

# MALADIE DE COELIAQUE ET REGIME SANS GLUTEN

## EPIDEMIOLOGIE

Maladie digestive la plus courante (0,5-1% de la France) mais beaucoup sont non diagnostiquées car les symptômes sont peut marquant (20-30%).

## SYMPTÔMES

Diarrhées mais parfois aucun symptômes.

Présence d'aphte dans la bouche, fausses couches à répétition (femme), règles irrégulières.

On s'en aperçoit à la diversification, à l'introduction des céréales : étouffement, diarrhées, troubles intestinaux, pleures, déprime, tristesse.

Au départ (2-3 mois), on introduit des céréales sous forme de farine sans gluten (pour éviter les risques) puis on introduit le gluten plus tard (lors de la poussée des dents vers 8-9 mois).

## DIAGNOSTIC

Le médecin est obligé de penser à la maladie de Cœliaque pour le diagnostiquer, ou le malade peut y penser aussi. Recherche d'anticorps spécifiques et confirmation du diagnostic par biopsie intestinale.

Mauvaise acceptation à l'adolescence (âge rebelle), et mauvaise adaptation à l'âge adulte car régime contraignant et diarrhées dérangeantes.

Toute une gamme de produits sans gluten existe mais leur cout est élevé. Un remboursement partiel des produits existe.

- « **sans gluten** » : max 20mg de gluten par kg de produit fini
- « **faible teneur en gluten** » : contient des dérivés d'amidon de céréales toxiques dont le taux de gluten résiduel est compris entre 21 et 100mg/kg de produit fini.

		ALIMENTS AUTORISES	ALIMENTS INTERDITS
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	Lait	Entier, ½ écrémé, écrémé, concentré sucré ou non, en poudre (voir emballage)	Préparations industrielles au lait : flanc, crème, lait gélifié, aromatisé
	Yaourt	Nature, aromatisé, aux fruits, fromage blanc, faisselle, crème, brassés, mixés, petit suisse nature.	Petit suisse aux céréales
	Fromages	Pâtes dures, molles, pressées, blanc, allégé ou non, à croûte, cuits, fermentés,	Fromages frais aux céréales, fromages à moisissures internes ou à tartiner
<b>VPO</b>	Viandes	Toutes les viandes : bœuf, porc, volaille, lapin, mouton, dinde, canard, ... les abats et les gibiers, non farinés, non panés. Fraîche nature, surgelée nature, ou conserve au naturel (regarder emballage)	Quenelle, viandes cuisinées commercialisées, en conserves ou surgelées, viande panée, nuggets ou en croustade
	Œufs	Tous les œufs, non panés, frais, non cuisinés industriellement	Œufs inclus dans des préparations au gluten, œufs panés, cuisinés industriellement
	Poissons	Frais, salés, fumés, surgelés crus au naturel, en conserve au naturel, à l'huile et au vin Crustacés, coquillages au naturel Œufs de poisson	Poissons panés, farinés, quenelles, bouchés, cuisinés commercialisés (quiche, crêpe...) Mollusques, poissons ou crustacés cuisinés traiteur, en conserve ou surgelés Beurres de poissons
	Charcuterie	Jambon blanc, cru, bacon, épaule cuite, jambonneau non panée, poitrine salée, fumée ou non. Confits, foie gras au naturel, chair de saucisse nature, saucisses de Strasbourg, Morteau, Francfort, Montbéliard Andouille, andouillette, rilette, lard, boudin	Purée, mousse et crème de foie gras Pâté en croûte, saucissons sec, cuits, à l'ail, saucisses cocktail, jambonneau pané, friand, quiche, bouchée à la reine, pizza (à la charcuterie), galantine, salami, chorizo, farce charcutière
<b>CEREALES</b>		Maïs, riz, millet, sarrasin, manioc, soja, sésame, sorgho, quinoa, et leurs dérivés (crème, farine, semoule...) Marrons au naturel Produits diététiques sans gluten	Farine type 55, complète, fluide, semoule, chapelure de pain, pois cassés, flocons, féculé, boulgours, Pain, biscotte, de mie, complet, d'épices Froment, blé, orge, avoine, seigle, épâtre, camutte, amidon (modifié ou non), matière amylacée Pâtes, raviolis, gnocchis Pâtisseries commerciales, biscuits salés ou sucrés
<b>MATIERES GRASSES</b>		Beurre doux, et demi sel Crème fraîche, végétaline, huiles, saindoux, graisse d'oie, suif	Matière grasse allégée, ou matière grasse tendre Huile de germe de blé
<b>FRUITS, LEGUMES et POMMES DE TERRE</b>	Fruits	Frais, surgelés, au sirop, en conserve au naturel Compotes de fruits (pur fruit, pur sucre) Salade de fruits Secs, oléagineux non grillés à sec	Fruits secs en vrac
	Légumes	Frais, surgelés, en conserve au naturel Potage, veloutés, soupes de légumes fait maison	Veloutés, potages, soupes en sachet ou en boîte Légume surgelés du commerce, traiteurs, surgelés
	Pommes de terre	Fraîches, précuites sous vide, en conserve au naturel, surgelées non cuisinées Fécule de pommes de terre Topinambour, patate douce...	Pommes de terre cuisinées du commerce, pommes dauphine, gratin, ragout, chip's, frites, surgelés

<b>SUCRE ET PRODUITS SUCRES</b>	Sucre de canne, de betterave, miel, caramel liquide Sorbets, crème caramel (lait, œufs, sucre) Crème à base de fleur de maïs, de riz, de féculé de pommes de terre, de gélatine Mousse au chocolat, cacao pur, confitures et gelées (pur fruit, pur sucre)	Sucre glace, dragées, chocolat Nougat, certains bonbons
<b>DESSERTS</b>	Pâtes fraîches, faites maisons Desserts maisons, à la maïzena, à la levure bio (pur) ou farine de levain.	Pâtes surgelées, en boîte Desserts glacés : omelette norvégienne, nougat glacés, ... Desserts industriels
<b>AMUSES-GEULES et DIVERS</b>		Tout biscuits salés, fromages fondus (type apéricubes)
<b>BOISSONS</b>	Eau plate, gazeuse Café nature, chicorée, café lyophilisé, thé, jus de fruit purs, sodas, vin, alcool	Bière, panaché, poudre pour boissons
<b>CONDIMENTS</b>	Fines herbes, épices pures, poivre en grains, cornichons, sel Curry sans gluten, noix de muscade à râper	Toutes les épices moulus (poivres et autres...)

**Bien lire les étiquettes des produits  
Utiliser des produits « sans gluten »**