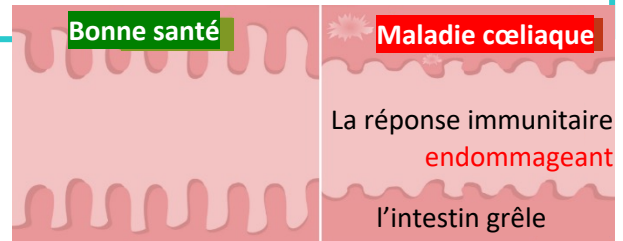


La maladie cœliaque

Qu'est ce que la maladie cœliaque ?

- Les personnes avec une maladie cœliaque montrent une réaction anormale au gluten.
- Cette réaction anormale endommage le tissu du corps, particulièrement au niveau de la muqueuse (garniture) de l'intestin grêle. Le corps produit des substances (**anticorps**) contre son propre tissu (**tissu-transglutaminase et endomysium**). Pour cette raison, la maladie cœliaque est considérée comme une **maladie auto-immune**.



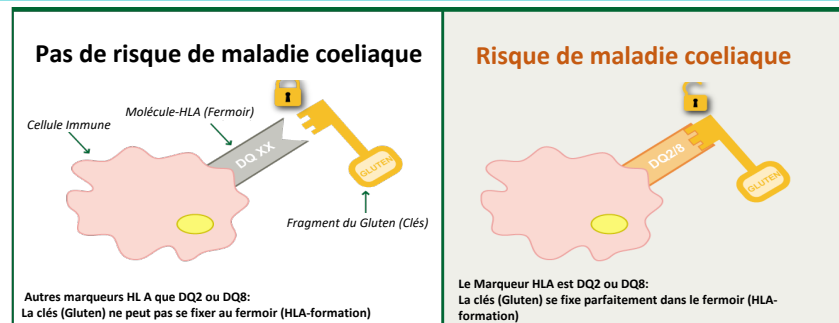
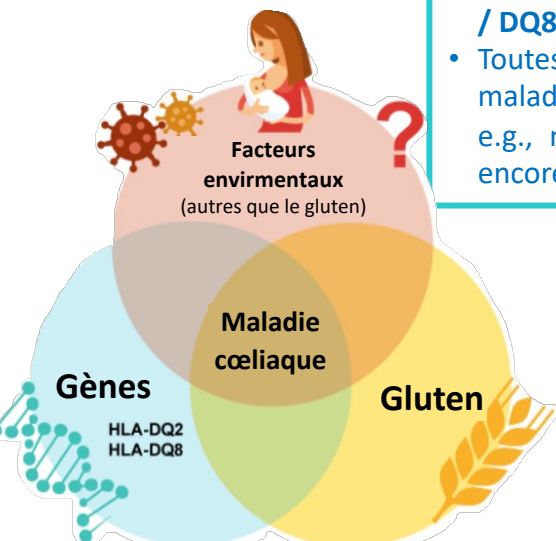
Comment la diagnostiquer ?

- Ces **anticorps anormaux** pourront être mesurés au niveau du sang et aider le diagnostic de la maladie cœliaque.
- Chez certains enfants, le **diagnostic** est fait par des **tests sanguins** seulement. Chez d'autres, des prélèvements tissulaires (**biopsies**) additionnels de l'intestin grêle sont nécessaires pour prouver les dommages au niveau de la muqueuse.
- La muqueuse guérit et les anticorps deviennent normaux lorsque la personne garde **un régime strict sans gluten**.

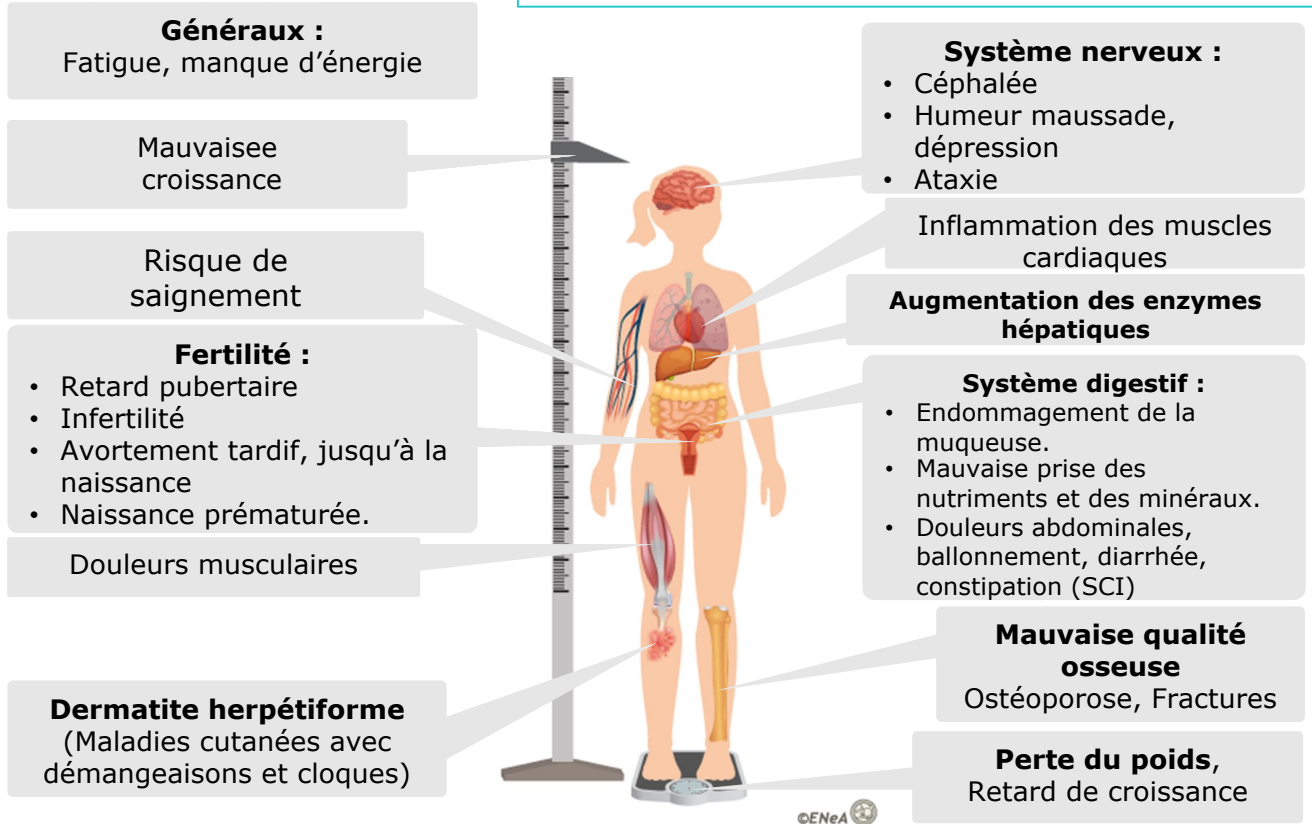


Qui est à risque de maladie cœliaque ?

- La réponse anormale survient seulement chez les personnes ayant **certains marqueurs sur leurs cellules immunitaires, appelés HLA DQ2 / DQ8**.
- Toutes les personnes ayant HLA DQ2 ou DQ8 ne développent pas la maladie cœliaque. D'autres facteurs que le gluten jouent aussi un rôle, e.g., notre environnement ou style de vie. Mais ces facteurs sont encore inconnus. Absence de prévention pour cette maladie.



Possible signes de la maladie cœliaque



- La maladie cœliaque débute assez souvent pendant les premières années de la vie. **Toutes** les personnes ayant la maladie cœliaque ne **manifestent pas de symptômes ou de signes** malgré une muqueuse endommagée. Les symptômes sont très variables, non spécifiques et peuvent être en dehors du tube digestif. Ils pourront se développer des années ou des décades après le début de la maladie.
- De ce fait, **le diagnostic de la maladie cœliaque n'est souvent pas posé**. Seulement les patients ayant des symptômes plus sévères sont diagnostiqués. ("le sommet de l'iceberg cœliaque").
- La maladie cœliaque se produit à peu près chez 1/100 personnes. **Les parents du premier degré** (fratrie, parents & enfants) sont **8 fois plus** à risque de développer la maladie. Donc ils doivent être testés. **Le test sanguin par les anticorps tissulaires-transglutaminase (tTG or TGA) pourrait détecter des cas avec et sans symptômes.**

La maladie cœliaque classique : symptômes de malabsorption

- Anticorps positifs
- Atrophie villositaire
- Symptômes du tube digestif

La maladie cœliaque symptomatique : symptômes non spécifiques


- Anticorps positifs
- Atrophie villositaire
- Symptômes en dehors du tube digestif

Sub-clinique / maladie cœliaque asymptomatique

- Anticorps positifs
- Atrophie villositaire
- Pas de symptômes

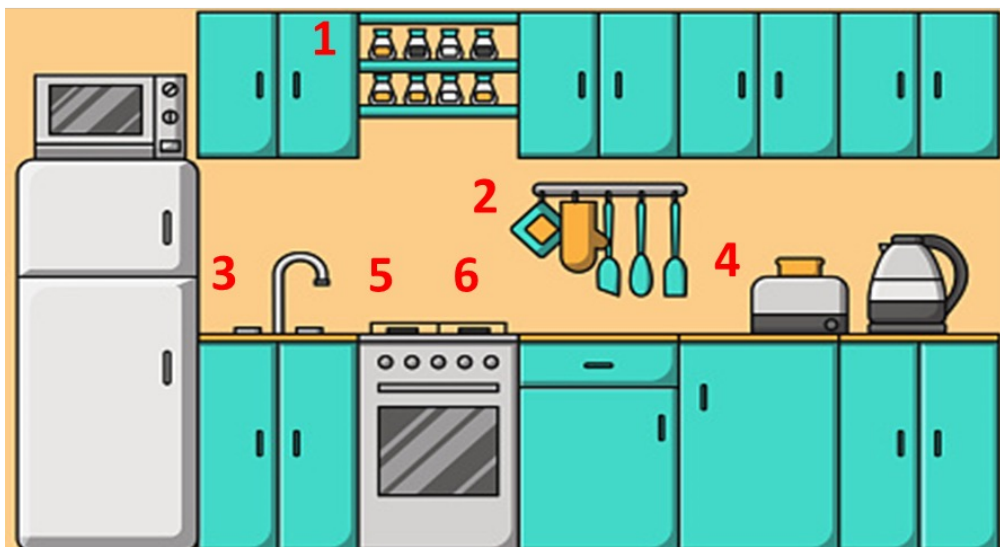
Les grains contenant du gluten et ses produits	Sans Gluten si frais & pas traité	Sans Gluten céréales et légumes
<ul style="list-style-type: none"> • Blé • Orge • Seigle • Epautre • Variété d'Epautre • Petit Epautre • Boulgour • Triticale • Couscous • Avoine (si pas libellé comme sans gluten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes • Poissons • Œufs • Fruits • Légumes • Pomme de terre • Manioc • Tofu • Lait, crème • Fromage (sans ingrédients ajoutés) • Noix (naturelle, rôtie) 	<ul style="list-style-type: none"> • Riz • Sorgho • Maïs/corn • Avoine (Si libellé sans gluten) • Millet • Chia • Sarrasin • Quinoa • Treff • Lentilles • Pois chiches

Traitement

- Le seul traitement efficace est le régime d'éviction strict sans gluten à vie (**régime sans gluten**)
- Les nourritures emballées libellées avec le **symbole de grain croisé** ou « sans gluten » sont sûres. 
- Sous régime d'éviction, la muqueuse guérit, trois ans au plus tard.
- Sous régime d'éviction strict sans gluten **le pronostic est excellent et sans complication**.
- Avec des erreurs du régime, le corps se rappelle et répond; l'endommagement recommence de nouveau.
- Garder le régime d'éviction n'est pas facile. Mais vous et votre famille allez « grandir avec ».

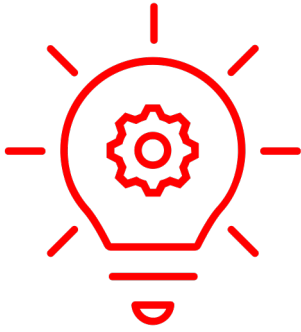
Les mesures les plus importantes à prendre lorsque vous êtes à la maison pour éviter le contact croisé avec le gluten

1. **Garder les produits sans gluten dans des récipients fermés séparés** avec une étiquette claire.
2. **Utiliser des ustensiles de cuisine propres.**
3. **Les mains et les surfaces** doivent être nettoyées avant de préparer les aliments sans gluten (l'eau suffit).
4. **Toaster:** partager pour les aliments avec et sans gluten est possible, mais il faut le garder sans miettes.
5. **Pâtes:** préparez les pâtes sans gluten dans un pot propre avec de l'eau fraîche. Egoutter d'abord les pâtes sans gluten, et secondairement les pâtes contenant du gluten si vous partagez la passoire.
6. **Nourritures frites:** les nourritures sans gluten doivent être frites tout d'abord, puis les nourritures contenant du gluten.



Obtenir de l'aide

- **Conseils diététiques** par un diététicien professionnel expérimenté dans le régime sans gluten.
- **Les organisations de soutien aux patients** ("Société cœliaque") fournissent un soutien et du matériel écrit.
- **Groupes de Pairs** pour enfants, adolescents, adultes et parents d'enfants affectés.
- **Psychologue**, au cas où votre enfant aurait besoin d'aide pour faire face au diagnostic ou au régime.
- **Docteurs** pour un suivi régulier pour contrôler la croissance et le développement et effectuer des tests sanguins d'anticorps tous les 6 mois jusqu'à normalisation. Par la suite, tous les 1 ou 2 ans. Plus tôt si des symptômes apparaissent.
- **Inform** la famille, les amis, les enseignants de la maternelle et de l'école. Demander à aider votre enfant à suivre le régime.
- **Outil d'apprentissage électronique destiné aux patients et aux parents** : pour en savoir plus (disponible en anglais et 8 autres langues).



Points Importants

- **Conserver le rapport écrit** avec les résultats de votre enfant confirmant le diagnostic de la maladie cœliaque dans un endroit sûr avec les autres dossiers médicaux.
- **Voir un diététicien** : nom, numéro de Téléphone :
- **Prochain RDV avec le Docteur** : date, l'heure
- **Lien vers l'outil d'apprentissage en ligne**: www.celiacfacts.eu
- **Contact avec l'organisation de soutien aux cœliaques**: nom, adresse, website



This version was translated from English. Thank you to Nicolas Kalach, Isabelle François and Kallirroï Kotilea.
 ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.