Sport et santé

Intolérance au gluten et sport : « C'est contraignant mais tout est possible »

Depuis quelques années, le régime sans gluten s'est démocratisé chez les sportifs. Effet de mode pour certains, il est essentiel pour les patients atteints de maladie cœliaque. L'Est Républicain a recueilli les témoignages de trois d'entre eux qui font part des contraintes que cette pathologie fait peser sur leur quotidien.

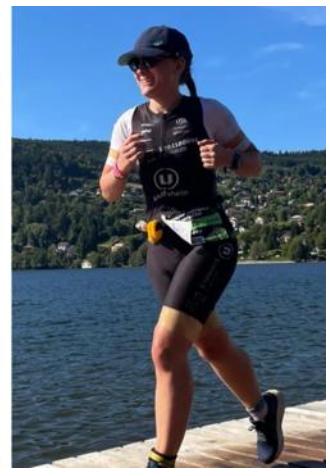
2010. Alors n°3 mondial et vainqueur d'un seul Grand Chelem, Novak Djokovic annonce publiquement opter pour un régime sans gluten pour améliorer ses performances. Avec le résultat que l'on connaît. Dans le sillage du Serbe, de nombreux sportifs ont suivi le mouvement. Et sur les réseaux, les influenceurs en vantant les bienfaits se sont multipliés. Si la tendance a parfois viré à l'effet de mode, elle a eu un impact bénéfique pour les personnes réellement intolérantes au gluten. En France, 1 % de la population est atteint de la maladie cœliaque. « Mais c'est une maladie toujours mal connue, avec seulement 20 % des malades diagnostiqués », explique Aurélie Royet, pharmacienne belfortaine qui a écrit une thèse sur le sujet (lire ci-dessous).

Un rapport « obsessionnel » à la nourriture

Cette maladie peut pourtant avoir de graves conséquences chez les patients. « En 1999, j'ai fait une grave crise, j'étais presque paralysé. Mon intestin grêle n'était plus qu'un tube, je n'absorbais plus les nutriments et cela avait conduit à la nécrose des fibres nerveuses de mes bras et mes jambes », explique Jean-François Valla. Originaire de Saint-Galmier (Loire) et pratiquant le karaté à haut niveau national, il est diagnostiqué intolérant au gluten début 2000. « Les médecins avaient d'abord pensé que j'avais fait un AVC ou un cancer. » Commence alors un long chemin de croix pour remonter la pente, car le seul traitement de la maladie cœliaque est l'éviction totale du gluten. « Après le début du régime, il m'a fallu huit mois pour retrouver un poids plus correct (NDLR : il avait perdu 17 kg), j'étais supplémenté cinq fois par jour pour combler les carences. Mais il a fallu être patient, car je n'ai pu remarcher qu'en 2001. »

Le sport étant « indispensable à sa vie », Jean-François Valla reprend le karaté assez rapidement et remonte sur le podium des championnats de France de sa catégorie dès 2004. Encore champion de France vétérans 3 cette année, le Ligérien, ceinture noire 1er dan, reconnaît avoir développé un rapport « obsessionnel » à son régime. « Aujourd'hui, je ne partage jamais la nourriture collective sur une compétition. Ce que je mange est soit préparé ou vérifié par moi-même, soit certifié par l'AFDIAG (NDLR : Association française des intolérants au gluten) », explique celui qui fait justement partie de l'organe de certification de l'association. « Car si j'avale ne serait-ce qu'une trace de gluten, je commence une crise dans les trente minutes suivantes. Il me faut alors de la cortisone à haute dose pour stopper l'inflammation. »





Albane Dubois, Jean-François Valla et Elena Bach ont participé à la thèse d'Aurélie Royet pour expliquer comment ils lient intolérance au gluten et pratique sportive. Photos fournies

« Il faut faire attention à tout »

Triathlète à l'ASPTT Strasbourg, « plutôt en compétition loisirs », Elena Bach est aussi très attentive à ses ravitaillements. « J'emporte toujours tout ce dont j'aurai besoin sur une course. Car bien souvent, les organisateurs utilisent le même couteau pour couper le pain, les fruits. Et la moindre trace peut provoquer une crise », explique la jeune femme de 26 ans, diagnostiquée en 2019 après des années d'errance. « Depuis toute petite, j'avais des maux de ventre. J'étais fatiguée, carencée en fer, en vitamines. Au collège, j'avais été obligée d'arrêter le sport-études natation parce que je ne pouvais plus suivre le rythme. » Une fois le diagnostic posé, elle dit avoir « revécu en l'espace de quelques jours. J'ai vite redécouvert la sensation de bien-être, de plaisir à refaire du sport. »

Mais intolérance au gluten et sport de haut niveau, est-ce compatible au-delà de quelques profils extraordinaires comme Djokovic ? « Oui », répond Albane Dubois, membre de l'équipe de France de voile et 9e des Jeux olympiques de Tokyo en 49er. Diagnostiquée en 2011, presque par hasard suite à une fracture de fatigue, elle savait à quoi s'attendre avec une maman et une sœur intolérante au gluten. « Ce régime, c'est un stress supplémentaire. Il faut faire attention à tout », souligne la Lilloise de 34 ans, qui a parfois l'impression d'être « la chieuse de service ». « Lutter pour qu'on ne vienne pas piquer dans mes réserves, avoir ma partie du frigo, mon torchon, mon éponge… C'est contraignant, ça ne me plaît pas, mais c'est pour ma santé. J'ai dû abandonner une compétition en avril après une contamination croisée et je n'ai pas envie de revivre ça », précise celle qui vise désormais les JO de Los Angeles.

Si Jean-François, Elena et Albane insistent tous sur le côté contraignant de leur maladie, ils démontrent qu'aucun sport n'est contre-indiqué et qu'il est possible de performer. Et se réjouissent de l'effet de mode actuel du sans gluten qui leur a facilité la tâche pour se nourrir en multipliant l'offre de produits.

● **Aurélien Breton**

« Les pharmaciens ont un rôle d'accompagnement »

Aurélie Royet, vous avez 25 ans et êtes originaire de Belfort. En 2025, alors étudiante à l'Université Marie et Louis Pasteur de Besançon, vous avez consacré votre thèse d'exercice de pharmacie* au sujet de la maladie cœliaque chez les sportifs. Pourquoi avoir choisi ce sujet ?

Pendant mes études, je travaillais et une de mes collègues était atteinte de la maladie cœliaque. C'est une maladie que je ne connaissais pas vraiment, mais en parlant avec elle je me suis rendu compte des difficultés associées, notamment du fait de ses contraintes alimentaires. Et je me suis demandé quels impacts cela pouvait avoir sur la pratique sportive. Or, j'ai constaté qu'il y avait très très peu d'études sur ce sujet.

Comment avez-vous procédé pour cette thèse ?



L'idée était de comprendre les conséquences de cette maladie sur la pratique sportive, mais aussi de voir si le sport avait un impact sur la maladie. J'ai créé un questionnaire à destination des patients pour recueillir leurs pratiques. Et grâce à l'aide de l'AFDIAG (Association française des intolérants au gluten), j'ai pu recueillir plus de 200 témoignages, du sportif du dimanche au sportif de haut niveau. C'était inespéré.

Quelles sont les conséquences de la maladie cœliaque ?

C'est une maladie auto-immune qui attaque le système digestif et entraîne une malabsorption de certains nutriments. Aujourd'hui, le seul traitement qui existe, c'est l'éviction du gluten de son régime mais cela crée des carences, notamment en vitamine D, vitamine K, magnésium, fer, qui demandent à être supplémentées.

Ces carences empêchent-elles de faire du sport ?

En soi, non, mais elles ont un impact. Le magnésium, notamment, joue un rôle sur la récupération musculaire. Beaucoup de patients ont ainsi répondu que les activités d'endurance étaient les plus difficiles.

Vous êtes pharmacienne. Quel rôle pouvez-vous jouer auprès de ces patients ?

Le pharmacien est un professionnel de santé plurisdisciplinaire. Sur des pathologies longues, nous voyons les patients parfois plus souvent que les médecins. Nous avons donc un vrai rôle d'accompagnement, notamment avec les compléments alimentaires, mais aussi de réorientation vers d'autres professionnels comme les diététiciens, les gastro-entérologues… Certains patients posent des questions, mais c'est souvent au pharmacien d'être curieux. Quelqu'un qui vient souvent pour des problèmes digestifs ou des carences alimentaires, ce sont des signaux d'alerte à ne pas ignorer.

Mais la maladie est-elle bien connue de tous les pharmaciens ?

Pas toujours. Certains patients ont d'ailleurs reconnu que leur pharmacien ne répondait pas toujours à leurs attentes. Il faudrait peut-être réactualiser les connaissances sur ce sujet de temps en temps. Et c'est aussi pour cela que j'ai créé une plaquette pour résumer ma thèse, accessible à la fois aux pharmaciens et aux sportifs.

Mais, au final, le sport a-t-il un impact sur la maladie ?

C'est compliqué à dire juste à partir du questionnaire. Mais ce qui ressort, c'est que les patients qui font du sport disent mieux gérer leur maladie et se sentir bien. Finalement, pour les patients comme pour monsieur-tout-le-monde, on peut dire que c'est toujours une bonne idée de faire du sport.

● **Propos recueillis par Aurélien Breton**

*La thèse d'Aurélie Royet, intitulée « Maladie cœliaque et pratique sportive : besoins spécifiques et accompagnement pharmaceutique : Enquête auprès de sportifs atteints de la maladie cœliaque » et dirigée par le Dr Sylvie Bobillier-Chaumont, a été publiée aux Editions universitaires européennes.