

# Nouveaux itinéraires de médecine générale

## ÉTAPE 3

### MALADIE CŒLIAQUE

Un rendez-vous en 3 étapes

3

## Maladie cœliaque et régime sans gluten

avec le Pr Christophe Cellier, chef du service d'hépato-gastroentérologie,  
Hôpital Européen Georges-Pompidou, Paris

La maladie cœliaque survient chez environ 1 % de la population mondiale. Elle se caractérise par des symptômes intestinaux ou extradigestifs. La structure de l'intestin est également modifiée (atrophie villositaire), entraînant une mauvaise absorption des aliments.

Actuellement, l'exclusion complète et définitive du gluten est le seul traitement de la maladie cœliaque. Le principe du régime sans gluten (RSG) repose sur la suppression de tous les aliments contenant l'une ou l'autre des trois céréales toxiques (blé, seigle, orge) et leur substitution par d'autres céréales, en particulier le riz et le maïs. Le gluten de blé est présent dans de très nombreux aliments, produits et préparations alimentaires : c'est la raison pour laquelle toute personne atteinte d'une maladie cœliaque doit apprendre à lire les étiquettes.

Quelles céréales pouvez-vous consommer dans le cadre d'un régime sans gluten ? D'après l'AFDIAG\*, <http://www.afdiag.fr/dietetique/generalites/>

Céréales, graines, tubercules	Autorisés	Vérifier les ingrédients	Interdits
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maïs,</li><li>• Riz, riz sauvage, riz gluant,</li><li>• Soja,</li><li>• Sarrasin non contaminé,</li><li>• Manioc (tapioca),</li><li>• Millet,</li><li>• Sésame,</li><li>• Quinoa,</li><li>• Châtaignes,</li><li>• Sorgho,</li><li>• Arrow-root</li><li>• Igname</li></ul> <p>et leurs dérivés sous forme de farine, féculé, crème, grains, galettes, pop corn, polenta, semoule, flocons et amidon,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Féculé de pomme de terre</li><li>• Produits diététiques de substitution</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Céréales « petit-déjeuner »,</li><li>• Galettes de riz,</li><li>• Avoine,</li><li>• Biscuits apéritifs soufflés,</li><li>• Farine et galettes de sarrasin,</li><li>• Papier azyme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blé (froment, épéautre, Kamut®),</li><li>• Orge,</li><li>• Seigle (triticale),</li><li>et leurs dérivés sous forme de farine, crème, chape lure, semoule, galettes, flocons, couscous et amidons,</li><li>• Pâtes, ravioli, gnocchi,</li><li>• Boulghour,</li><li>• Chapelure,</li><li>• Pain azyme,</li><li>• Pains de toutes sortes, biscuits,</li><li>• Pain d'épices, viennoiseries, beignets, crêpes, gaufres, pâtisseries, biscuits salés ou sucrés du commerce.</li></ul>



avec le Pr Christophe Cellier

### Pourquoi suivre un régime sans gluten ?

#### ■ L'objectif est double :

- Traiter les symptômes et corriger les anomalies de l'intestin ;
- Diminuer le risque de complications à long terme.

N.B. : L'avoine est consommable par une majorité de patients ayant une maladie cœliaque, mais, en France, il est souvent contaminé.

\* AFDIAG = Association française des intolérants au gluten

À retrouver sur [www.lequotidiendumedecin.fr](http://www.lequotidiendumedecin.fr)\*

\* Disponible jusqu'au 9 août 2016