La maladie cœliaque entre mythe et réalité

Les 6 mythes à ne jamais croire

et

les 04 réalités pour une vie saine à zéro gluten

Savez-vous quel est le comble pour un peureux ?

Je vais vous le dire 😉

C'est de reculer devant une horloge qui avance !

Sommaire

Introduction……3

Qui suis-je ?.....4

En un mot, qu'est ce que la maladie cœliaque ?.....6

De l'obligation à la motivation… ……8

De la motivation à l'habitude !.....8

Trois mots: Arrêter. Avoir. Peur. ……10

6 Mythes sur la maladie cœliaque à ne jamais croire ……11

Mythe N°1 : La maladie cœliaque est une « allergie » au blé ……11

Mythe N°2 : Le seul souci est d'éviter « le gluten » ……12

Mythe N°3 : Dépasser la maladie cœliaque……12

Mythe N°4 : Sentiment de bien être dès le début du régime à zéro gluten ……13

Mythe N°5 : Un cœliaque est toujours mince ……13

Mythe N°6 : Tricher « un jour » de temps en temps……13

04 réalités pour une vie saine à zéro gluten ……14

Réalité N°1 : Risque de complications majeures ……15

Réalité N°2 : Sentiment de mal être……15

Réalité N°3 : prise de poids ……16

Réalité N°4 : Manque de crédibilité ……16

Conclusion ……17

Introduction

A l'annonce du diagnostic de la maladie cœliaque, de nombreuses questions se posent, plus particulièrement sur les changements d'alimentations quotidiennes et sur la perte de qualité de vie. Ces questions sont légitimes et les craintes associées pourront disparaître rapidement car les personnes atteintes de la maladie cœliaque peuvent continuer une vie normale, sans malaise. C'est juste le début d'une grande aventure… 😇

Oui, je vous rassure, car il suffit juste de respecter quelques règles. La vie avec une maladie cœliaque peut être une vie de meilleure qualité !

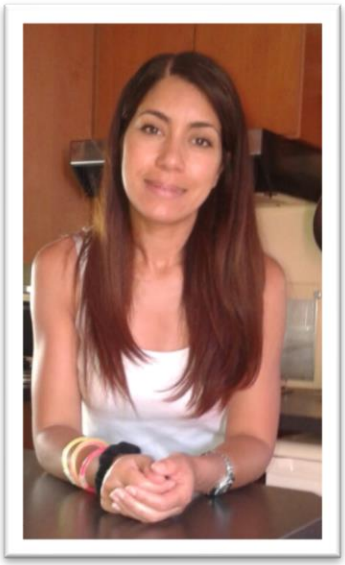
Vous avez la maladie cœliaque ?

Et Alors ? Arrêtez de vivre dans la peur !

Pour une vie en MEILLEURE SANTÉ pendant de nombreuses années !

Il ne faut pas laisser la peur de tomber malade vous empêcher de vivre votre vie. Je ne partage pas cela pour vous faire du mal. Sachez que vous n'êtes pas seul et je tiens à vous rassurer et convaincre qu'il n'y a absolument aucune raison de vivre dans la peur.

Qui suis-je ?



Je m'appelle Djida et je suis cœliaque !

Peut-on parler justement de la maladie cœliaque ?

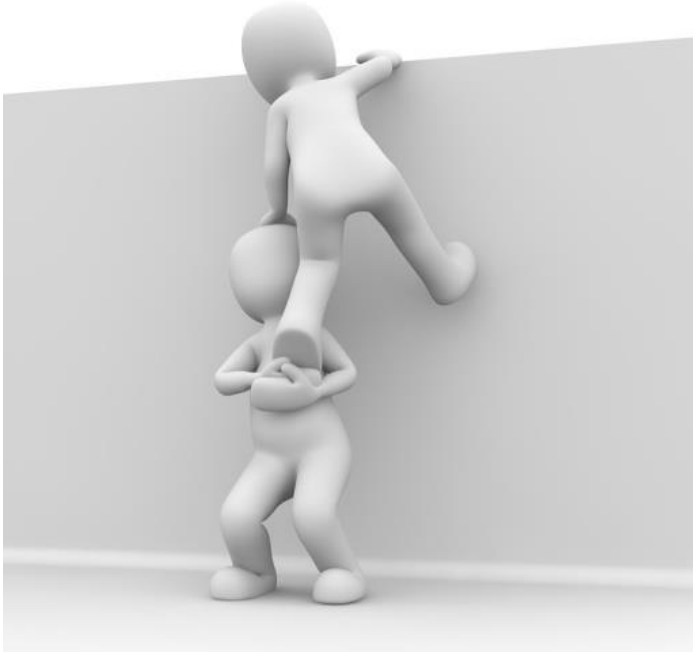
Je veux vous présenter de la manière la plus simple possible les enjeux de cette maladie du fait de mon expérience de plus de 15 ans !

Ma vie a changé totalement, le jour où j'étais diagnostiquée !

Au tout début, lorsque j'ai appris que j'ai la maladie cœliaque, ce n'était pas facile !
Je devais changer radicalement mon alimentation et surtout **m'adapter à ma nouvelle vie** et faire face à la tolérance zéro du risque d'erreur !

J'ai eu la chance de grandir dans une famille formidable qui m'a tendue la main, soutenue et aidée à transformer totalement et progressivement ma vie. Cependant, beaucoup de réglages ont été apporté à ma vie. Une vie qui est devenue avec le temps de meilleure qualité dont je suis fière aujourd'hui : « **Une vie saine à zéro gluten** ».

L'idée de créer le site web : www.maladie-coeliaque.com me tenais à cœur, comme une sorte de mission que je devais accomplir et tendre ma main aux nécessiteux ! Une mission à la fois de cœur et de conscience. Partager les précieux secrets de ma réussite avec chaque cœliaque qui mérite une vie meilleure 😊



Je veux et tiens à vous aider pour accepter votre nouvelle vie en partageant avec vous ma précieuse expérience dont je suis fière aujourd'hui.

D'autre part, je suis docteur en biotechnologie appliquée à la phytopatholgie et je travaille dans le domaine de la recherche scientifique.

De plus, je fais une formation en nutrition et diététique afin de compléter mon background dans le but de vous apporter des informations correctes et fiables autour des multiples enjeux sur la maladie cœliaque.

En un mot, qu'est-ce que la maladie cœliaque ?

C'est vrai que la maladie cœliaque est effrayante !

- **La maladie cœliaque est dangereuse**
  Si vous avez été mal diagnostiqué ou ne suivez pas un régime strict à zéro gluten, votre corps va sérieusement payer le prix.

- **La maladie cœliaque est douloureuse**
  Oui, parfois, la maladie fait mal !

- **La maladie cœliaque est frustrante**
  Juste au moment où vous commencez à vous sentir mieux, quelque chose semble se produire inévitablement pour vous ramener vers le bas. Et la plupart du temps, vous n'avez aucune idée de ce que c'est.

- **La maladie cœliaque est accablante**
  Sur quatre pages du menu de restaurant, vous pouvez avoir seulement une petite poignée d'articles ... et encore !

- **La maladie cœliaque est pénible**
  Dites adieu à la spontanéité. Si vous avez faim sur la route ? Bonne chance à vous !
- **La maladie cœliaque est chère**
  Vos propres ustensiles de cuisine, les aliments à zéro gluten font le double du prix de la nourriture normale, sans raison apparente, et la liste continue… !

👍 *Mais en parallèle, elle vous responsabilise et vous permet une vie de meilleure qualité !*

- **La maladie cœliaque responsabilise**
  Si vous pouvez maintenir un régime alimentaire à 100% zéro gluten, ce qui n'est pas facile, vous allez vous sentir comme un « Héro » pouvant accomplir n'importe quoi et quelques soit les difficultés.

- **La maladie cœliaque est propre**
  Beaucoup de temps passé dans la salle de bain ... ummm ... débusquer votre système.

- **La maladie cœliaque est saine**
  Parce que vous ne pouvez pas manger du gluten, beaucoup d'options malsaines sont enlevées de votre alimentation.

- **La maladie cœliaque est Ego-stimulante**
  Vous avez votre propre comptoir dans la cuisine, votre propre étagère dans le réfrigérateur, votre propre cabinet… À quel point cela est cool 😎

- **La maladie cœliaque est sociale**
  La communauté cœliaque est remplie des gens merveilleux qui semblent vraiment vouloir aider les autres dans leur situation.

- **La maladie cœliaque est gérable**
  Il y a beaucoup de maladies plus graves que la maladie cœliaque. Croyez-moi... ça peut être bien pire !

De l'obligation à la motivation… !

20 ans auparavant, la maladie cœliaque était décrite comme une maladie rare et qui apparaissait surtout chez les enfants. Aujourd'hui, la maladie cœliaque est considérée comme l'une des intolérances alimentaires les plus répandues dans le monde.

Eh oui, le méchant "glu quoi ?" GLU-TEN qui est devenu l'ennemi public numéro 1 😼

Toutefois, les médecins conseillent aux patients atteints de maladie cœliaque ou suspectés d'être intolérants au gluten de virer complètement ce mélange de protéines de leur alimentation.

De la motivation à l'habitude

Tout à fait ! Faut tout simplement se défaire de ses mauvaises habitudes nuisibles. La motivation ensuite l'habitude…Car la motivation est l'étincelle de départ. Une personne atteinte de la maladie cœliaque n'a guère le choix que de suivre un régime strict à zéro gluten « **le seul et unique remède** ». L'habitude s'installe au fil du temps comme un fil d'araignée au départ pour devenir solide comme un câble !

Le philosophe Aristote a dit : **« l'excellence est un art que l'on atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée ».**

Effectivement, une personne ayant du succès est une personne qui prend l'habitude de faire ce que les personnes n'aiment pas faire.

De plus, pourquoi avoir peur d'une alimentation à zéro gluten alors que non seulement c'est le seul remède pour votre problème de santé mais aussi c'est bon pour la forme et la beauté ; d'ailleurs c'est très à la mode de nos jours.

"Tout le monde devrait passer une semaine sans gluten. Le changement au niveau de votre peau et de votre santé physique et mentale est incroyable !"

Si c'est la popstar américaine ***Miley Cyrus*** qui le dit. Elle n'est pas la seule star à se faire avocate du zéro gluten : ***Victoria Beckham, Lady Gaga, Jennifer Anniston, Gwyneth Paltrow, Bill Clinton, Oprah Winfrey***... Même les sportifs s'y sont mis, comme les tennismans ***Novac Djokovic*** et ***Andy Murray***.

Donc manger du gluten est une très mauvaise habitude, alors faites moi confiance car il n'est jamais trop tard pour corriger ses mauvaises habitudes !

Trois mots : Arrêter. Avoir. Peur.

Le Gluten dans votre famille ne va pas vous faire du mal. Combien d'entre nous vivent dans des ménages avec du gluten? Je sais ce que je fais. Si vous pensez avoir du gluten sur vos mains ... il suffit de vous laver les mains. Parfois, la réponse est facile.

Si je pouvais donner un conseil à ceux qui sont nouvellement diagnostiqués par la maladie cœliaque ou l'intolérance au gluten, ce serait ceci :

« Vivez votre vie. Ne laissez pas la maladie cœliaque vous retenir. Il ya une bosse sur la route ? mais c'est une bosse qui est gérable. Je vous le promets ».

Oui, vous avez uniquement quelques ajustements sérieux à faire. Oui, votre corps va prendre un certain temps pour guérir. Oui, vous allez perdre un peu de liberté et de spontanéité dans votre vie.

Mais vous savez quoi ? Vous gagnerez votre santé et c'est le plus important !

Ne vivez pas votre vie de peur de GLUTEN. Peu importe ce que les gens disent, le GLUTEN n'est pas partout et vous pouvez mener une vie normale (avec quelques adaptations). Prenez vos précautions. Renseignez vous. Utilisez le bon sens. Et en cas de doute ou bien vous avez des questions, je vous invite tout simplement à m'écrire au :

www.maladie-coeliaque.com. Je vais vous détromper !

6 Mythes à ne jamais croire

Vous allez entendre beaucoup parler de la maladie cœliaque, ne croyez surtout pas tous ce que vous entendez, la sensibilité sur cette maladie a beaucoup évoluée ces dernières années - à la fois par les médecins et le grand public - il faut savoir qu'il ya encore énormément de désinformations. Ce que j'appelle des mythes.

Suivez-moi pour plus d'informations sur chaque mythe.

Mythe N°1 : La maladie cœliaque est une « allergie » au blé

La maladie cœliaque est une maladie auto-immune, n'a absolument rien à voir avec une véritable allergie au blé.

Oui, c'est vrai que la maladie cœliaque est déclenchée par le gluten que contient le blé. Ce dernier contient au moins 27 composants allergéniques - dont la gliadine et la gluténine qui composent le gluten. Lors d'une allergie, il y a fabrication d'anticorps IgE (Immunoglobuline E), et les réactions de l'organisme peuvent être assez violents (urticaire, vomissements…)." Ces symptômes apparaissent généralement très rapidement après l'exposition à l'allergène.

Dans l'intolérance au gluten, les mécanismes sont totalement différents. Les malades cœliaques ont des difficultés à dégrader le gluten. Les composés de cette dégradation incomplète vont déclencher, au niveau de leur intestin, une réaction inflammatoire. Le système immunitaire réagit contre des attributs de son propre corps, en l'occurrence les cellules de l'intestin grêle, on parle de réaction auto-immune. Des anticorps (IgA, IgG) sont produits, qui ont pour effet de désorganiser progressivement la structure et le fonctionnement des villosités intestinales, responsable de l'absorption des nutriments.

De ce fait, les personnes dont les villosités se sont atrophiées peuvent développer des carences en protéines, vitamines ou minéraux voir d'autres maladies.

Cela étant dit, beaucoup de gens se réfèrent à la maladie cœliaque comme une allergie, en partie pour l'expliquer plus facilement aux autres (par exemple pour les serveurs dans les restaurants). Presque tout le monde comprend une allergique alimentaire plutôt qu'une maladie auto-immune.

Mythe N°2 : Le seul souci est d'éviter « le gluten »

A vrai dire, éviter le gluten est une nécessité, pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque. Mais en étant sous une alimentation stricte à zéro gluten, vous devez vous assurez de votre bonne nourriture de qualité (éléments nutritifs nécessaires et suffisants). Ne pas oublier que le fait de sauter le blé, le risque de manque en fibre est posé. Le régime à zéro gluten nous expose aussi au manque en vitamines du complexe B, fer et calcium d'où la nécessité d'obtenir suffisamment de fibres, vitamines, fer et calcium lorsque vous ne pouvez pas manger de gluten. En conséquence, manger à zéro gluten, oui mais, faut chercher à manger sainement et suffisamment d'éléments nutritifs.

Mythe N°3 : On peut dépasser la maladie cœliaque

Vous ne pouvez pas "dépasser" la maladie cœliaque - même si les médecins pensaient autrefois que c'était possible. Une fois votre diagnostic est positif, vous êtes adulte, sachez que vous l'aurez pour toujours, même si les symptômes évidents disparaissent. Si votre enfant est diagnostiqué par la maladie cœliaque, il aura besoin de suivre un régime alimentaire à zéro gluten à vie. Voilà pourquoi il est important d'obtenir un diagnostic précis en premier lieu - la maladie cœliaque est une maladie qui fera désormais partie de votre vie.

Mythe N°4 : Sentiment de bien être dès le début du régime à zéro gluten

Le temps nécessaire pour se sentir mieux après un régime alimentaire strict à zéro gluten diffère d'une personne à une autre. Certaines personnes peuvent se sentir mieux tout de suite, mais d'autres ont besoin des semaines voir des mois pour commencer à se sentir mieux de nouveau. Vous allez constater que certains symptômes - digestifs - vont beaucoup mieux après quelques jours de régime, mais que d'autres problèmes- comme la fatigue – nécessitent beaucoup plus de temps pour disparaitre. Surtout ne vous inquiétez pas, cela est tout à fait normal.

Mythe N°5 : Un cœliaque est toujours mince

Il n ya absolument aucune relation entre le régime à zéro gluten et la perte du poids. C'est le fait de couper dans les calories qui fait perdre du poids.

Comme n'importe quel régime alimentaire ! Bien que les médecins raisonnassent auparavant que les personnes atteintes de la maladie cœliaque sont mince, aujourd'hui, ils se rendent compte que beaucoup de patients portant la maladie cœliaque sont réellement en surpoids.

Une étude a montré que près de 40% des cœliaques étaient en surpoids lorsqu'ils ont été diagnostiqués. Il est donc possible d'avoir la maladie cœliaque avec un poids insuffisant, un surpoids ou même un poids idéal !

Mythe N°6 : Tricher « un jour » de temps en temps, ce n'est pas grave !

Non, ce n'est pas correct. En fait, tricher sur le régime à zéro gluten est une très mauvaise idée, même si vous le faites que de temps en temps. Vous risquez des complications majeures de votre santé, vous augmentez votre risque de certaines formes de cancer. Donc, n'écoutez personne, acceptez votre nouvelle vie y compris votre régime alimentaire et suivez-le strictement et rigoureusement !

4 réalités pour une vie saine à zéro gluten

Il nous est arrivé tous autant que cœliaques d'être assis tranquillement en famille ou entre amis (es) à faire la fête à un moment ou un autre – autour de délicieux gâteaux ou friandises, à penser que : Peut-être une petite bouchée ne nous fera pas de mal !

Tant de fois, pour manger entre amis, il ya juste une salade verte avec des pommes de terre cuite pour vous qui êtes cœliaque contre une variété de plats de la délicieuse nourriture italienne pour vos amis.

Ou peut-être un énorme gâteau d'anniversaire givrer-couvert pour quelqu'un dans votre famille, mais seulement un petit paquet de biscuits sans gluten rassis pour vous.

Quoi qu'il en soit, la tentation de tricher sur le régime à zéro gluten est élevée ... oh, si haut élevée ! Oui, je sais : leur nourriture a l'air si bonne, et quel mal pourrais-il faire, juste pour cette fois-ci ?

Mais croyez-moi, la tricherie serait une erreur majeure !

Voici quatre excellentes réalités pour une vie saine à zéro gluten :

Réalité N°1 : Risque de complications majeures

Vous risquez des complications majeures de votre santé par la tricherie. Si vous avez la maladie cœliaque, chaque fois que vous consommer du gluten - même juste un morceau de ce gâteau d'anniversaire - vous endommager l'intestin grêle. Cela soulève votre risque d'atrophie villositaire en cours, ce qui peut augmenter vos risques pour une variété de conditions effrayantes allant de la malnutrition à certains cancers.

A l'inverse, au moins une étude a montré que les personnes atteintes de la maladie cœliaque ont moins de risque de mort prématurée dans le cas ou ils sont prudents dans la suite de la diète à zéro gluten. Même si cette recherche est préliminaire, elle pourrait être suffisante pour vous empêcher de saisir un beignet.

Demandez-vous ? Est-ce une tranche de pizza (même délicieuse) vaut la peine de risquer ma santé ?

En parlant de la bonne santé, si vous trichez ... !

Réalité N°2 : Sentiment de mal être

Vous vous sentirez terrible. Comme, un camion qui vient juste de foncer sur vous !

Horrible. Vraiment, vraiment horrible. Je décris mon état après avoir consommé du gluten comme une grippe avec des courbatures et tout mon corps qui me fait mal. Mon cerveau est tellement brumeux de gluten que je ne peux même pas penser et la fatigue induite par le gluten m'empêche de faire quoi que ce soit.

Sérieusement, pourquoi vous voulez tricher ?

Pour s'autodétruire ?

Vous pourriez ne pas croire aux avertissements - après tout, vous avez mangé du gluten pendant des années et vous avez souffert le martyre ?

Une petite bouchée de gâteaux peut dégrader votre bien être et vous couter des jours voir des semaines de votre vie.

Maintenant, cela ne vaut absolument pas pour tout le monde - il y a des personnes qui porte la maladie cœliaque silencieuse qui ne présentent aucun symptôme avant qu'ils ne soient diagnostiqués et aucun symptôme après, soit, même si elles consomment un plat entier de pâtes.

Mais pour la plupart d'entre nous (cœliaques et sensibilité au gluten), la preuve démontre que, une fois notre corps commence à se débarrasser de gluten, ils se plaignent bruyamment si nous essayons de lui en donner de nouveau. Ce qui nous amène à ... !

Réalité N°3 : Prise de poids

Aujourd'hui, la majorité des gens pensent que le régime à zéro gluten est conseillé pour perdre du poids, alors que les personnes cœliaques prennent du poids en respectant le régime à zéro gluten ?

En effet, plusieurs études cherchent à déterminer si les personnes en surpoids qui suivent le régime à zéro gluten perdent du poids plus ou moins facilement que ceux qui mangent du gluten.

Maintenant, certaines personnes atteintes de la maladie cœliaque sont dangereusement sous-pondérées au moment du diagnostic mais prennent du poids. Une fois que vous êtes diagnostiqué et vous mangez zéro gluten, votre poids a tendance à revenir à la «normale», qui signifie si vous êtes en une insuffisance pondérale, vous prenez du poids et si vous êtes en surpoids, vous aurez tendance à perdre du poids.

Réalité N°4 : Manque de crédibilité

Vos amis et votre famille ne vous prendra pas au sérieux. Vos proches vont attribuer le même niveau d'importance à votre alimentation comme vous le faites.

Et si vous trichez, ils supposent que vous ne pensez pas que le régime alimentaire est essentiel à votre santé et bien-être ... et ils vont agir en conséquence.

Cela peut signifier qu'ils pourraient rouler leurs yeux sur vous lorsque vous leur demandez d'examiner le choix de restaurant à zéro gluten, comme ils vont ignorer votre demande pour une cuisine à zéro gluten. Vous allez perdre beaucoup de crédibilité avec eux, et vous serez dans leur yeux une personne à zéro gluten uniquement quand vous voulez !

Voulez-vous être cette personne ? Non, je ne le pense pas.

Voilà donc ce que nous avons : votre santé (future et immédiate), vos regards (vains mais vrais) et toute votre personnalité, comme on le voit par vos plus proches (oui, assez important).

Tous crient « **retour loin du petit gâteau** !" à peu près aussi fort que possible.

Vous ne devez pas écouter ... Et j'espère vraiment que vous allez le faire.

Conclusion

Voilà, j'arrive à la fin de mon ebook dont le but est de vous aider à vous libérer de votre peur, acceptez votre sort, prendre votre santé et bien être en main pour vivre une vie de meilleure qualité, une vie saine à zéro gluten.

Le site www.maladie-coeliaque.com est à votre disposition pour n'importe quelle question et / ou commentaire, il est fait pour vous ; mon plaisir est de vous apporter des informations utiles et des orientations pour vous faciliter la vie au quotidien.

Si vous aimez mon ebook, soyez généreux et partagez-le avec les personnes que vous aimez, votre famille, vos proches, vos amis (es) et vos collègues. Vous leur envoyer tout simplement le lien www.maladie-coeliaque.com pour le télécharger gratuitement.

Je vous serai très reconnaissante et surtout satisfaite !

Djida AYAD