubles gastro-intestinaux que celles qui ne souffrent que d'IBS.

Sept personnes du groupe IBS/fibromyalgie ont reçu un diagnostic positif de maladie cœliaque, soit 6,7% du groupe étudié. Ils n'avaient jamais reçu ce diagnostic auparavant. Ce pourcentage peut sembler faible. Mais il faut rappeler que la prévalence de la maladie cœliaque dans la population générale n'atteint pas 1%. Ce qui signifie que **les personnes souffrant à la fois de fibromyalgie et de syndrome du côlon irritable ont près de 9 fois plus de risque d'avoir cette maladie.**

La maladie cœliaque est une intolérance au gluten, un groupe de protéines de plusieurs céréales dont le blé. L'éviction du gluten est le seul remède connu.

Dans cette étude, une fois que les participants diagnostiqués cœliaques ont commencé à manger sans gluten, ils ont connu **« une amélioration remarquable des symptômes digestifs et systémiques »**, écrivent les chercheurs.

Jean Seignalet de son côté rapporte 90% de succès chez ses 80 patients fibromyalgiques qui ont suivi un régime sans lait ni gluten. Il semble donc qu'un tel régime améliore les patients même s'ils ne sont pas cœliaques.

De la même manière, des études récentes laissent penser **qu'une partie des personnes souffrant de syndrome du côlon irritable, sans être pour autant cœliaques, ont une sensibilité au gluten (ou au blé) et peuvent être soulagées en l'éliminant de leur alimentation.**

Source

Rodrigo L, Blanco I, Bobes J, de Serres FJ. Clinical impact of a gluten-free diet on health-related quality of life in seven fibromyalgia syndrome patients with associated celiac disease. *BMC Gastroenterol.* 2013 Nov 9;13(1):157.

