



Quelques recommandations pour un suivi optimal !

Considérez la réalité du patient, cela pourrait améliorer son adhésion au traitement.

- La nature et l'intensité de ses symptômes
- L'anxiété potentielle et l'hypervigilance
- L'impact sur sa qualité de vie

Informez-le concernant :

- La possibilité que certains symptômes ne soient pas causés par la maladie cœliaque, mais par une autre condition médicale (ex. : intolérance au lactose, fodmap, etc.)
- Le temps requis pour l'amélioration des symptômes
- La variabilité du délai de normalisation des données biochimiques
- La fréquence du suivi avec le gastroentérologue et le médecin de famille¹
- Le dépistage de la maladie cœliaque chez les membres de la famille du 1^{er} degré
- L'importance de communiquer avec un organisme de soutien
- L'importance d'avoir un suivi avec une nutritionniste

Trucs pour un régime sans gluten strict

Les recommandations doivent être simplifiées, votre patient pourra approfondir ses connaissances avec l'aide de Cœliaque Québec et d'une nutritionniste.

- L'acronyme « **SABOT** » aidera votre patient à mémoriser les céréales qui contiennent du gluten et qui sont à éviter :

Seigle • **A**voine régulière • **B**lé • **O**rge • **T**riticale

- Les aliments frais, sans « **SABOT** », sont sécuritaires à la consommation :

- Fruits et légumes frais
- Viandes* et volaille*
- Poissons* et fruits de mer*
- Fines herbes fraîches
- Lait nature et œufs
- Huiles (sauf huile de germe de blé)

* Natures, non panés, non épicés et non marinés

- Les produits avec mention « sans gluten » respectent la réglementation canadienne et sont donc sécuritaires pour sa santé.
- Il est aussi important de porter attention à la contamination des aliments sans gluten (ex : ustensiles, surfaces de travail, casseroles, etc).
- Les restaurants certifiés sans gluten sont rares et il faut être prudent avec les menus sans gluten, car ils tiennent rarement compte de la contamination. Il ne faut pas hésiter à poser des questions sur les ingrédients utilisés et le mode de préparation.

« Pour un suivi optimal, misez sur le partenariat professionnels-patient. »»

Selon les lignes directrices¹, il est recommandé de **référer son patient** vers un organisme de soutien, comme **Cœliaque Québec**² et vers une **nutritionniste expérimentée** dans le traitement de la maladie cœliaque. Leur expertise respective sera bénéfique dans la prévention et le traitement de problèmes nutritionnels reliés à la maladie cœliaque.

Il est très important de ne pas référer son patient à Internet étant donné l'abondance d'informations trompeuses.

Référer à Coeliaque Québec offre plusieurs avantages à votre patient, dont l'accès à :

- un soutien ponctuel par téléphone ou par courriel
- une formation *Alimentation sans gluten stricte* offerte par des nutritionnistes
- de l'information fiable et à jour
- des outils pratiques, comme un aide-mémoire sur l'alimentation sans gluten
- des événements organisés pour les membres, tel que des rencontres au restaurant, des conférences en région et un camp familial

Deux façons simples de trouver une nutritionniste expérimentée :

Référez votre patient à Cœliaque Québec :
www.coeliaque.quebec/repertoire

Référez votre patient à l'OPDQ :
www.opdq.org

Les nutritionnistes listées dans le répertoire ont réussi avec succès ces formations développées par Cœliaque Québec, en partenariat avec l'OPDQ :

1. La maladie cœliaque et les autres maladies induites par le gluten
2. L'alimentation sans gluten stricte aspects pratiques
3. Aspects nutritionnels du régime sans gluten strict et persistance des symptômes

Sur la page d'accueil du site de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, le patient a la possibilité de spécifier le motif de consultation pour obtenir une liste de nutritionniste expérimentée dans le traitement de la maladie cœliaque.



Cœliaque Québec

514.529.8806

1235, rue Gay-Lussac
Boucherville (Québec) J4B 7K1

info@coeliaque.quebec

www.coeliaque.quebec

1. ACG 2013, BGS 2014, WGO 2017

2. Un autre organisme de soutien est disponible pour une clientèle anglophone, soit Canadian Celiac Association