

S'informer sur le régime sans gluten - Fiche conseil

La maladie cœliaque est une maladie chronique intestinale liée à l'ingestion de gluten. Lorsque vous ingérez des aliments contenant du gluten, votre système immunitaire réagit en produisant des anticorps : c'est une maladie auto-immune. À terme, cette réaction immunitaire anormale cause des lésions de la paroi intestinale et peut entraîner des symptômes digestifs (douleurs abdominales, ballonnements, diarrhées) et des carences (fer, vitamines) liées à une mauvaise absorption.

Le traitement de cette maladie consiste en un **régime alimentaire sans gluten strict**. L'exclusion totale de gluten dans l'alimentation permet une disparition des symptômes en 2 à 6 mois et une cicatrisation des lésions intestinales après 12 à 24 mois de régime sans gluten.

Bien que le régime sans gluten soit efficace sur la maladie cœliaque et ses symptômes, il peut vous sembler contraignant et donc difficile à suivre car, d'une part, il doit être poursuivi à vie et car, d'autre part, le gluten est présent dans de nombreux aliments. Si besoin, un diététicien ou un médecin pourra vous aider à évaluer votre alimentation actuelle et à y apporter les modifications nécessaires.

Alimentation sans gluten

Supprimez les aliments tous les aliments contenant du gluten, y compris à l'état de traces (pensez à bien lire les étiquettes alimentaires) :

- **blé** et ses dérivés (froment, épeautre, kamut),
- **orge**,
- **seigle**.

Ces céréales sont notamment contenues dans la bière et dans les aliments suivants : pains, viennoiseries, pâtisseries, biscuits, céréales petit-déjeuner, pâtes (spaghettis, macaronis...), aliments panés (ex : poisson pané), soupes/sauces en sachet et en conserve, seitan (aliment végétarien).

Les produits contenant du gluten peuvent être remplacés par les aliments suivants :

- avoine pure,
- sarrasin,
- maïs et farine de maïs (ex : Maïzena[®]),
- riz et ses dérivés (ex : semoule de riz),
- millet et ses dérivés (ex : semoule de millet),
- quinoa,
- soja et ses dérivés (ex : farine de soja),
- pommes de terre et ses dérivés (ex : féculé de pommes de terre),
- châtaignes et ses dérivés (ex : farine de châtaignes),
- manioc et ses dérivés (ex : tapioca).

Sachez que l'Assurance Maladie rembourse en partie des aliments sans gluten pour les patients atteints d'une maladie cœliaque confirmée par biopsies (après accord de prise en charge au titre d'affection longue durée) dans la limite de 45,73 euros/mois pour un adulte et 33,54 euros/mois pour un enfant de moins de 10 ans.

Pour en savoir plus sur la maladie cœliaque et les régimes sans gluten, **scannez les QR codes**.



Association de patients

AFDIAG

Site internet



Information sur la maladie cœliaque

Assurance Maladie

Site internet



Alimentation sans gluten

SFNGE-CREGG

PDF