

La maladie coeliaque

La maladie coeliaque est une maladie chronique qui se déclenche chez les personnes ayant une prédisposition génétique, chez qui l'ingestion de gluten entraîne une réaction anormale du système immunitaire qui se retourne contre l'organisme. L'ingestion de gluten atrophie des villosités de l'intestin grêle, diminuant l'absorption des nutriments. Cette maladie affecte entre 1 et 2% de la population et touche majoritairement les femmes et les adultes plus souvent que les enfants.

Elle peut provoquer diarrhées, douleurs et inflammation abdominale, vomissements, perte de poids, dépression, fatigue chronique, anémie, ulcères à la bouche, dermatite, infertilité, etc. Chez l'enfant, il existe souvent un ralentissement de la croissance. **Le diagnostic** est établi par le gastro-entérologue sur la base des manifestations cliniques et une biopsie. Il faut continuer à consommer du gluten jusqu'à l'établissement du diagnostic définitif et ne pas commencer un régime sans une prescription médicale.

Le seul **traitement** de la maladie coeliaque est un régime sans gluten à vie, ce qui permet une récupération de l'intestin et une disparition des symptômes; il évitera en outre des complications telles que l'ostéoporose, l'infertilité ou des fausses couches.

On trouve du **gluten** dans de nombreuses céréales (blé, seigle, épeautre, kamut, orge, triticale, avoine). On le trouve aussi dans d'autres aliments due à la contamination croisée au cours de leur production, du transport ou de leur manipulation. En cas de doute, ne consommez pas le produit. Par ailleurs, certains médicaments peuvent également contenir du gluten et, de ce fait, vous devez vérifier avant de les prendre.

Dans la cuisine, il faut absolument se laver les mains avant de toucher les aliments sans gluten et éviter tout contact avec des produits contenant du gluten, huiles, bouillons, appareils et ustensiles pour éviter une contamination. Les aliments sans gluten doivent être identifiés et stockés séparément. Le grille-pain doit être réservé exclusivement aux pains sans gluten et le four et le four à micro-ondes doivent être propres. Le bouchon

de la salière doit être bien vissé pour empêcher une éventuelle contamination par les doigts.

Il est déconseillé d'acheter des aliments en vrac, des produits portant des mentions indiquant qu'ils peuvent contenir des traces de gluten ou qu'ils ont un faible teneur de gluten ou bien qu'ils ont été fabriqués dans une usine où l'on confectionne aussi des produits avec gluten.

Les aliments sans gluten peuvent être :

- **Naturellement sans gluten** : le riz, le maïs, le poisson, les légumes, les fruits, le lait, les œufs. Ils ne contiennent pas de gluten.
- **Produits fabriqués spécialement pour les cœliaques** : pain, bases de pizza, biscuits, etc. On les trouve en pharmacie, dans les magasins diététiques ou les supermarchés.
- **Produits qui ne sont pas fabriqués spécialement pour les cœliaques mais qui sont fabriqués avec des aliments sans gluten et qui portent la mention** : sauces, purées, plats cuisinés, produits laitiers, charcuterie, etc. On les trouve dans les supermarchés.

Les aliments fabriqués, moulus ou emballés doivent porter le **symbole** certifiant que ce sont des produits sans gluten. Le symbole de l'épi barré (le logo le plus connu en Europe) du ELS (Système de Licence Européen) et le logo FACE certifiant que les produits contiennent moins de 20 ppm* de gluten:



Autres logos de produits pour les cœliaques :



Le règlement permet l'utilisation d'autres logos ou symboles, mais l'association recommande la consommation d'aliments portant la mention «sans gluten».