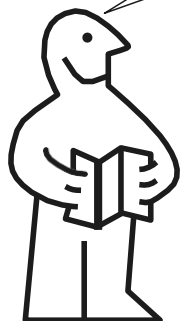
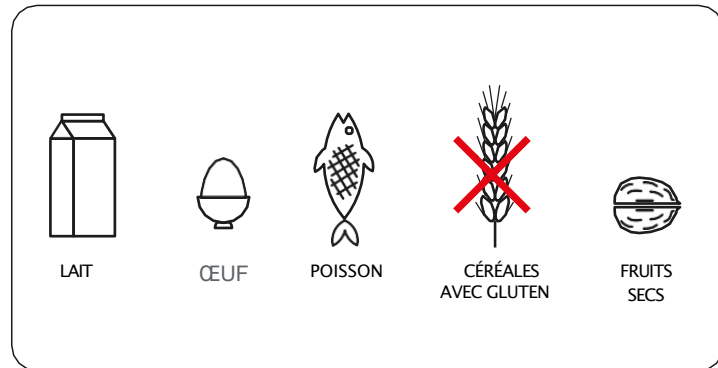
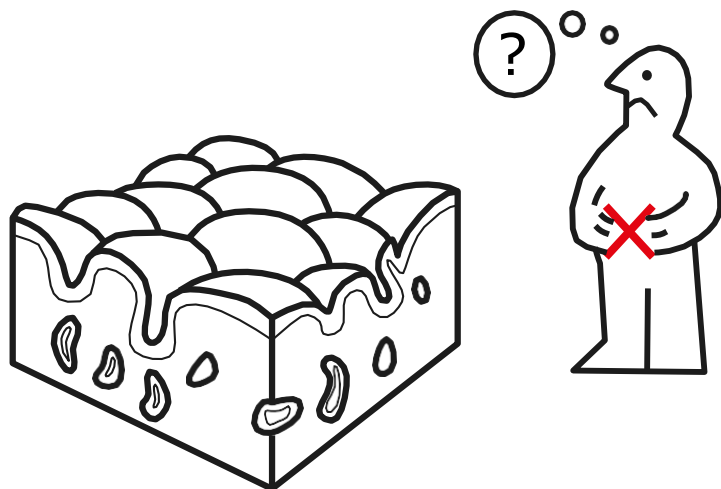


# COELIAQUIE

Mode d'emploi



## Un symptôme ne suffit pas à identifier la Maladie Coeliaque.... **regarde ici!**

Douleurs abdominales, diarrhée, constipation, vomissements, perte d'appétit, aphtes buccaux, stéatorrhée (présence de graisses dans les selles), perte de poids et retard de croissance sont les symptômes liés à la malabsorption (nutriments, vitamines, minéraux) typique de la Maladie **Coeliaque Classique**, plus fréquente dans l'enfance et surtout juste après le sevrage.

**CLASSIQUE**

Les symptômes extraintestinaux caractéristiques de la Maladie **Coeliaque Non-classique** sont: anémie ferriprive résistante aux médicaments, dermatite herpétiforme, petite stature, retard d'apparition de la puberté, douleurs articulaires et fractures pathologiques, problèmes gynécologiques (avortements répétés), hypoplasie de l'émail dentaire, alopecie, asthénie, dépression, neuropathie périphérique, polyneuropathie, hypertransaminasémie (taux élevés d'enzymes hépatiques).

**NON-CLASSIQUE**

**SILENCIEUSE**

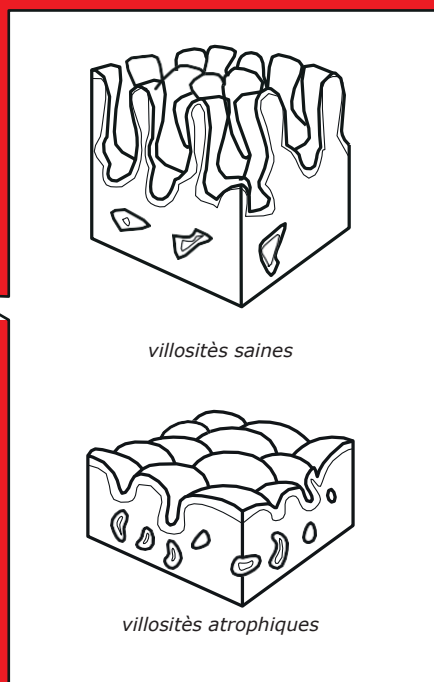
Dans certains cas nous aurons des personnes complètement asymptomatiques ou qui présentent des troubles tellement légers qui ne suscitent pas facilement de soupçons de Maladie Coeliaque. Dans ces cas, on parle de **Maladie Coeliaque Silencieuse ou Subclinique**. Dans d'autres cas, la muqueuse intestinale sera normale mais les analyses sanguines (anticorps de la Maladie Coeliaque) seront positives. Cette forme est appelée **Maladie Coeliaque Potentielle**.

**POTENTIELLE**



## Qu'est-ce que la Maladie Coéliquaque?

La Coéliquaque est une inflammation chronique de l'intestin grêle déclenchée par l'ingestion de gluten chez des individus génétiquement prédisposés. Cette inflammation entraîne l'aplatissement des villosités, en altérant la capacité d'absorption des nutriments. La Coéliquaque n'est pas une allergie et n'est pas provoquée par un simple "contact", mais exclusivement par l'ingestion de gluten. Dans le passé, la Coéliquaque était considérée comme une condition typique de l'enfance. Aujourd'hui, on sait que cette maladie peut se manifester à n'importe quel âge et dure toute la vie.



## Et après le diagnostic?

Les moments qui suivent le diagnostic peuvent être délicats, on peut se sentir désorientés ou anxieux face aux changements que la Coéliquaque implique, notamment en ce qui concerne l'alimentation. En effet, modifier les habitudes n'est pas toujours simple, il est donc important de prendre le temps nécessaire pour faire face à cette période, de connaître cette nouvelle réalité et, le cas échéant, de s'adresser à des personnes compétentes et bien informées. On adoptera progressivement un nouveau mode de vie.

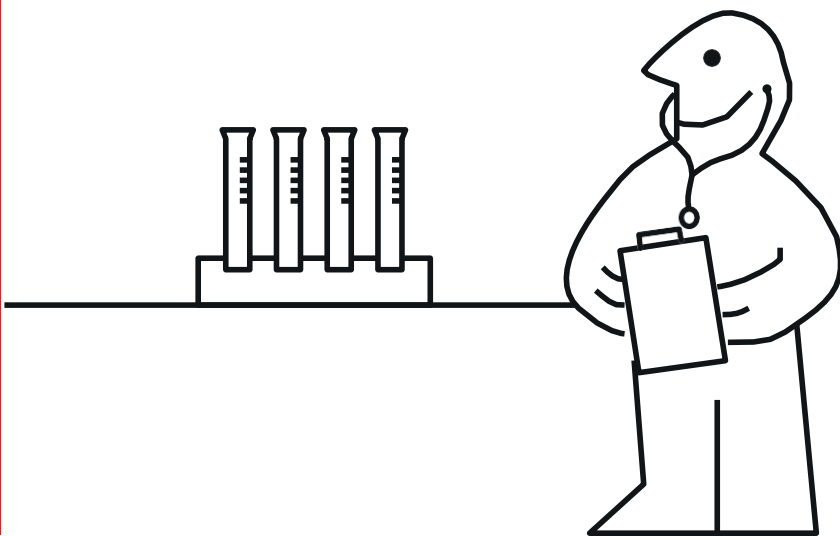
Depuis 1979, l'Association Italienne Coéliquaque (AIC) est le point de référence en Italie pour les personnes atteintes de la Maladie Coéliquaque et représente les coéliquaques auprès des institutions compétentes.

## Est-ce que je vais devoir effectuer des contrôles supplémentaires?

**La réponse est oui.**

Généralement, il s'agit de:

- Une visite de contrôle après 3-6 mois
- Une visite annuelle (maximum tous les 2 ans) avec quelques analyses de sang que votre gastro-entérologue et/ou votre médecin/pédiatre de famille vous prescriront.
- Une densitométrie osseuse après environ 1 an (chez les adultes)
- À part certains cas, il ne sera pas nécessaire répéter la gastroscopie.



## Quelle est la thérapie?

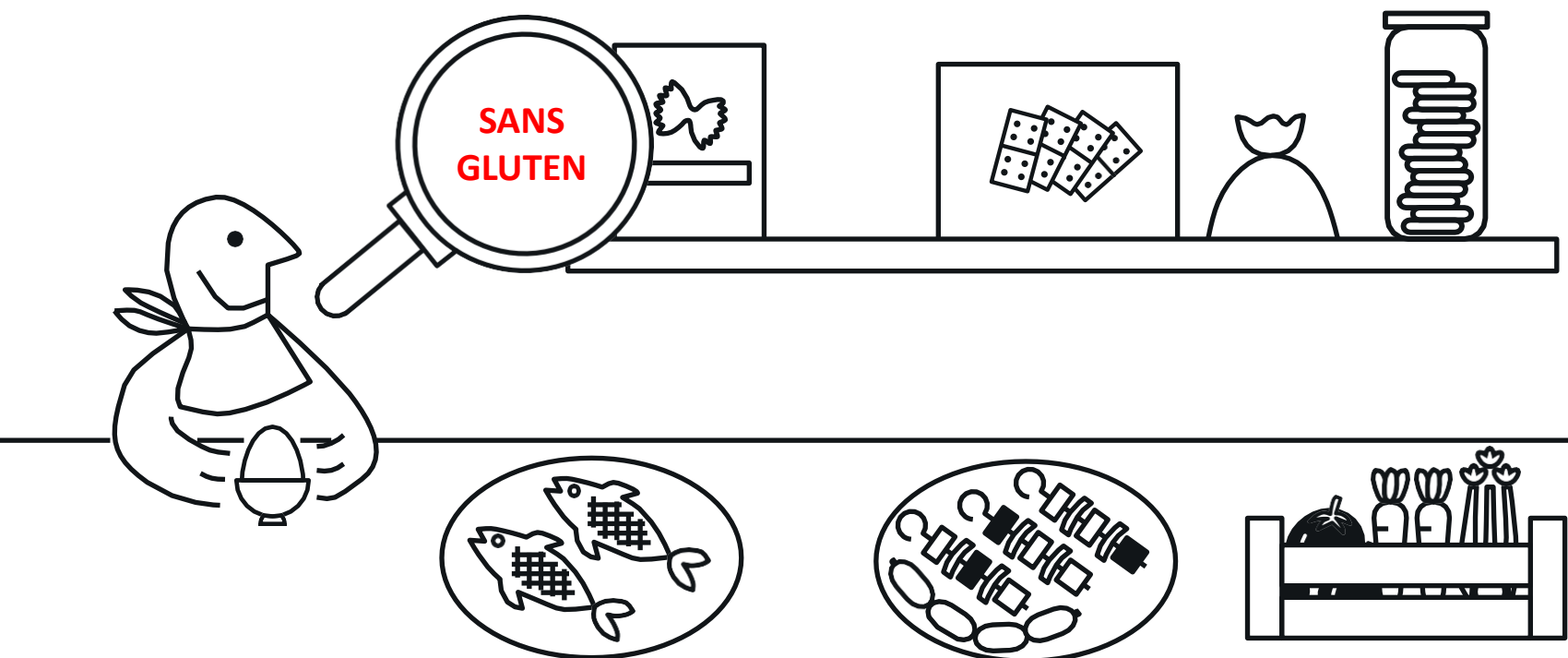
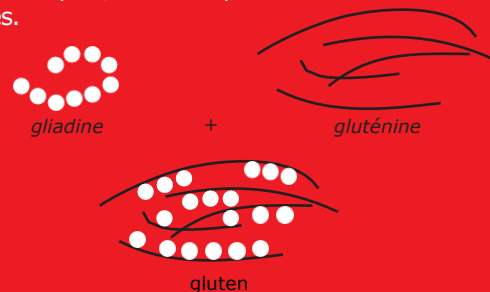
Actuellement la seule thérapie qui permet de résoudre les symptômes, de normaliser la muqueuse et les analyses de sang et de recouvrer une bonne santé est le régime sans gluten.

**IMPORTANT:** ce régime doit être suivi à vie et pas seulement jusqu'à la disparition des symptômes. L'alimentation sans gluten n'est pas, comme cela pourrait sembler, restrictive ou nécessairement liée à l'idée de privation. En s'inspirant de l'alimentation méditerranéenne, on peut découvrir une multitude d'aliments naturellement exempts de gluten que chacun de nous consomme quotidiennement, coeliaque ou pas, et qui sont à la base de nombreuses recettes, des plus simples aux plus élaborées. Pour une alimentation saine et savoureuse même sans gluten, il est important de lire les étiquettes alimentaires, car la Maladie Coéliqua peut être aussi l'occasion d'apprendre à manger plus sainement.

## Le gluten

Le gluten est un complexe protéique soluble dans l'alcool présent dans certains céréales tels que le blé, le seigle, l'orge, l'épeautre, le kamut, le triticale, l'enkir, le frik (blé vert égyptien) et leurs dérivés.

En raison de ses caractéristiques technologiques, le gluten est souvent utilisé comme épaississant, conservateur et adjuvant. En plus, c'est ce qui donne élasticité et viscosité aux pâtes.



## Quels aliments vais-je pouvoir manger?

**Aliments naturellement sans gluten:** riz, maïs, viande, poisson, lait, œufs, légumineuses, pommes de terre, légumes et fruits consommés tels quels. Les produits semi-transformés ou dérivés deviennent des produits alimentaires à risque de contamination (exemples : farine de riz et de maïs).

**Aliments appartenant à des catégories alimentaires sans risques pour les cœliaques,** car il n'y a aucun risque de contamination croisée ou environnementale au cours de leur processus de production (ex. thon en conserve ou purée de tomates).

**Produits sans gluten spécifiquement formulés pour les cœliaques ou spécifiquement formulés pour les personnes intolérantes au gluten** (gluten <20 ppm, parties par million), notifiés au Ministère de la Santé. Ce sont des alternatives alimentaires à ces produits dans lesquels le gluten est généralement une partie caractéristique, tels que: mélanges de farines, pâtes, pain, base pour pizza, crackers, biscuits, produits de boulangerie sucrés et salés. Les produits de remplacement inscrits au Registre National des Aliments sans gluten sont fournis aux cœliaques par le Service National de Santé Publique.

**Produits du commerce portant la mention "Sans Gluten"** (Règ. UE 828/2014). Tous les produits du commerce (glaces, charcuterie, bonbons, sauces, etc.)

pour lesquels les entreprises peuvent garantir l'absence de gluten (gluten <20 ppm) peuvent porter la mention "sans gluten", éventuellement suivie de la mention supplémentaire "adapté aux cœliaques" ou "adapté aux personnes intolérantes au gluten". L'indication "sans gluten" est volontaire.

**Produits portant l'Épi Barré de l'Association Italienne Cœliaque.** L'épi barré est de propriété de l'AIC et est cédé sous licence aux entreprises qui font demande. L'obtention du logo est subordonnée à une qualification similaire à la certification des produits agroalimentaires et donc au contrôle de l'ensemble de la chaîne de production. Le logo certifie que le gluten présent dans le produit est inférieur à 20 ppm. De nombreux produits dans le commerce ont déjà obtenus ce logo, comme par exemple la charcuterie, chocolat, plats préparés, etc.

**Produits inscrits dans le Guide des Aliments de AIC.** Le Guide est publié annuellement et recueille, après évaluation, également les produits qui, bien qu'ils ne soient pas spécifiquement conçus pour un régime particulier, sont néanmoins adaptés à la consommation des cœliaques (ex. yaourts aux fruits, bonbons, flan, chocolat, etc.). Il est consultable sur l'application AIC mobile, avec les mises à jour et éventuelles suppressions. Depuis 2017, tous les produits portant l'épi barré et les produits inscrits dans le Guide AIC des Aliments portent également la mention "sans gluten" sur l'étiquette.



### 20 parts par million (ppm)

La loi autorise les entreprises à inclure la mention « sans gluten » sur l'étiquette si un produit est adapté aux consommateurs cœliaques (gluten < 20 ppm, parties par million). Les 20 ppm correspondent à 20 mg/kg, une quantité si petite qu'une miette de pain peut en contenir presque le double!

### Regarde l'ABC du régime du coeliaque

et découvre les aliments autorisés, à risque et interdits.



### Que rechercher sur l'étiquette

Pour vérifier si un produit est apte au régime SANS GLUTEN, il faut chercher sur l'étiquette la mention ou les symboles suivants:

- La mention « SANS GLUTEN »
- Le symbole Épi Barré
- Le symbole du Ministère de la Santé



Les produits naturellement sans gluten, selon la loi, NE PEUVENT PAS utiliser la mention « SANS GLUTEN » car, par leur nature, ils n'ont pas besoin de déclarer l'absence de gluten.



## Comment faire en cuisine...

Préparer un repas sans gluten chez soi est très simple, mais il est important de suivre quelques précautions:

- Utiliser des ingrédients appropriés.
- Ranger les emballages ouverts de manière à ce qu'ils ne puissent pas se contaminer avec des produits contenant du gluten (par exemple, placer les aliments sans gluten sur les étagères les plus hautes et ceux contenant du gluten en bas...).
- Préparer les plats sur des surfaces propres et avec des casseroles, des ustensiles et des couverts propres (le lavage à main ou au lave-vaisselle élimine les résidus de gluten).
- Tous les plats, couverts et ustensiles qui entrent en contact avec les aliments, quel que soit le matériel, y compris le bois, sont aptes, à condition d'être lavés soigneusement avec de l'eau et le savon vaisselle. Pour les ustensiles perforés (comme les écumoirs ou les passeroles), il est recommandé de faire preuve d'une plus grande attention, mais un lavage soigneux, à main ou au lave-vaisselle, assure un bon nettoyage.
- Laver toujours les mains avec de l'eau et du savon avant de cuisiner et chaque fois que l'on manipule des aliments contenant du gluten.
- Ne pas utiliser l'eau ayant servi à cuire des aliments contenant du gluten pour la cuisson de plats sans gluten.
- Ne pas frire dans de l'huile ayant déjà été utilisée pour frire des aliments contenant du gluten.
- Utiliser du papier sulfurisé ou du papier d'aluminium sur les surfaces (comme la plaque de cuisson ou la grille du four) qui pourraient être contaminées.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir des éponges spécifiques, un simple rinçage à l'eau courante et savon suffit pour éliminer les éventuels résidus alimentaires.
- Il est possible d'utiliser le même four pour cuire des aliments avec et sans gluten, en faisant attention à manipuler les plaques, en cuisant les aliments sans gluten sur les étagères les plus hautes du four et en les recouvrant d'une feuille d'aluminium.



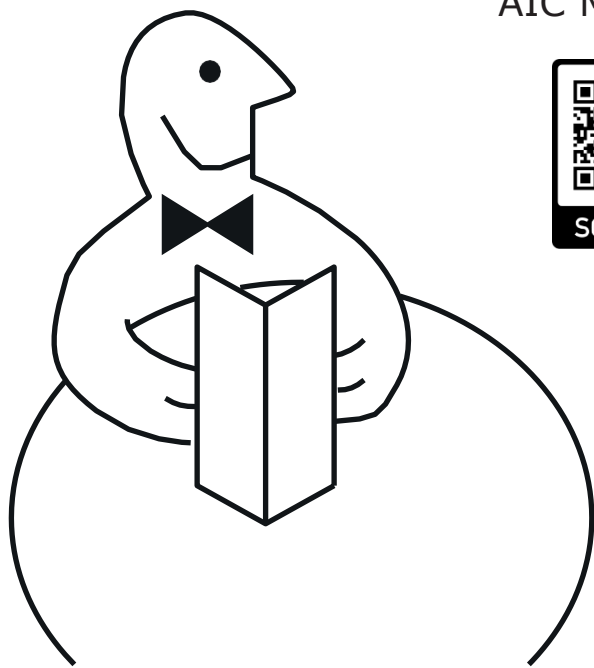
## ... et dehors!

La convivialité est extrêmement importante pour notre bien-être psychophysique, il est donc important de reprendre vos habitudes dès que possible.

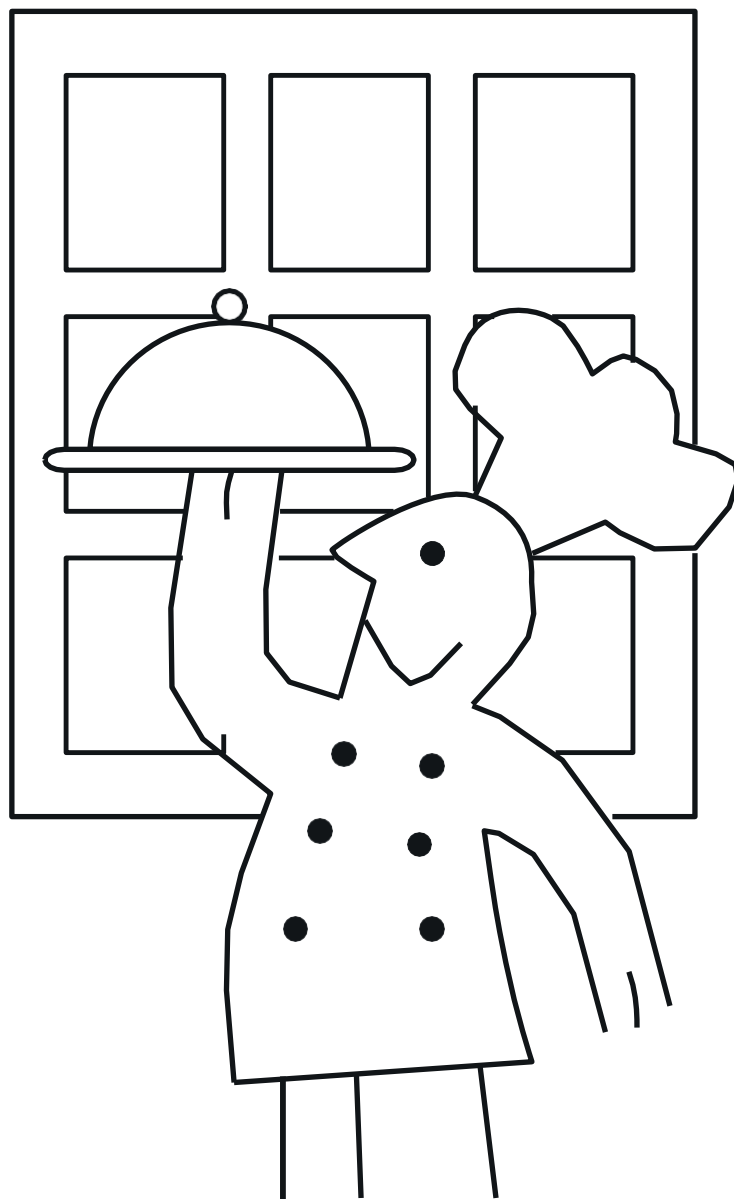
Si vous mangez à l'extérieur, il est recommandé de:

- Toujours réserver à l'avance, en informant le personnel de votre besoin de manger sans gluten.
- Annoncez toujours que vous êtes un client coeliaque avant de commander.
- Demander toujours les ingrédients des plats que vous souhaitez consommer et, en cas de doute, éviter de consommer le plat en question.
- En supplément, l'AIC a lancé le projet Alimentation Hors Domicile (AFC): un réseau de plus de 4000 établissements informés sur la Coeliaquie et capables d'offrir un service alimentaire adapté aux besoins des coeliaques, après avoir suivi une formation spécifique. La liste des établissements participant au projet AFC est disponible sur le guide imprimé et édité annuellement et est constamment mis à jour sur l'application AIC mobile.

Téléchargez l'application  
AIC Mobile



# RESTAURANT



## Et si je mange du gluten par erreur?

Un coeliaque qui consomme du gluten a une réaction auto-immune, pas allergique.

Chez certaines personnes, même une petite quantité de gluten peut entraîner la réapparition des symptômes, tandis que chez d'autres, aucun trouble n'est observé. Cependant, cela ne signifie pas que le "régime" doit être suspendu.

Le système immunitaire des coeliaques reconnaît le gluten arrivé dans l'intestin comme quelque chose de dangereux. Les anticorps libérés par l'organisme se mettent en action pour le combattre. Cela crée une inflammation et les conditions qui ont conduit au diagnostic (lésions de la muqueuse intestinale). Si les symptômes réapparaissent en raison d'une erreur accidentelle, prendre un médicament pourrait être suffisant afin de traiter les symptômes. Dans tous les cas, par mesure de sécurité, demandez conseil à votre médecin.

## Où puis-je trouver plus d'informations?

**Associazione Italiana Celiachia Piémont APS**

011 3119902

[segreteria@aicpiemonte.it](mailto:segreteria@aicpiemonte.it)

<https://piemonte.celiachia.it/>



## Bibliographie et références internet:

- Associazione Italiana Celiachia:  
[www.celiachia.it](http://www.celiachia.it)
- "Manger bien sans gluten - Votre guide pratique de la coeliaquie" (édition 2018)
- Consensus Oslo, 2013
- Protocole de diagnostic et de suivi de la coeliaquie (Journal officiel n° 191 du 19/08/2015)



### Produits de nettoyage et cosmétiques

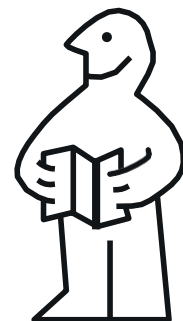
Étant donné que la Coeliaquie affecte exclusivement l'intestin grêle, la présence de gluten dans les cosmétiques, les produits de nettoyage ou autres produits pouvant entrer en contact avec la peau et les muqueuses ne présente aucun risque pour les personnes atteintes de la Maladie Coeliaquie. Même la quantité de dentifrice ou de rouge à lèvres qui peut être accidentellement ingérée ne représente pas, de toute façon, une dose importante de gluten.

### Médicaments et compléments alimentaires

Les personnes atteintes de la Maladie Coeliaquie peuvent prendre en toute sécurité tous les médicaments disponibles sur le marché, car la pharmacopée européenne prévoit une teneur en gluten toujours inférieure à 20 ppm. Cependant, les produits homéopathiques et les compléments alimentaires, n'étant pas des médicaments, doivent être considérés comme à risque pour les personnes coeliaques et évalués cas par cas.

Auteurs de la publication Diététiciens de l'AIC  
Piémont - Comité Scientifique de l'AIC Piémont

Un merci spécial aux volontaires de l'AIC Piémont.



Édition 2023



[piemonte.celiachia.it](http://piemonte.celiachia.it)