

Qu'est-ce que la maladie cœliaque?

Il s'agit d'une maladie auto-immune qui se développe chez les personnes génétiquement prédisposées. L'ingestion d'aliment contenant du gluten par un enfant cœliaque déclenche une réaction anormale de son système immunitaire. Même une **quantité minimale** de gluten **peut provoquer des symptômes**. Si le gluten n'est pas retiré de l'alimentation, la maladie peut entraîner de graves complications. On associe souvent la maladie cœliaque à une allergie. Bien qu'il y ait des ressemblances entre les deux, comme le retrait de certains aliments, il ne servirait à rien d'utiliser un ÉpiPen^{MD} comme traitement d'urgence si une personne cœliaque mange du gluten par erreur.

Symptômes possibles diarrhée, constipation, vomissements, maux de ventre, nausées, fatigue, irritabilité, retard de croissance, etc.

Que faire si une ingestion de gluten est suspectée?

- ◆ **Aviser** le parent.
- ◆ Permettre **en tout temps** à l'élève d'aller aux toilettes.



Gestion des aliments

- ◆ **Fêtes/surprises alimentaires** : privilégiez les aliments non transformés qui ne contiennent pas de gluten (fruits et légumes frais, fromage, lait) ou choisissez des produits transformés avec une mention SANS GLUTEN sur l'emballage.
Suggestion : demandez conseil aux parents! Ils seront ravis de vous donner des idées ou de vous fournir quelques aliments appréciés par l'enfant.
- ◆ **Micro-ondes** : Faites réchauffer le plat séparément des autres repas et laissez son couvercle entreouvert.
- ◆ **Repas** : évitez le partage d'aliments et d'ustensiles.
- ◆ **Activités de cuisine** : avisez le parent à l'avance afin qu'il vous assiste dans le choix de la recette.
- ◆ **Sorties scolaires** : avisez le parent à l'avance afin qu'il s'assure de la sécurité de l'évènement et prépare des aliments de dépannage au besoin.

Sources de gluten

SABOT

Seigle
Avoine régulière
Blé
Orge
Triticale



Astuces pour assurer la sécurité de l'enfant dans votre classe

- ◆ Encouragez l'élève à **se laver les mains** avec de l'eau et du savon avant de manger et après toute activité de bricolage.
- ◆ Apposez un pictogramme rappelant l'importance du lavage des mains sur le pupitre de l'élève pour favoriser son **autonomie**.
- ◆ Les gels désinfectants ne sont pas efficaces pour éliminer le gluten. L'utilisation de l'eau et du savon demeure donc la seule méthode efficace.
- ◆ **Nettoyez la table** de l'élève avant un repas ou une collation et après le bricolage. Selon son âge, ce dernier pourrait lui-même effectuer cette tâche.

Bricolage

- ◆ Le risque est présent si l'enfant **ingère du gluten**, donc l'**hygiène des mains** est essentielle!
- ◆ Les produits suivants peuvent contenir du gluten : pâte à modeler, papier maché, pâtes alimentaires sèches, colles, peintures.
- ◆ Plusieurs **alternatives SANS GLUTEN** existent. Vérifiez auprès de votre fournisseur.
- ◆ **Idées de remplacement** : riz sec, pâtes alimentaires SANS GLUTEN, papier mâché fait avec de l'amidon de maïs ou de la farine de riz, colle à l'ancienne et pâte à modeler faits avec de l'amidon de maïs.
- ◆ N'oubliez pas que les parents peuvent vous suggérer des produits SANS GLUTEN ou en fournir à l'élève.



Travaillez en équipe!

- ◆ **Partagez** ce document aux membres de l'équipe-école qui œuvrent auprès de l'élève cœliaque.
- ◆ Expliquez à votre groupe d'élèves ce qu'est la maladie cœliaque, qu'**il n'y a pas de médicament** pour en guérir et que l'alimentation sans gluten est le seul traitement qui existe. Informez-les sur ce qui pourrait arriver à l'élève cœliaque s'il mange du gluten : il pourrait se sentir très mal, être fatigué, avoir des douleurs au ventre ou avoir mal au cœur.
- ◆ **N'oubliez pas les parents!** Ils ont le même objectif que vous : une année agréable pour tous. Une **collaboration** avec eux est essentielle pour vous aider à trouver des alternatives sécuritaires et permettre à l'élève de participer pleinement à sa vie scolaire!

Ressources disponibles

- ◆ Pour obtenir plus d'information sur la maladie cœliaque : www.coeliaque.quebec
- ◆ Sur la page *Soutien et services/Formations et outils*, téléchargez ces différents outils qui pourront faciliter votre vie :
 - *Cœliaque c'est sérieux*, résumé l'information sur la maladie cœliaque et son traitement en huit illustrations ludiques et accompagnées de brèves explications.
 - *Aide-mémoire SABOT* pour parler de gluten avec vos élèves.
 - *Aide-mémoire Alimentation sans gluten*, pour mieux comprendre celle-ci.



À propos de Cœliaque Québec

La mission de Cœliaque Québec est de faciliter la vie des personnes atteintes de maladie cœliaque et de leur entourage. Au fil des ans, l'organisme s'est entouré d'une solide équipe d'experts de la maladie cœliaque, qui permettent de faire avancer les connaissances sur cette maladie ainsi que sur son traitement. Cœliaque Québec est votre allié pour accueillir et prendre soin de votre élève cœliaque.