

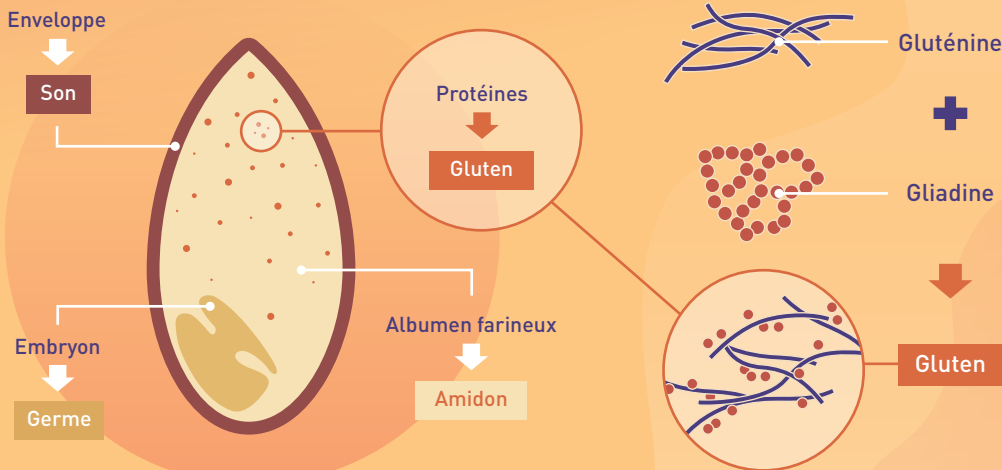
Maladie cœliaque et gluten

L'intestin se charge de digérer puis d'absorber les aliments pour les faire passer dans la circulation sanguine qui les distribue à l'organisme. Chez les personnes atteintes d'une maladie cœliaque, le gluten provoque une atrophie de la paroi de l'intestin grêle, qui ne peut alors plus absorber les nutriments dont le corps a besoin.

Moins de
1%
de la population souffre d'une maladie cœliaque.

LE GLUTEN, C'EST QUOI ?

Le gluten se trouve dans de nombreuses farines de céréales comme le blé, le seigle, l'épeautre, l'orge ou le kamut. Il s'agit de la partie protéique insoluble du grain, constituée essentiellement de gluténine et de gliadine.

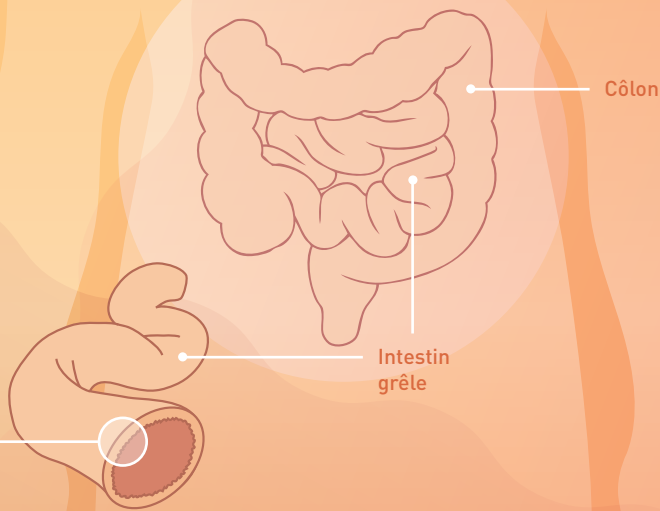
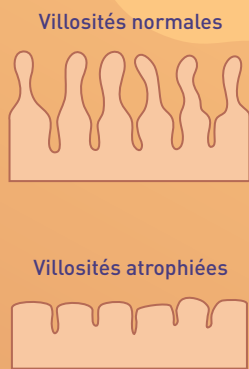


MALADIE CŒLIAQUE OU INTOLÉRANCE ?

La sensibilité non cœliaque au gluten, ou « intolérance », concerne des personnes qui ressentent des symptômes après avoir mangé du gluten, mais ne développent pas d'anticorps. Cela signifie qu'il n'y a pas de réaction du système immunitaire. Toutefois, la gène est bien réelle.

LA MALADIE CŒLIAQUE

Chez les personnes atteintes de cette maladie, l'ingestion de gluten entraîne une réaction immunitaire anormale dans l'intestin grêle. Cette réaction provoque une inflammation qui endommage de petites structures en forme de vagues, appelées villosités, qui constituent les « replis » de l'intestin et permettent l'absorption de la majeure partie des nutriments, des vitamines et des minéraux.



LES CONSÉQUENCES

Si l'inflammation persiste, elle peut induire des symptômes d'intensité variable :

- malnutrition
- amaigrissement (malgré une alimentation en quantité normale)
- fatigue
- douleurs abdominales
- sensation de ballonnement
- diarrhées

UN RÉGIME STRICT

Seul traitement de la maladie cœliaque : l'observation d'un régime sans gluten. Pour cela, il faut renoncer aux produits à base de blé, d'orge et de seigle. Pour éviter les carences, il est conseillé de compenser avec d'autres aliments riches en fibres comme les légumineuses.



planète
santé