

Apprendre à Vivre Sans Gluten



MODULE 1 : COMPRENDRE LA MALADIE CŒLIAQUE

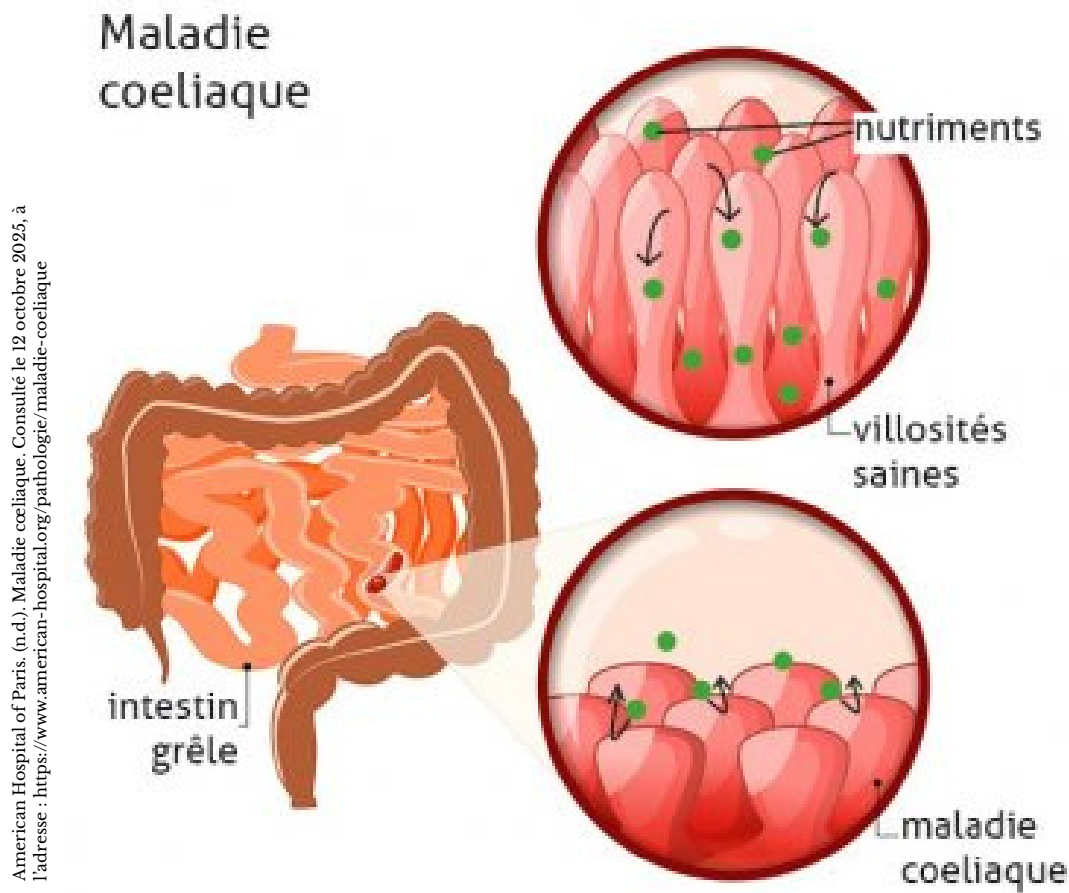
Sujet traité : Qu'est-ce que la maladie coéliquaue ?

Définition

La maladie cœliaque était classiquement considérée comme une entéropathie infantile rare. Elle est désormais reconnue comme **une maladie auto-immune systémique**, déclenchée par l'ingestion de gluten chez des individus **génétiquement prédisposés** notamment porteurs des allèles HLA-DQ2 ou HLA-DQ8. Elle déclenche alors **une réponse immunitaire anormale**, une atrophie villositaire duodénale et une malabsorption des nutriments.

Aujourd'hui, **la prévalence** mondiale de la maladie cœliaque est estimée à **environ 1%**.
(WGO Guidelines)

La gliadine, une fraction **du gluten**, est résistante aux enzymes digestives de l'intestin grêle une fois ingéré le corps produit des anticorps (Anti transglutaminase, tissulaire anti endomyosium, anti gliadine désaminée) qui attaquent la paroi de l'intestin grêle.



Cette figure illustre **les effets de la maladie cœliaque** sur la muqueuse de l'intestin grêle. Chez une personne saine, **les villosités intestinales** (petites structures en forme de doigts) tapissent la paroi de l'intestin et **permettent d'absorber les nutriments** (vitamines, fer, calcium, etc.).

Sur l'image, les villosités saines sont visibles dans le cercle du haut : elles sont **longues et bien formées**.

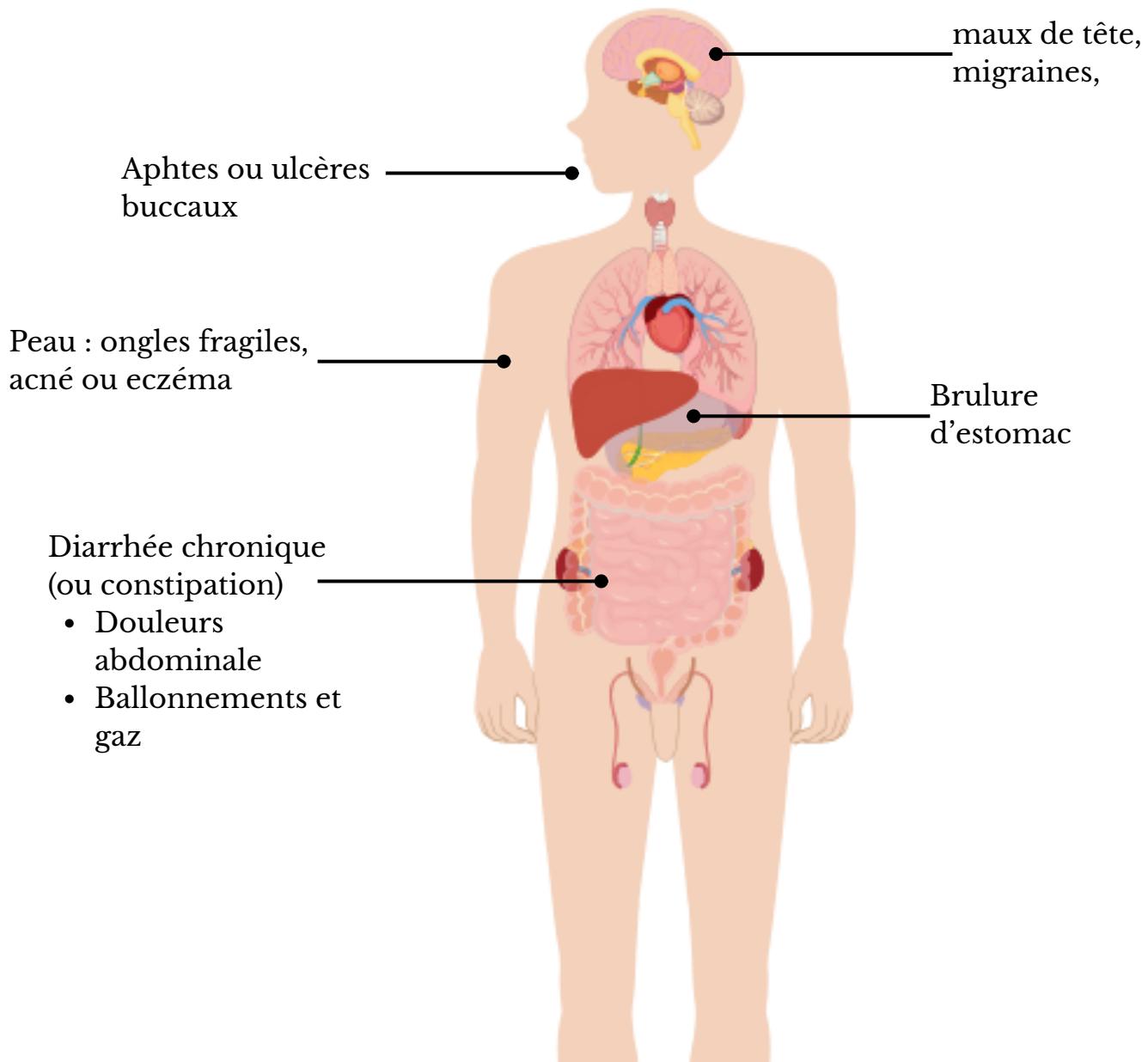
Mais chez une personne atteinte de maladie cœliaque, le système immunitaire réagit anormalement au gluten. Cette réaction provoque une **inflammation chronique** de la muqueuse intestinale et détruit progressivement les villosités.

Résultat : les villosités deviennent **atrophiées et aplaties** (comme on le voit dans le cercle du bas), ce qui **réduit fortement l'absorption des nutriments**.

Symptômes

Les symptômes peuvent **varier selon les individus**. Certaines personnes peuvent être asymptomatiques (aucun symptôme), tandis que d'autres peuvent présenter des symptômes digestifs non ou non digestifs. Les symptômes peuvent également changer au cours de la vie.

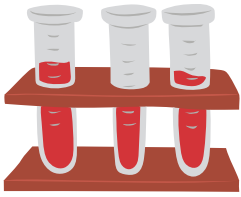
- Chez l'enfant, la maladie se manifeste souvent par un retard de croissance.
- Chez l'adulte, elle est parfois silencieuse.



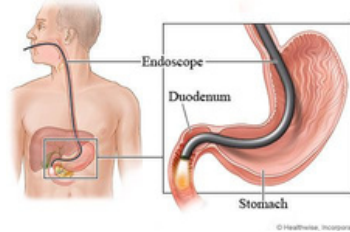
- Fatigue chronique
- Anémie ferriprive (carence en fer)
- diminution de la densité osseuse
- perte d'équilibre
- Problèmes de reproduction (infertilité, fausses couches à répétition)
- Irritabilité et troubles de l'humeur.

Diagnostic

Le diagnostic de la maladie cœliaque repose sur **une combinaison** d'éléments **cliniques** et **biologiques**.



Tests sanguins



Biopsie de l'intestin grêle



Tests génétiques

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). (n.d.). Définition et faits sur la maladie cœliaque. Consulté le 12 octobre 2025, à l'adresse : <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/celiac-disease/definition-facts>

Traitement

Le traitement de la maladie cœliaque repose sur un régime sans gluten strict et à vie. Cela implique l'élimination complète de toutes les sources de gluten de l'alimentation, y compris le blé, l'orge, le seigle et leurs dérivés (farine, pain, pâtes, céréales, etc.).



✨ Connaissance = liberté ✨

Comprendre ce qui se passe dans son corps, c'est la première étape pour reprendre le contrôle.

En comprenant la maladie cœliaque, tu découvres que ce diagnostic n'est pas une limite, mais un nouveau départ. — un pas à la fois.