

# Maladie cœliaque

## Tout ce qu'il faut savoir

### Qu'est-ce que la maladie cœliaque ?

La maladie cœliaque est une maladie intestinale. Les personnes atteintes de la maladie cœliaque ne tolèrent pas le gluten\*. Lorsqu'elles mangent du gluten, l'intestin grêle s'enflamme.

### Que se passe-t-il dans l'intestin grêle ?

La muqueuse de l'intestin grêle s'enflamme, ce qui empêche la bonne digestion des aliments. L'organisme ne peut alors plus absorber tous les nutriments dont il a besoin.


### Qui est susceptible de contracter la maladie cœliaque ?

- Les femmes sont beaucoup plus sujettes à contracter la maladie cœliaque que les hommes. Elles sont deux fois plus nombreuses à en souffrir.
- La maladie cœliaque peut se manifester à tout âge. La plupart des personnes la contractent après l'âge de 20 ans.
- De nombreuses personnes ne savent pas qu'elles souffrent de la maladie cœliaque. En Suisse, on estime que la maladie touche 1% de la population. Cela représente près de 90 000 personnes.

### La maladie cœliaque est héréditaire

Si un membre de votre famille souffre de la maladie cœliaque, par exemple :

- votre mère • votre père • vos enfants • votre sœur • votre frère

alors il se peut que vous aussi.  Faites-vous contrôler, même si vous ne présentez aucun symptôme.

### Comment reconnaître les symptômes de la maladie cœliaque ?

Lorsque l'intestin grêle est enflammé, la digestion est entravée. Le corps absorbe moins de nutriments essentiels et manque alors de fer et de vitamines. Cela peut créer des carences et générer les symptômes suivants : sentiment de fatigue et d'épuisement, propension accrue à tomber malade, problèmes de peau. La maladie cœliaque se manifeste différemment chez chaque personne. Certains symptômes sont typiques de la maladie, mais il se peut que vous ayez des symptômes très différents.

### Symptômes typiques de la maladie cœliaque durant l'enfance et l'adolescence

- Croissance ralentie
- Ventre ballonné\*\* \*\*.
- Poids corporel insuffisant

### Symptômes typiques de la maladie cœliaque durant l'âge adulte

- Diarrhée
- Ventre ballonné\*\*
- Maux de ventre

### Autres symptômes de la maladie cœliaque

- Maux de tête
- Douleurs dans les articulations
- Vertiges
- Sentiment de fatigue

### Inflammation de la peau

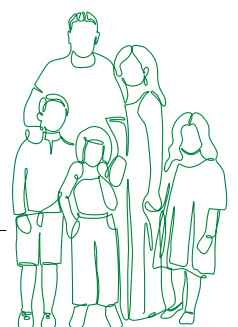
Certaines personnes atteintes de la maladie cœliaque présentent une inflammation de la peau lorsqu'elles mangent des aliments contenant du gluten. Cette éruption cutanée, formée de petites boules et de cloques très urticantes, touche surtout les adultes et rarement les enfants. Chez ces personnes, les symptômes digestifs sont habituellement absents. Elles peuvent néanmoins souffrir de la maladie cœliaque.

### Problèmes psychiques

La maladie cœliaque peut également engendrer des problèmes psychiques. Par exemple : trouble anxieux, dépression, trouble du comportement alimentaire, TDAH.

### Est-il possible de souffrir de la maladie cœliaque sans présenter de symptômes ?

Il est possible de ne rien remarquer. Mais peut-être que vous présentez une carence en fer ou que les valeurs de votre foie sont trop élevées. Ces symptômes peuvent permettre à votre médecin de déterminer si vous souffrez malgré tout de la maladie cœliaque.



#### \*Gluten

Le gluten est une protéine. Il est présent dans de nombreuses céréales telles que le blé, le seigle, l'épeautre ou l'orge.

#### \*\*Ventre ballonné, coliques

Le ventre est gonflé et rempli d'air

## Quand dois-je demander une consultation ?

### **Vous présentez des symptômes :**

- Vous souffrez de diarrhée prolongée.
- Vous perdez du poids : vous maigrissez sans le vouloir.
- Vous présentez une carence. Vous manquez par exemple de fer dans le sang.
- Vous avez le ventre ballonné ou douloureux, sans savoir pourquoi.

### **Vous souffrez d'une autre maladie :**

- Vous souffrez de diabète de type 1.
- Vous avez un trouble des glandes surrénales ou de la thyroïde.
- Votre peau est constamment enflammée.

### **Autres symptômes ne concernant pas l'estomac ou l'intestin :**

- Vos articulations sont douloureuses.
- Votre foie présente des valeurs trop élevées.
- Vous ressentez une fatigue constante.
- Votre émail dentaire (la surface extérieure de vos dents) change.

➔ Vous présentez certains de ces symptômes ? Alors il vaut la peine de vous soumettre à un examen médical.

## Comment détecter la maladie cœliaque ?

Votre médecin procède aux différents contrôles suivants :

### **Consultation**

Votre médecin vous demande quels sont les maux et difficultés que vous rencontrez.

### **Test sanguin**

Votre médecin procède à un examen sanguin. La maladie cœliaque se détecte dans le sang.

### **Examen de l'intestin grêle**

Votre médecin effectue une gastroscopie. Un tube muni d'une petite caméra est introduit dans votre intestin grêle par la bouche. Votre intestin grêle est ainsi examiné dans le but de détecter d'éventuelles inflammations. Un échantillon de votre intestin grêle est également prélevé pour analyse ultérieure. Vous recevez un médicament avant l'intervention pour éviter les douleurs.

➔ Chez les enfants, une gastroscopie n'est pas toujours nécessaire.

**Attention :** N'adoptez pas de régime sans gluten avant d'avoir reçu un diagnostic médical. Lorsque vous renoncez au gluten, les symptômes dans le sang et les intestins disparaissent, ce qui empêche les médecins de poser un diagnostic clair.

## Quels aliments sont à proscrire en cas de maladie cœliaque ?

Si vous souffrez de maladie cœliaque, vous ne pouvez pas manger d'aliments contenant du gluten. Les aliments suivants sont à proscrire :

### **Céréales contenant du gluten :**

- Blé
- Seigle
- Orge
- Épeautre
- Triticale
- Kamut
- Engrain

### **Produits à base de céréales contenant du gluten :**

- Farine
- Pain
- Gâteaux
- Pâtes
- Couscous
- Boulgour
- Bière

Le gluten se trouve également dans de nombreux plats préparés et dans les mélanges d'épices. La présence de gluten est indiquée sur l'emballage.



## Quels sont les aliments que je peux manger ?

Heureusement, de nombreux aliments ne contiennent pas de gluten. Il existe même des céréales sans gluten. Les aliments suivants sont sans danger pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque :

### Aliments sans gluten

- Tous les fruits
- Tous les légumes
- Noix
- Pommes de terre
- Légumineuses – p. ex. lentilles ou petits pois
- Produits laitiers – p. ex. fromage, yogourt ou crème
- Œufs
- Viande

### Céréales sans gluten

- Maïs
- Riz
- Millet
- Amarante
- Quinoa
- Sarrasin
- Autres céréales sans gluten



### Produits spécifiques pour personnes atteintes de la maladie cœliaque

Il existe également des plats préparés destinés aux personnes atteintes de la maladie cœliaque. Ces produits ne contiennent pas de gluten. Il est écrit sur l'emballage qu'ils sont sans gluten. Vous pouvez les trouver dans les magasins de produits diététiques ou au supermarché.

### Le cas particulier de l'avoine

À la base, l'avoine ne contient pas de gluten. Il est cependant souvent récolté et préparé avec d'autres céréales. C'est la raison pour laquelle les produits à base d'avoine contiennent souvent du gluten. Il existe cependant des produits à base d'avoine sans gluten. Cela est alors indiqué sur l'emballage. Ces produits sont sans danger pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque.

## Comment traiter la maladie cœliaque ?

### Régime sans gluten

Vous ne devez pas manger d'aliments contenant du gluten. C'est la seule chose qui aide vraiment. Vous vous sentirez ensuite beaucoup mieux.

### Conseil diététique

Il est fortement recommandé de demander conseil. Certaines personnes sont spécialisées dans la nutrition. Elles peuvent vous montrer comment vous nourrir sans gluten et vous indiquer quels sont les aliments que vous pouvez manger ou non.

➔ Votre médecin de famille peut vous orienter vers ces spécialistes. Cela est pris en charge par l'assurance-maladie.

### Vitamines et minéraux

- Votre médecin vérifie le taux de vitamines et de minéraux dans votre corps. Si vous n'en avez pas assez, vous pouvez prendre des compléments alimentaires ou recevoir une injection.
- Une carence peut affaiblir vos os. Vous avez plus de 30 ans ? Alors votre médecin procèdera peut-être à une mesure de la densité osseuse, pour évaluer la qualité de vos os. S'ils sont devenus trop faibles, vous pouvez prendre des médicaments.

### Faites-vous contrôler régulièrement

Surtout durant la première année, consultez régulièrement votre spécialiste en nutrition ainsi que votre médecin. Cela permet de vérifier si :

- vous allez mieux ou si les problèmes persistent
- votre corps reçoit suffisamment de vitamines et de minéraux
- le régime est adapté
- le sang contient des anticorps cœliaques\*

➔ Une autre gastroscopie n'est pas nécessaire.

### Bon à savoir

Vous avez adopté une alimentation sans gluten ? Alors vous vous sentirez bientôt mieux et votre corps se rétablira. Tous les symptômes diminueront ou disparaîtront complètement.

\* Anticorps cœliaques

Lorsqu'une personne est atteinte de la maladie cœliaque, son corps produit de minuscules anticorps, qui sont détectables dans le sang.

## Que se passe-t-il si je ne traite pas la maladie cœliaque ?

Si vous n'arrêtez pas la consommation de gluten, votre corps manquera de nutriments.

### Votre corps n'absorbera plus les nutriments suivants :

- Fer
- Calcium
- Acide folique
- Vitamine B12
- Vitamine D
- Zinc
- Cuivre

### Une carence de ces nutriments peut entraîner les conséquences suivantes :

- Votre corps ne produit pas assez de sang.
- Vous souffrez d'ostéoporose : vos os s'affaiblissent.
- Vous ne pouvez pas avoir d'enfants.
- Vos os sont douloureux.
- Vous avez des problèmes d'équilibre.
- Vos mains et vos pieds sont douloureux ou engourdis.

### Aide et conseil

- Il est difficile de renoncer complètement au gluten. Cela peut être pesant. Demandez rapidement de l'aide. Parlez-en à votre médecin.
- En tant que membre de l'IG Zöliakie, vous avez accès à de nombreuses informations. Par exemple où acheter des produits sans gluten ou quels sont les restaurants qui proposent des plats sans gluten.
- L'IG Zöliakie organise des séances et des cours de cuisine sans gluten. C'est l'occasion de rencontrer d'autres personnes atteintes de la maladie cœliaque et d'échanger avec elles.

**Vous pensez avoir contracté la maladie cœliaque ? N'attendez pas : parlez-en à votre médecin !**

## Points de contact et partenaires de l'IG Zöliakie

### Conseil nutritionnel

Groupe spécialisé ASDD  
zoeliakie-ernaehrungsberatung.ch



### Manger à l'extérieur

Guide Celiac  
guideceliac.ch



## Devenir membre



Être membre d'« IG Zöliakie der Deutschen Schweiz » offre de nombreux avantages :

- Abonnement au magazine SENZA et à la newsletter, qui fournissent de nombreuses informations pratiques et utiles en lien avec la maladie cœliaque
- Séances informatives et cours de cuisine à prix réduit
- Échanges entre personnes concernées
- Camps de vacances pour enfants et ados
- Accès à l'application communautaire
- Réponses aux questions de nature médicale par des spécialistes
- Kit de démarrage pour les nouveaux membres
- Accès à l'espace membre contenant de nombreux documents et liens