

# Intolérance au gluten

## Table des matières

### Introduction

#### Chapitre 1

##### Un trouble mal connu

- ◆ Qu'est-ce que l'intolérance au gluten ?
- ◆ Définition du gluten
- ◆ Historique
- ◆ Les différentes appellations
- ◆ Prédominance raciale et génétique

#### Chapitre 2

##### La réalité de l'intolérance au gluten

- ◆ Où trouve-t-on le gluten ?
- ◆ Les causes de la condition
- ◆ Les facteurs déclencheurs
- ◆ Les symptômes de la maladie cœliaque
- ◆ Les troubles de diagnostic
- ◆ L'âge et son importance

#### Chapitre 3

##### La digestion du gluten

- ◆ Ça se passe dans l'intestin grêle
- ◆ Comment se fait la digestion ?
- ◆ Les villosités et leurs fonctions
- ◆ Dépistage de la condition
  - Les tests sanguins
  - La biopsie du petit intestin
  - Le retrait du gluten
  - Le test « challenge »
- ◆ Si la consommation de gluten perdure
- ◆ Les signes de malabsorption

#### Chapitre 4

##### Conditions connexes

- ◆ Complications causées par l'intolérance au gluten
- ◆ Autres personnes à risque qui devraient être testées
- ◆ Conditions possiblement associées à l'intolérance au gluten
  - Arthrite rhumatoïde
  - Autisme
  - Avortement spontané et retard de croissance chez le fœtus
  - Dépression
  - Dermatite herpétiforme
  - Diabète
  - Migraine
  - Ostéoporose
  - Schizophrénie
  - Sclérose en plaques
  - Syndrome de Down ou trisomie

## **Chapitre 5**

### **L'alimentation**

- ◆ Les grains nocifs
- ◆ La controverse de l'avoine
- ◆ Les grains germés
- ◆ Lire les étiquettes
- ◆ Les grains permis
- ◆ Les bénéfices de l'allaitement

## **Chapitre 6**

### **Autres dangers glutineux**

- ◆ L'alcool et le gluten
- ◆ Les médicaments
- ◆ Les risques cachés
- ◆ Le don de sang
- ◆ L'application topique
- ◆ La contamination croisée

## **Chapitre 7**

### **Reconstruire sa santé**

- ◆ La diète
- ◆ Si on triche
- ◆ Comblers les déficiences
  - Les glucides
  - Les protéines
  - Les lipides
  - Les acides gras essentiels
- ◆ Les vitamines
- ◆ Les minéraux
- ◆ La flore intestinale
- ◆ Les enzymes digestives
- ◆ La phytothérapie

## **Chapitre 8**

### **L'aspect psychologique**

## **Chapitre 9**

### **Des témoignages**

- ◆ Corentin
- ◆ Henri Roger
- ◆ Emily
- ◆ Simon
- ◆ Gisèle

## **Conclusion**

## **Glossaire**

## **Notes**

## **Bibliographie**