



Mai : Mois de la maladie cœliaque



La **maladie cœliaque** est une affection dans laquelle la surface d'absorption de l'intestin grêle est endommagée par une substance appelée gluten. Cette affection entraîne l'incapacité du corps à absorber les nutriments : protéines, gras, glucides, vitamines et minéraux, qui sont nécessaires à une bonne santé. Bien que les statistiques ne soient pas facilement accessibles, on estime qu'une personne sur 133 est atteinte de la maladie cœliaque au Canada.

Le **gluten** est une protéine présente dans le blé, le seigle, le triticale et l'orge. C'est le gluten contenu dans la farine qui permet de lier le pain et d'autres produits de boulangerie et de pâtisserie et ainsi éviter l'émiettement. C'est cette caractéristique qui fait que le gluten est largement utilisé dans la production d'un grand nombre d'aliments transformés et emballés. Il n'existe actuellement pas de remède, mais il est possible de traiter la maladie cœliaque en suivant un régime sans gluten. Cela nécessite la consultation d'un professionnel en diététique.

Les **symptômes** les plus communs sont l'anémie, la perte de poids, la fatigue, les crampes et le ballonnement, et l'irritabilité. Dans d'autres cas, les personnes atteintes d'une intolérance au gluten développent une sensation de brûlure intense et une éruption avec démangeaisons appelée dermatite herpétiforme.

Jusqu'à tout récemment, les médecins devaient se fier aux signes cliniques pour suggérer le **diagnostic** et pour choisir les patients pour qui il y aurait des examens supplémentaires afin de prouver le diagnostic. Puisque ces signes peuvent être vagues ou de gravité variable, cette méthode peut être difficile. Maintenant, de simples tests de dépistage sanguin sont offerts pour faciliter ce processus. Il est possible d'obtenir un diagnostic définitif seulement en faisant une biopsie de l'intestin grêle.

Aliments à éviter

Orge
Chapelure, produits panés
Couscous
Croutons

Fécule de blé
Son de blé, farine de blé
Amidon de blé modifié
Avoine

Farine Graham
Pâtes
Pain et farine de seigle
Semoule

Lisez toujours l'**étiquette alimentaire**. Voici quelques sources inattendues de gluten:

- Bière, ale, lager
- Bouillon, soupes
- Bonbons, chocolats
- Thés et cafés aromatisés
- Imitations de flocons de bacon et imitations de fruits de mer
- Médicaments (consultez votre pharmacien)
- Saucisses, charcuterie
- Sauce soya

Pour obtenir la liste des **restaurants** qui offre un menu sans gluten, rendez-vous aux sites Internet suivants :

- www.theceliacscene.com (anglais seulement)
- www.fqmc.org (vous devez devenir membre pour avoir accès à la liste de restaurants)
- www.viesansgluten.ca

Source : www.celiac.ca

14 juin : Journée mondiale du donneur de sang



Chaque année, le 14 juin, les pays du monde entier célèbrent la Journée mondiale du donneur de sang. Cette manifestation sert à sensibiliser à la nécessité de disposer de sang et de produits sanguins sécurisés et à remercier les donneurs de sang volontaires et non rémunérés du geste salvateur qu'ils font en donnant leur sang.

La transfusion de sang et de produits sanguins aide à sauver des millions de vies chaque année. Elle peut permettre de rallonger la vie de patients souffrant de maladies mortelles et d'améliorer leur qualité de vie, et est utilisée lors d'actes médicaux et chirurgicaux complexes.

Rien n'est plus positif qu'un donneur négatif!

Donneurs de sang Rh négatif recherchés! Ils sont rares et en forte demande!

Héma-Québec est en constante recherche de donneurs de sang Rh négatif. En fait, les personnes possédant ce type de sang ne représentent que 15% de toute la population québécoise. Et la demande de sang de type Rh négatif est très forte étant donné sa très grande compatibilité. Si votre groupe sanguin est A-, B-, O- ou AB-, contribuez au don de vie en vous rendant à l'un des Centres de donneurs de sang ouverts 7 jours sur 7. Pour de plus amples informations, rendez vous au www.hema-quebec.qc.ca ou composez le 1-888-666-4362.