

MAI : MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA MALADIE CŒLIAQUE

Ce que vous avez toujours voulu savoir 6 MYTHES ET VÉRITÉS SUR LE GLUTEN ET LA MALADIE CŒLIAQUE

Montréal, le xx avril 2017 — Dans la population en général, l'engouement pour les régimes sans gluten n'est plus à démontrer. On pourrait d'ailleurs croire qu'en raison de la plus grande disponibilité d'aliments sans gluten dans les épicerie, la population est aux prises avec une épidémie d'intolérance au gluten. Mais comment s'y retrouver avec tout ce qui se dit sur le gluten et les maladies qu'il provoque ?

Alors que mai est à nos portes, la Fondation québécoise de la maladie cœliaque (FQMC) profite de ce *Mois de la sensibilisation à la maladie cœliaque* pour mettre les pendules à l'heure et faire le point sur les mythes et réalités concernant le gluten et la maladie cœliaque !

| ON ENTEND DIRE ... | VRAI | FAUX | ... DANS LES FAITS ... |
|--|------|------|---|
| 1. ... que la sensibilité au gluten et la maladie cœliaque, c'est la même chose. | | ✓ | ... il est question, dans les deux cas, de réactions au gluten, entre autres des symptômes gastro-intestinaux semblables. Mais pour les cœliaques, soit environ 1 % de la population, il s'agit d'une maladie génétique auto-immune à vie, où le gluten endommage l'intestin grêle et diminue l'absorption de nutriments provenant des aliments. Quant à la sensibilité au gluten dite non cœliaque, il s'agit d'une condition encore mal définie qui peut être confondue avec le syndrome de l'intestin irritable. |
| 2. ... que la maladie cœliaque non-traitée est grave. | ✓ | | ... sans traitement, la maladie cœliaque augmente le risque d'une personne de développer entre autres de l'ostéoporose, de l'anémie, un retard de croissance chez les enfants et des problèmes neurologiques. |
| 3. ... que la maladie cœliaque se guérit grâce à un régime sans gluten. | | ✓ | ... le régime sans gluten est actuellement LE seul traitement de la maladie cœliaque ; il nécessite d'être suivi <u>de façon stricte et pour la vie</u> ce qui permet de prévenir les symptômes et les complications à long terme. Il n'existe AUCUN médicament guérissant la maladie cœliaque. |
| 4. ... que l'alimentation sans gluten, c'est bon pour tout l'monde. | | ✓ | ... le Collège des médecins et l'Ordre professionnel des diététistes du Québec préviennent que le régime sans gluten suivi sans supervision pourrait masquer la maladie cœliaque et entraîner des complications graves et provoquer des carences alimentaires. ⁱ |
| 5. ... que le régime sans gluten aide à faire maigrir. | | ✓ | c'est plutôt en bannissant plusieurs produits alimentaires ultra transformés, riches en gras et/ou en sucre (ex. pâtisseries, pizza, etc.) parallèlement avec un changement global d'habitudes de vie que survient en général une perte de poids après l'adoption |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | d'un régime sans gluten...et non parce que celui-ci est exclus de l'alimentation ! |
| 6. ... que certaines personnes n'ont pas de symptômes alors elles n'ont donc pas la maladie cœliaque. | | ✓ | ... la maladie cœliaque peut être asymptomatique. Dans 75 à 80% des cas, il y aura absence totale de symptômes. Par contre, il pourrait y avoir entre autres des évidences de malabsorption, telles l'anémie (déficit en fer), ostéoporose (déficit en calcium) et déficience en vitamine D. |

NOUVEAUTÉS À LA FQMC

Dans un souci de toujours mieux accompagner les personnes cœliaques dans leur nouvelle réalité alimentaire, la FQMC a récemment mis sur pied un programme de formation conçu spécialement pour les diététistes-nutritionnistes du Québec. Cette nouvelle initiative, développée en partenariat avec l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ), vise à mieux outiller les diététistes-nutritionnistes dans l'évaluation et les suivis nutritionnels des personnes devant suivre un régime sans gluten et corriger ou prévenir les carences nutritionnelles.

De plus, la FQMC a développé, en collaboration avec la division québécoise de l'Association canadienne de la maladie cœliaque, un tout nouveau *Guide pratique sur les maladies induites par le gluten et le régime sans gluten* s'adressant aux personnes responsables des cuisines dans les résidences et établissements pour aînés. L'objectif : révéler la face cachée du gluten en expliquant comment il affecte les clientèles cœliaques âgées et comment il est possible de le gérer dans la cuisine de leur établissement.

LA FQMC EN BREF

Organisme sans but lucratif, la FQMC vient en aide aux personnes aux prises avec une maladie induite par le gluten. Elle apporte soutien et conseils à ses membres et fournit des informations régulièrement mises à jour sur les maladies induites par le gluten ainsi que sur la seule façon de contrôler ces maladies : le régime sans gluten.

-30-

Source : FQMC – www.fqmc.org

Pour information :
HÉMISPHERE RELATIONS PUBLIQUES
Marie-José Bégin
514-994-0802

ⁱ Édition d'été 2013 du bulletin du Collège des médecins.