



# LA MALADIE CŒLIAQUE



## TROUBLES DIGESTIFS RÉPÉTÉS ?

Diarrhées, vomissements, mal au ventre, ballonnement, constipation, fatigue, perte de poids...  
Et si c'était le gluten ?

→ Maladie cœliaque ? Allergie ? Hypersensibilité ?

## INTOLÉRANCE AU GLUTEN OU MALADIE CŒLIAQUE

Il s'agit d'une maladie digestive chronique auto-immune, qui touche entre 0,7 et 2% de la population.

La consommation de gluten déclenche une **réaction de l'organisme contre les protéines du gluten** mais aussi contre l'intestin grêle avec **inflammation de la paroi intestinale** à l'origine de difficultés de digestion et d'absorption des nutriments.

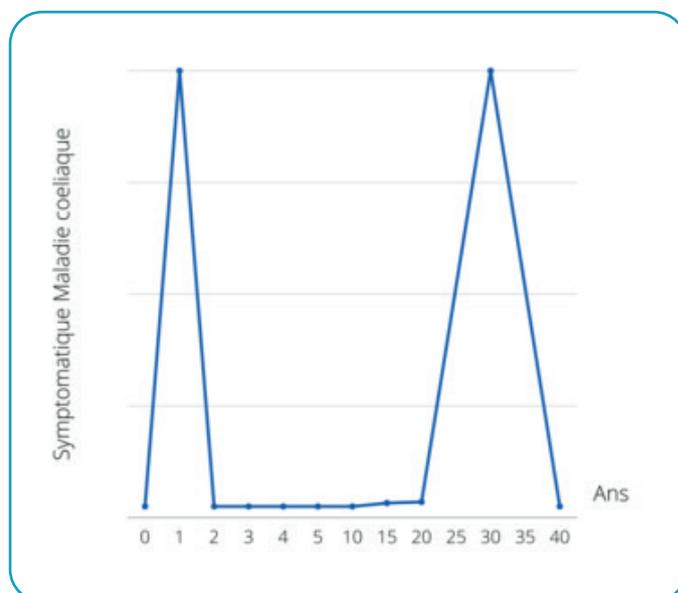
→ La maladie cœliaque est plus fréquente en cas d'autres maladies auto-immunes (diabète de type 1, thyroïdite...)

**Diagnostic :** Recherche des IgA anti-transglutaminases par simple **prise de sang** à tout moment de la journée.

**Traitement :** Régime sans gluten.

On observe deux pics de fréquence :

- Le premier à la petite enfance (entre 6 mois et 2 ans), dès l'introduction du gluten.
- Le deuxième chez l'adulte jeune entre 20 et 40 ans.



## ALLERGIE AU BLÉ / GLUTEN

Elle est provoquée par l'ingestion de certaines protéines de blé (urticaire, démangeaison de la gorge, gonflement des lèvres). La réaction est immédiate.

→ L'allergie au gluten survient surtout chez l'enfant.

**Diagnostic :** Recherche d'IgE spécifiques et/ou tests cutanés (sur avis de votre médecin traitant ou allergologue).

**Traitement :** Exclusion totale du gluten.



## HYPERSENSIBILITÉ AU GLUTEN



C'est une réaction digestive suite à l'ingestion d'aliments contenant du gluten mais pour laquelle il n'a pas été retrouvé ni d'allergie au gluten ni de maladie cœliaque (tests négatifs).

→ Cette hypersensibilité pourrait ne pas être due au gluten lui-même, mais à des sucres contenus dans les céréales qui fermenteraient dans l'intestin.

**Traitement :** Diminution de la consommation des aliments contenant du gluten, à moduler en fonction de l'amélioration sur les symptômes.

### Le saviez-vous ?

Le gluten est retrouvé dans le blé, l'orge, le seigle, l'avoine, l'épeautre... Le blé est une céréale qui, réduite en farine, est utilisée pour la fabrication du pain, des pâtisseries, des pâtes, de la semoule et de nombreux autres produits.



**ATTENTION, LES RÉGIMES RESTRICTIFS PEUVENT NUIRE À LA SANTÉ. DEMANDEZ L'AVIS À VOTRE MÉDECIN, BIOLOGISTE OU DIÉTÉTIEN.**

Pour + d'info santé et de conseils, scannez le QR code !

