

# AFDIAG

Le magazine de l' Association  
Française Des Intolérants Au  
Gluten et des Hypersensibles  
au gluten non coéliqués

*infos*

N° 116  
AUTOMNE  
2022

## ACTUALITÉS

Les stages  
de l'été 2022

## DIÉTÉTIQUE

La graine  
de Chia

À LA UNE

LE DOSSIER

# La plateforme XpertMods AFDIAG



**AFDIAG**

Association Française  
des Intolérants au Gluten

# Vos délégués

En un coup d'œil, tous vos délégués  
au sein d'une région (un secteur)  
et d'un département.

## Déléguée Nationale

**Eliette Sineiro** - 06 71 04 16 85  
eliette30110@gmail.com



## Secteur Nord

**Déléguée de secteur : Marie-Christine Dubois**  
06 88 37 19 73 - afdiag59@laposte.net  
**51. Manon Lepan**  
06 47 92 96 73 - afdiag51@gmail.com  
**80. Jeanne Oudart**  
07 81 69 34 17 - jeantophe.oudart@gmail.com

## Secteur Ouest

**Déléguées de secteur : Marine Richard**  
06 75 70 85 08 - marine.afdiag29@gmail.com  
et **Brigitte Jolivet** - afdiag@gmail.com  
**\*22. Sylvie Kauffmann**  
06 60 70 06 07 - sylvieafdiag22@laposte.net  
**29. Marine Richard**  
06 75 70 85 08 - marine.afdiag29@gmail.com  
**35. Mathilde Lefevre**  
06 75 87 27 33 - m.lefevre605@gmail.com  
**37-36. Mathilde Nouveau**  
06 69 05 23 42 - mathilde.nouveau@laposte.net  
**44. Marie-Annick Barré**  
09 63 67 49 46 - 06 88 06 68 60  
mab007@orange.fr  
**49. Tiphaine Rich**  
Tél. 06 15 53 13 49 - tr.afdiag@outlook.fr  
**56. Martine Miara**  
Tél. 06 82 65 40 67 - miamarpa@yahoo.fr  
**61-14-50. Virginie Pitet**  
06 23 54 83 56 - afdiag61@gmail.com

## Secteur Île-de-France

**75. Mathilde Bourdeau**  
06 33 55 91 47 - mtd.bourdeau@gmail.com  
**78. Élise Bonnier**  
06 31 85 40 75 - elisebonnier@yahoo.fr  
**91. Cécilia Burger**  
06 16 13 30 93 - cecilia.burger@yahoo.com  
**92. Sabrina Canet Mira**  
06 11 22 03 46 - s.canetmira@gmail.com  
**\*93. Stephanie idir**  
06 67 54 33 29 - idir\_stephanie@yahoo.fr

## Secteur Alsace

**67.68. AMIG-EST**  
amigest6768@gmail.com  
**68. Marie-Hélène Burg-Morgen**  
03 68 61 31 28 - mh.burg@hotmail.fr  
**68. Marie-Christine Pérez**  
03 89 57 28 06 - m.perez@neuf.fr

## Secteur Centre

**Déléguée de secteur : Nathalie Carlet**  
03 80 21 83 31 - nathaliecarlet@orange.fr  
**21-10-39. Nathalie Carlet**  
03 80 21 83 31 - nathaliecarlet@orange.fr  
**\*21. Nathalie Combes**  
06 51 05 84 00 - natblanchet@hotmail.fr

## Secteur Est

**Déléguée de secteur : Aline Cablé**  
06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com  
**54. Patricia Antoine**  
06 75 23 43 74 - patricia.antoine2@orange.fr  
**88-70-90. Aline Cablé**  
06 72 87 49 78 - aline88.cable@gmail.com  
**\*57. Marcela Boaretto Feld**  
mbfeld@hotmail.com

## Secteur Limousin / Midi-Pyrénées

**Déléguée de secteur : Fabienne Riehl**  
06 19 58 28 74 - fabienne.riehl@wanadoo.fr  
**12. Bosc Bringolet Claire**  
06 44 95 36 07 - claire.bosc-bringolet@laposte.net  
**15. Fabienne Riehl**  
06 19 58 28 74 - fabienne.riehl@wanadoo.fr  
**\*31. Carole Dall'acqua**  
06 76 84 46 51 - carole\_del@hotmail.com  
**\*87. Jean Sauvage-Vincent**  
06 63 36 57 57 - sauvagevincentjean@gmail.com

## Secteur Sud / Sud-Est

**Déléguée de secteur : Brigitte Croze**  
06 03 67 73 68 - stephbrig@wanadoo.fr  
**05-04. Bernadette Brillard**  
04 92 51 37 20 - 06 81 14 95 61  
bernadette.brillard@gmail.com  
**11.66. Odile Vergès**  
06 10 36 43 18 - ocverges@gmail.com  
**13. Sandrine Defour**  
06 24 47 57 81 - scaregas@yahoo.fr  
**30-48. Sylvanie De Sousa Reis**  
06 31 04 25 37 - sylvanie.desousareis@gmail.com  
**34. Brigitte Croze**  
06 03 67 73 68 - stephbrig@wanadoo.fr  
**06. Olivia Herpe**  
06 10 39 19 22 - olivia\_herpe@hotmail.com

## Secteur Sud-Ouest

**32-65. Séverine Simplex**  
06 75 56 52 80 - aihole@gmail.com  
**33. Fathia Ouchikh**  
06 82 06 34 99 - fa.ouchikh@laposte.net  
**40-64. Béatrice Rance Boisot**  
06 76 20 03 59  
beatricerance@orange.fr

## Secteur Auvergne / Rhône-Alpes

**Déléguée de secteur : Marie-Thérèse Farré**  
06 86 83 31 49 - mtfarre38@gmail.com  
**07. Magali Ardeeff**  
04 75 35 35 67 - magali.ardeeff@sfr.fr  
**38. Marie-Thérèse Farré**  
06 86 83 31 49 - mtfarre38@gmail.com  
**42-43. Cécile Chauvinc**  
06 67 38 58 49 - chauvinc.cecile@neuf.fr  
**69. Sandy Durantoni-Martini**  
06 16 14 33 73 - sandy.martini83@gmail.com  
**73. Leslie Chauvel Maurin**  
nolesyl@hotmail.fr  
**73. Delphine Dorget**  
dorgetdelphine@yahoo.fr  
**74. Marie-Odile Roger**  
06 87 90 47 97 - mariodileroger@aol.com



\*Déléguées en formation



# Édito

○○○

**Chère adhérente, Cher adhérent,**

**E**n cette fin d'année, certains projets importants arrivent à terme pour vous servir. La plateforme XpertMods AFDIAG pour un accompagnement personnalisé avec des experts pour devenir expert, les premiers résultats de l'étude Vie100Glut' qui seront présentés aux médias lors d'une conférence de presse au printemps, notre Assemblée Générale et les colloques médicaux qui reviennent en présentiel, sans oublier le joli livret réalisé grâce à Esthel Arnoult (Monster-Diab) destiné aux parents d'enfants cœliaques et diabétiques. Vous pouvez le consulter sur le site ou le commander au secrétariat. Un grand merci à Esthel pour ce livret instructif tout en étant ludique.

À noter dans vos agendas, le prochain colloque médical à Paris le 1er avril, un second colloque est en cours de préparation pour fin 2023 ou début 2024 à Clermont Ferrand avec la participation de l'INREA.

Comme vous l'attendez tous, le dossier restauration a été repris par une équipe de choc pour être opérationnelle en 2023. La pandémie et le changement de l'équipe de salariés a hélas retardé sa mise en place, mais c'est une priorité.

Grâce à votre générosité, l'AFDIAG a lancé des bourses de recherche, nous vous tiendrons informés des décisions du Comité Scientifique chargé d'étudier les études proposées.

Nous avons hâte de vous retrouver lors de l'AG, des colloques et des réunions prévues par vos délégués en région.

Toute l'équipe vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année.

**Brigitte Jolivet, Présidente**

Vous êtes adhérent. Vous ne recevez pas notre lettre d'info mensuelle ? N'hésitez pas à nous communiquer votre adresse mail, nom et prénom à notre courriel : [afdiag@gmail.com](mailto:afdiag@gmail.com).

# SOMMAIRE

N° 116 - Automne - 2022

## 4/7 | En direct des Régions

- ▶ Goûter du 12 juin en Ille-et-Vilaine
- ▶ Journée plein air dans le Finistère
- ▶ Visite du laboratoire à la Bouilladisse
- ▶ Vitaville Courbevoie
- ▶ Belle Balade en Côte d'Or
- ▶ Village santé de Lille
- ▶ Restaurant Les 4 saisons à Saint-Gamier
- ▶ Cuisine itinérante sans gluten

## 8/10 | Actualités

- ▶ Stage découverte à Chabottonnes 2022
- ▶ Stages enfants/ados Été 2022

## 11 | AFDIAG SASU

- ▶ So Damn Desserts ! Interview

## 12 | Diététique

- ▶ La graine de Chia

## 14/17 | DOSSIER : LA PLATEFORME XPERTMODS AFDIAG

- ▶ LA PLATEFORME
- ▶ 9 THÈMES PRÉSENTÉS LORS DES JEUDIS DE L'AFDIAG

## 18/19 | Le calendrier des activités

## 20 | Jeu

- ▶ L'énigme à trous

## 21/22 | Les recettes maison

- ▶ Madeleines
- ▶ Pizza
- ▶ Entremet clémentine

**AFDIAG INFOS** est édité par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • N° 116 • Automne 2022 • 1 rue des Gâtines • 75020 PARIS (Métro Place Gambetta) • Tél. 01 56 08 08 22 • [afdiag@gmail.com](mailto:afdiag@gmail.com) • **Directrice de la publication** : Brigitte Jolivet • **Rédaction** : Brigitte Jolivet. **Merci pour leur collaboration** à : M. Lefèvre, M. Richard, S. Defour, B. Croze, E. Mordant, S. Canet, N. Carlet, M.-C. Dubois, C. Chauvin, F. Ouchick, P. Stévenin, K. Lamrani, S. Belgy, K. Troillet, H. Latil • **Photos** : M. Lefèvre, M. Richard, S. Defour, B. Croze, E. Mordant, S. Canet, N. Carlet, M.-C. Dubois, C. Chauvin, F. Ouchick, P. Stévenin, B. Jolivet, So Damn, S. Belgy, K. Troillet, H. Latil • **Photos** : M. Lefèvre, M. Richard, S. Defour, B. Croze, E. Mordant, S. Canet, N. Carlet, M.-C. Dubois, C. Chauvin, F. Ouchick, B. Jolivet, H. Latil, Shutterstock • **Réalisation** : AFDIAG • **Impression** : Saxoprint • Dépôt légal à parution • **Reproduction interdite.**

## Goûter du 12 juin en Ile-et-Vilaine (35)



**L**e 12 juin dernier, après-midi, j'ai organisé, dans le cadre de ma première réunion, un goûter partagé avec les adhérents du 35. L'événement s'est déroulé au cercle Paul Bert des Gayeulles à Rennes, dans le petit parc en face.

Tout le monde a joué le jeu et apporté une petite douceur sucrée que nous avons tous partagée autour d'une table, à l'extérieur sous un grand soleil.

Elisa De Castro Guerra, l'ancienne déléguée, et Marine Richard, déléguée du secteur Ouest, étaient présentes. Nous avons tout d'abord fait un tour de table des présentations de l'ensemble des adhérents ainsi qu'un petit discours de bienvenue de ma part. Les participants étaient au nombre de 25 personnes dont 1 du département de la Mayenne.

Lors de ce goûter, nous avons tous échangé les uns avec les autres sur la maladie coéliquaue principalement : nos expériences de vies, nos astuces, nos diffi-

cultés et nos réussites. Nous avons également évoqué des idées de réunions qui pourraient leur plaire ainsi que la création d'un groupe WhatsApp pour faciliter et favoriser les échanges.

La journée s'est terminée avec la distribution d'échantillons, que des industriels ont bien souhaité nous envoyer, et le sourire aux lèvres d'un bon nombre d'entre nous.

Pour ma part, j'ai été ravie d'animer cette première réunion, qui s'est très bien déroulée avec des adhérents très gentils, et encore plus de les avoir rencontrés pour pouvoir échanger sur la vie quotidienne et les aider dans leurs difficultés.

Cela m'a confirmé que la place de déléguée est quelque chose qui me correspond et davantage motivé pour organiser ma prochaine réunion (atelier pain très certainement). ●

**Mathilde Lefevre**  
Déléguée 35



## Journée plein air dans le Finistère (29)



C'est avec grand plaisir que les adhérents du Finistère ont enfin pu se retrouver dimanche 15 mai lors d'une journée en plein air sur la commune de Fouesnant. Un pique-nique convivial s'est déroulé

(sur table à cause d'une averse matinale) dans un lieu superbe autour du centre nautique. Les enfants ont pu profiter des structures de jeux pendant que les adultes échangeaient autour de la table.

Une promenade digestive jusqu'à la pointe du Cap-Coz a ensuite permis à certains de découvrir la baie de Concarneau. Outre les échanges habituels de recettes et de bonnes adresses, cette journée a été l'occasion pour les « anciens » d'accueillir de nouveaux adhérents - deux enfants - récemment diagnostiqués, et de rassurer leurs parents sur le suivi du régime à long terme. •

**Marine Richard**  
Déléguée 29 et du secteur Ouest



## Cuisine itinérante sans gluten (33)

Une belle matinée avec la visite d'adhérents sur la place de la Mairie de Pessac.

Un premier contact pour mieux se connaître afin de programmer de futurs ateliers en visio et présentiel.

Nous avons été dévalisés très tôt, victimes de notre succès, désolée pour les retardataires !

Rassurez-vous, nous allons essayer de renouveler cet événement ! •

**Fatiha Ouchikh**  
Déléguée 33



## Vitaville Courbevoie (92)



L'AFDIAG était de nouveau présente au forum des Associations de Courbevoie «Vitaville», le samedi 10 septembre 2022.

Le stand a permis de renseigner les personnes sur la maladie coeliaque mais aussi de faire connaître un peu plus l'Association.

Les questions les plus posées concernaient le diagnostic et les activités proposées par l'Association. Quelques adhérents du 92 ont fait le déplacement (malgré la météo pluvieuse) et nous avons pu partager ensemble de bonnes crêpes maison. ●

**Edouard Mordant et Sabrina Canet - Délégués 92**



## Belle Balade en Côte d'Or (21)



Le 02 juillet dernier, par une belle journée ensoleillée, les adhérents venus essentiellement de la Côte d'Or et de Saône et Loire, se sont baladés en compagnie des ânes Nénette et Orphée.

À mi-chemin, après l'effort, le réconfort, pause repas bien méritée. Nous avons profité de cette marche pour faire plus ample connaissance. Merci à vous tous de vous êtes déplacés. C'est une belle journée à renouveler ! ●

**Nathalie Carlet**  
Déléguée du 21 et du secteur Centre

## Village santé de Lille (59)



Nous étions présents du 21 au 23 septembre lors du Village Santé de Lille.

L'occasion pour nous d'attirer l'attention du public sur les pathologies liées au gluten mais aussi de rencontrer un grand nombre de nos adhérents de la région Hauts-de-France.

Un grand Merci à la ville de Lille, ainsi qu'à M<sup>me</sup> Staniec Wavrant Marie-Christine, adjointe au maire de Lille pour leur hospitalité. ●

**Marie-Christine Dubois**  
Déléguée du secteur Nord



## Restaurant Les 4 saisons (42)



**N**ous nous sommes retrouvés le vendredi 08 juillet 2022 au restaurant «Les 4 saisons» à Saint Galmier dans la Loire pour une 1ère rencontre entre adhérents de la Loire et de la Haute Loire. Nous avons passé un moment très agréable et convivial avec au menu de belles assiettes sans gluten pleines de saveurs et de couleurs. Je remercie très chaleureusement tous les participants et j'adresse un grand merci au restaurateur et à Jean François Valla qui nous ont offert l'apéritif et le café. Cette belle rencontre a été également l'occasion d'envisager de prochaines sorties pour petits et grands (pique-nique - atelier cuisine ...).

**Cecile Chauvinc - Déléguée du 42/43**



## Visite du laboratoire à la Bouilladisse (13)



**E**nfin, une nouvelle réunion organisée sur le département des Bouches-du-Rhône ! Ce dimanche 18 septembre, nous étions au nombre de 25 participants.

Après une brève présentation de chacun, nous avons échangé sur certaines questions un peu complexes au début du régime. Nous avons ensuite rejoint le laboratoire de Keo's Gluten Free qui nous a accueilli pour le pique-nique.

Je remercie tout particulièrement Franck et Jean-Michel pour la mise à disposition de leur lieu de travail et leur disponibilité. Des produits de grande qualité et une variété impressionnante : quel bonheur !

Rendez-vous est pris pour une prochaine rencontre à organiser rapidement !

**Sandrine Defour Déléguée 13  
et Brigitte Croze Déléguée du secteur sud-est**





## Stage découverte à Chabottonnes 2022



**L**e stage découverte se déroule depuis 15 ans à « Vers les cimes » à Chabottonnes qui est un lieu magique. C'est un séjour où la bonne humeur domine et reste permanente. Tout concourt à un bien être hélas limité dans le temps, raison supplémentaire sans doute qui le rend précieux et apprécié. La nature se présente sous ses plus beaux atours, le blond des blés décorés de chardons bleus, les résineux plantés entre les rochers. Au fond de la vallée les rouges bruns du soleil couchant embrasent l'horizon lointain.

Le Drac avait réduit son cours en raison de la sécheresse mais son eau fraîche et transparente a apporté aux plus téméraires le plaisir de patauger.

Tout ce décor serait banal en montagne s'il n'y avait pas les acteurs du stage, petits et grands, jeunes et plus âgés pour apporter le tonus, le rire et constituer le terreau de la bonne humeur.

Les soirées et en particulier « Le Cluedo » ont vu apparaître des personnages sortis de romans du siècle dernier, cigare à la bouche ou capeline sur la tête. La soirée « boîte de nuit » où des « acrobates » ont montré tout leur talent. Notre présidente Brigitte Jolivet, nous ayant annoncé que c'était le dernier stage qu'elle accompagnerait à Chabottonnes. Il était indispensable que ce moment, où tous étaient réunis, puisse lui apporter le témoignage de notre gratitude et de notre admiration pour cette activité qu'elle a impulsée et dont le succès n'a pas cessé de se confirmer. De délicieux gâteaux sont arrivés à point nommé pour



**Atelier cuisine**  
avec Eliette

fêter cet anniversaire. Des enfants au sourire malicieux apportent leur concours aux moins habiles lors d'une randonnée, postés aux points délicats à enjamber.

Bien sûr, le stage sans gluten est un moment fort pour apprendre à cuisiner du pain, des gâteaux et même des bretzels. C'est aussi le temps pour échanger les astuces de cuisine et les adresses des nouveaux fournisseurs ou restaurants.

Le stage est terminé, chacun garde des traces de ces instants délicieux pour affronter sa vie quotidienne.

Merci à tous ceux qui ont œuvré pour la réussite de cette belle activité de l'Association. ●

**Philippe Stévenin**



# Stages enfants/ados Eté 2022



**S**ous un soleil radieux, 29 ados et 15 enfants, encadrés par une équipe d'animation, une équipe pédagogique et une équipe médicale, se sont réunis à Chabottones dans les Hautes Alpes pour une semaine informative, sportive et ludique. L'entente et la cohésion de groupe ont rendu ce séjour particulièrement sympathique. Un grand merci aux équipes d'encadrement pour leur professionnalisme et leur bienveillance, et aux stagiaires pour leur bonne humeur et leur participation active. ●

**Brigitte Jolivet**

**Atelier d'Éducation à la Santé**

avec Marie-Christine  
et Samantha.



**Escalade**

**Atelier bracelets brésiliens**  
avec Natacha



**Groupe de parole**  
avec Carole



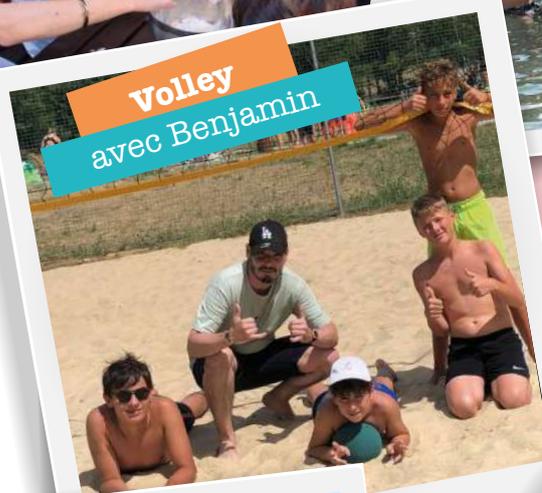
**Atelier cuisine**  
avec Eléna



**Sortie à la base  
de loisirs**



**Volley**  
avec Benjamin



**Détente relaxation**  
avec Alexandrine  
et Solène



**Initiation au Karaté**  
avec Jean-François



**Gym acrobatique**  
avec Lisa



# SO DAMN DESSERTS !

## Interview



### PRÉSENTATION DE L'ENTREPRISE :

Cofondée en 2021 par Sophie et Damien, So Damn ! Desserts est la marque de pâtisseries sans gluten dont le concept innovant lui donne un caractère unique : des pâtisseries fines et viennoiseries artisanales, certifiées sans gluten, pour les particuliers et professionnels de la restauration et de l'hôtellerie.

Des créations originales issues de la grande tradition pâtissière française sont réalisées par une équipe d'artisans dans une démarche de qualité, pour préserver la santé. Pour redécouvrir les goûts vrais et les belles textures, sans colorant, sans conservateur et sans additif (sans glucose, sans fructose), retrouvez nos produits sur le site internet [www.so-damn-desserts.com](http://www.so-damn-desserts.com).

**Le Credo : Plus personne ne sera privé de desserts !**



### 1/ POURQUOI AVOIR CHOISI LE SANS GLUTEN ? QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À VOUS RAPPROCHER DE L'AFDIAG ?

Sophie est hypersensible et comme vous le savez bien, quand une personne dans un couple ou dans une famille, est touchée par une pathologie liée au gluten, cœliaque ou non, aller au restaurant ou même acheter des gâteaux-plaisirs, des actes de vie sociale simples et permis à tous, sont ultra compliqués à mettre œuvre en France.

Notre objectif a été de créer So Damn ! Desserts, afin d'apporter des solutions en réponse aux questionnements tels que : « Comment ne plus être privé de desserts au restaurant ? » Ou encore « Comment rendre le sans gluten inclusif et non pas exclusif ? »

Nous rapprocher de l'AFDIAG en tant que marque de pâtisserie artisanale innovante sans gluten, était fondamental dans un souci d'exigence et de sécurité : cela nous permet d'asseoir notre démarche de certification



« épi barré » qui est gage de sécurité, le seul qui soit aujourd'hui reconnu au niveau européen.

### 2/ POURQUOI AVOIR DÉCIDÉ DE VENIR PARTICIPER AU STAGE ? QUELS SOUVENIRS EN GARDEZ-VOUS ?

Il était très important à nos yeux de répondre à l'appel aux dons en tant que marque du sans gluten mais surtout de soutenir la démarche de l'AFDIAG : un stage de vacances pour réunir des enfants, des ados et des adultes, autour d'une même problématique, c'est génial ! C'était pour nous l'occasion de faire votre connaissance au meilleur moment puisque c'était un événement anniversaire : les 20 ans de stages à Chabottonnes et les 30 ans de l'AFDIAG, mais aussi le dernier stage de la présidente après 25 ans d'encadrement.

Nous gardons de notre venue un souvenir absolument fabuleux. Nous avons découvert une cohésion et une chaleur humaine magnifique et nous avons vécu des instants si émouvants que cela nous a donné l'envie de revenir l'année prochaine !

### 3/ COMMENT ACCOMPAGNEZ-VOUS LES JEUNES COELIAQUES QUI VEULENT SE FORMER À LA PÂTISSERIE SANS GLUTEN ?

Lors de notre venue à Chabottonnes, nous avons rencontré une jeune fille cœliaque, élève en Bac pro Boulangerie-pâtisserie ! C'est donc tout naturellement que nous lui avons proposé de venir chez So Damn ! Desserts pour effectuer son prochain stage. En effet, nous formons déjà 2 jeunes apprentis non cœliaques et recevons sur candidature des stagiaires en reconversion. Au-delà de la transmission d'un savoir-faire traditionnel, c'est pour nous aussi le moyen de sensibiliser les lycées et centres de formations auxquels s'adosent ces contrats d'alternances sur le sujet du sans gluten. ●

**Kamélia Lamrani**



Image d'illustration

## La graine de Chia



### ► CULTURE :

Le chia, parfois appelé aussi salba (du nom de la marque commerciale sous laquelle on le trouve en Amérique du nord), est une plante de genre *Salvia* appartenant à la famille de la menthe, que les Aztèques, et les Mayas avant eux, cultivaient pour leurs graines. Celles-ci constituaient leur troisième source alimentaire végétale après le maïs et le blé.

### ► LOCALISATION GÉOGRAPHIQUE :

Probablement originaire d'Amérique centrale, le chia est aujourd'hui principalement cultivé pour ses graines, notamment en Argentine et au Pérou.

### ► VALEUR NUTRITIVE :

Les graines de chia offrent une grande richesse en acides gras polyinsaturés (dont plus de 60% d'oméga-3, 5 g de graines de chia couvrent 45 % des RNJ<sup>(1)</sup>), une forte teneur en glucides, dont un tiers en fibres majoritairement insolubles, en protéines, en potassium, en calcium, en magnésium, en phosphore. Le chia possède aussi une bonne activité anti-oxydante fournie par ses polyphénols et ne contient pas de gluten.

### ► UTILISATION :

La graine de chia est riche en protéines et en fibres, ce qui lui confère un grand pouvoir rassasiant une fois hydratée. Les graines sèches absorbent plus de

### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g<sup>(2)</sup>

Valeur énergétique	300 Kcal
Protéines	20.7 g
Lipides	32.8 g dont Oméga 3 alpha-linoléique : 19 g
Fibres	41.2 g
Calcium	714 mg
Fer	16,4 mg
Phosphore	1067 mg
Magnésium	390 mg
Vitamine B1	0.18 mg
Vitamine B3	6.13 mg

7 fois leur poids en eau. Il est conseillé de ne pas dépasser 30 grammes par jour, soit 2 cuillères à soupe. Elles peuvent se consommer sous forme de farine à incorporer aux céréales, salades, yogourts, jus de fruits. Le goût de la graine de chia est inexistant, on peut donc le mélanger à presque tout. À forte dose on ressent une légère saveur de graines de courge. •

**Brigitte Jolivet**

(1) Repères Nutritionnels Journaliers - (2) Sources : <http://www.graine-chia.fr/>



De Décembre 2022 à fin Janvier 2023



*Une Epiphanie des plus gourmandes  
Nos Galettes des Rois sans gluten, une spécialité Artisanale.*



*Fèves de collection*



*Commandez dès maintenant sur notre site internet  
Livraison offerte dès 50€ d'achats*



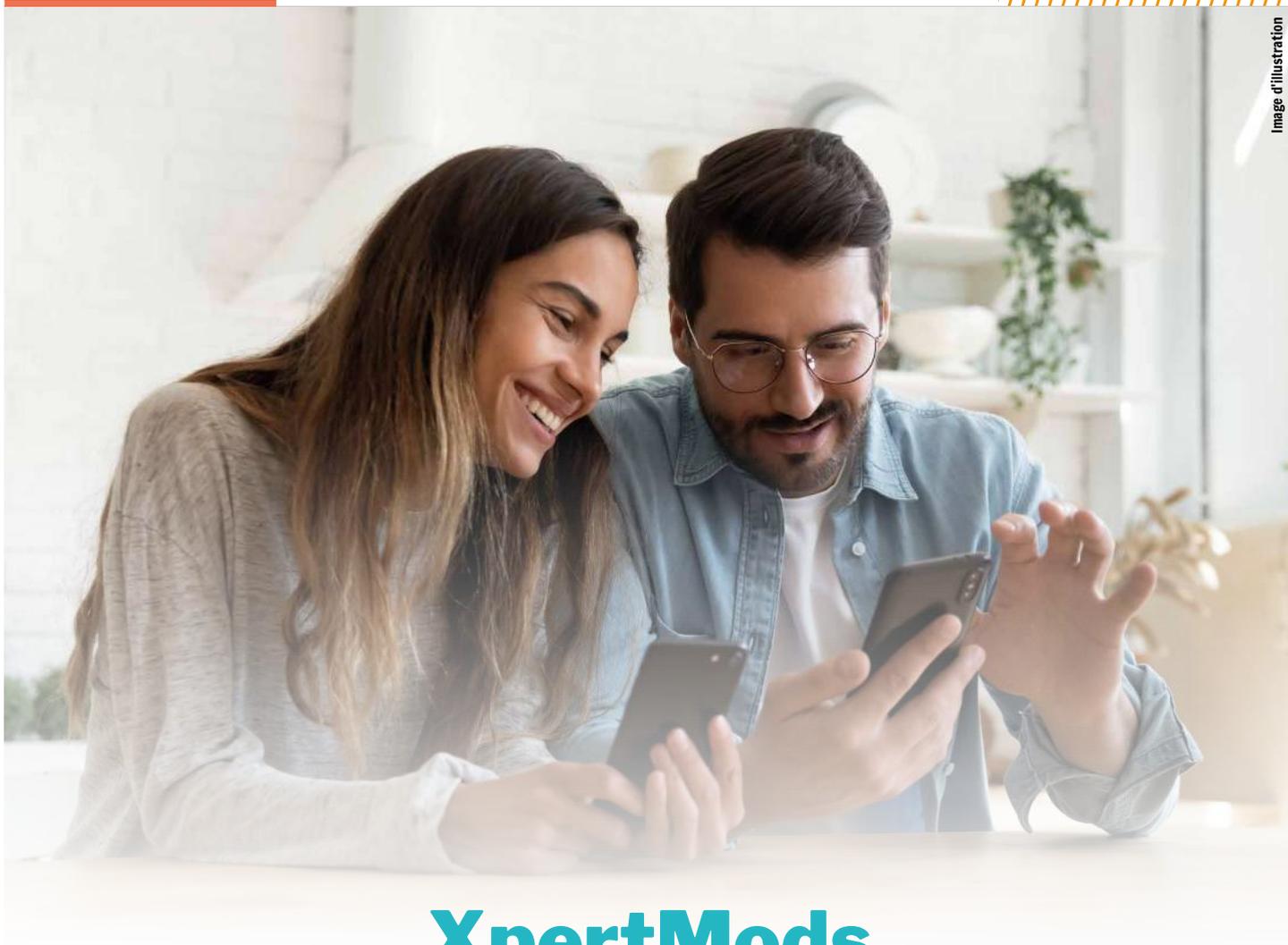
*Production Artisanale de Haute-Savoie*

Découvrez notre nouveau site internet :

**www.biorevola.com**



De nombreux avantages seront mis à votre disposition :  
promotions, code promo, jeux concours...



## XpertMods AFDIAG



### ► LA PLATEFORME

Quand des solutions digitales pragmatiques permettent de repenser la santé, cela crée souvent des belles aventures humaines, XpertMods en est un exemple !

Suite à la présentation de la plateforme digitale innovante, lauréate du DigH@cktion\* 2021, l'AFDIAG a souhaité que ses adhérents bénéficient de cette belle solution innovante.

Sensibilisé aux outils d'Éducation en santé développés, testés sur Lille et lors des stages d'éducation nutritionnelle, par Marie-Christine Dubois (diplômée en Éducation Thérapeutique du Patient), XpertMods était la solution pour pérenniser et nationaliser ces outils novateurs en matière d'apprentissage du régime sans gluten (RSG).

XpertMods AFDIAG est une plateforme d'Éducation en santé bicéphale spécialement développée pour l'AFDIAG. Réservée aux adhérents, elle est destinée à initier et informer sur le RSG en présentiel et en distanciel. Elle agrège, visualise et personnalise automatiquement

toutes les données nécessaires pour un entretien en face-à-face interactif et efficace : présentations, films, documents, bases de données... Cette solution a été conçue pour un fonctionnement interactif unique entre apprenants et formateurs, indépendamment du lieu de la formation et de l'état de la connexion, elle est donc on- et offline. À l'issue d'une année de refonte et d'adaptation des documents créés par Marie-Christine, mais aussi de tests et de formations des formateurs, nous pouvons enfin vous proposer cet outil unique et performant. Son objectif est de permettre à l'intolérant au gluten et à son entourage d'acquiescer ou de renforcer ses connaissances sur le régime sans gluten par l'intermédiaire de la plateforme mise à sa disposition.

L'AFDIAG entre dans une nouvelle aire et s'adapte car aujourd'hui, LETP, Éducation Thérapeutique du Patient, et l'Éducation en santé sont incontournables dans le cadre des maladies chroniques. Grâce à XpertMods AFDIAG, l'adhérent devient acteur de sa pathologie. ●

## XpertMods AFDIAG

Un outil informatique moderne et performant développé à partir du programme d'Éducation au Régime sans Gluten.

- Un outil de formation interactif, utilisable par module par les formateurs AFDIAG (l'Infirmière en Éducation Thérapeutique, les délégués de l'AFDIAG qui souhaitent participer et être formés).
- Des formations proposées régulièrement aux adhérents.
- Un accès libre aux modules de formation durant un mois pour permettre à l'adhérent de revoir sa formation mais aussi de la partager avec son entourage.

# 9 THÈMES

Proposés lors des «Jeudis de l'AFDIAG »,  
mais aussi des propositions de sessions en soirée.



### ► OBJECTIFS :

À la fin de la formation  
vous serez en capacité de :

- Expliquer la notion d'atrophie villositaire.
- Faire le lien entre atrophie villositaire et malabsorption de vitamines et oligoéléments.
- Mesurer l'enjeu du régime sans gluten mal suivi.

### ► OBJECTIFS :

À la fin de la formation  
vous serez en capacité de :

- Comprendre la différence entre Maladie Coélie et Hypersensibilité au gluten.
- Comprendre le diagnostic basé sur l'éviction et la réintroduction progressive des aliments.





► OBJECTIFS :

À la fin de la formation vous serez en capacité de :

- Faire un premier choix d'aliments consommables.
- Lire une étiquette pour consommer le produit en toute sérénité.
- Citer et traquer les sources cachées de gluten.



► OBJECTIFS :

À la fin de la formation vous serez en capacité de :

- Oser sortir chez des amis et au restaurant.
- Poser les bonnes questions.
- Proposer un menu simple et sans risque en cas d'invitation.



► OBJECTIFS :

À la fin de la formation vous serez en capacité de :

- Organiser le régime sans gluten de votre enfant à la maison, chez des copains et en milieu scolaire.
- Comprendre et gérer les relations au sein de la famille.



► OBJECTIFS :

À la fin de la formation vous serez en capacité de :

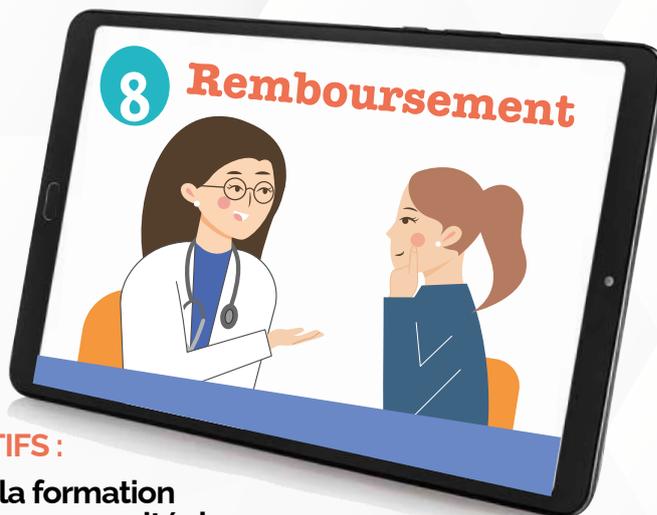
- Prendre les mesures nécessaires chez vous et à l'extérieur pour suivre votre régime sans gluten.



► OBJECTIFS :

À la fin de la formation vous serez en capacité de :

- Maîtriser votre régime sans gluten au quotidien mais aussi de vivre avec votre RSG de façon sereine et épanouie.



► OBJECTIFS :

À la fin de la formation vous serez en capacité de :

- Initialiser votre dossier de remboursement de produits sans gluten chez votre médecin traitant.
- Réaliser vos remboursements de produits sans gluten mensuellement en version papier ou par l'application.



► OBJECTIFS :

À la fin de la formation vous serez en capacité de :

- Comprendre l'utilisation du gluten et de savoir le substituer.
- Cuisiner sans gluten mais pas sans plaisir.
- Savoir utiliser les auxiliaires substituts du gluten.
- Faire un pain et des pâtisseries sans gluten.

Un calendrier vous sera transmis avec les dates et les thèmes correspondants. Pour s'inscrire il suffit de **contacter le secrétariat par mail [afdiag@gmail.com](mailto:afdiag@gmail.com) ou par téléphone au 01 56 08 08 22 pendant les permanences (le mercredi entre 13h30 et 17h30 et le jeudi de 9h00 à 12h30).**

\* <https://www.dighacktion.com/>

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## ► REMISE DU CHÈQUE DE DONS À PLOEMEL (56)

10 septembre

Suite à la randonnée « Un pas sans gluten » organisée comme chaque année par l'association des randonneurs de Ploemel, lors de leur AG, le président a remis un chèque de 1 100 € à la présidente de l'AFDIAG. Nous les remercions chaleureusement.

## ► FORMATION DES FUTURS DÉLÉGUÉS

24 septembre

La formation en visioconférence a réuni 5 futurs délégués (21-22-31-87-93). Ils seront parrainés par leur délégué de secteur jusqu'à leur validation après avoir fait une réunion.

## ► CERCLE PATIENTS PFIZER SUR LA RECHERCHE PARTICIPATIVE

3 octobre

Lors de ce forum en visioconférence réunissant une trentaine de participants (associations de patients principalement, chercheurs) B. Jolivet a présenté l'étude Vie100Glut', model d'étude de recherche participative. Prochain rendez-vous le 24 novembre pour le forum patients Pfizer 2022 afin de mettre en lumière et en perspective les actions des associations de patients.

## Conférence DigH@cktion Numérique en santé, de la promesse à la réalisation

14 octobre 2022 - Siège national de la Croix-Rouge française  
21 rue de la Vierge, 92120, Montrouge

Conférence réalisée en partenariat avec l'Agence du Numérique en Santé

AGENCE DU NUMÉRIQUE EN SANTÉ

Shape my Health

Et avec le soutien de Janssen France et de Takeda

Janssen Immunology

Takeda

Conférence DigH@cktion

## ▲ CONFÉRENCE EN MARGE DU DIGH@CKTION À PARIS

14 octobre

B. Jolivet est intervenue lors de la première table ronde de la conférence « Numérique en santé, de la promesse à la réalisation », pour présenter la plateforme XpertMods AFDIAG, lauréate du précédent DigH@cktion.

## ▲ JOURNÉE DE L'APSSII À PARIS

7 octobre

Nous étions invités à participer à la journée annuelle de l'Association de Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable (APSSII) pendant laquelle plusieurs interventions ont été présentées. Nous remercions sa présidente pour son invitation.



## ► DIGH@CKTION

14/15 octobre

DigH@cktion est un programme d'innovation fondé par 20 sociétés savantes, instances nationales, groupes de travail et associations de l'écosystème des maladies et cancers de l'appareil digestif, dont l'AFDIAG.

Il a pour objectif de faire émerger des solutions digitales innovantes au service des patients et des soignants. L'AFDIAG était présente tout au long de ces deux journées non-stop, en tant que coach, membre du Copil et du jury.

## ► JOURNÉES DE L'AFDN À LYON

27/29 octobre

Comme chaque année, l'AFDIAG sera présente avec le vice-président Edouard Mordant, sur un stand lors des journées de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN), pour informer et échanger.



## ▲ INTERVENTION À LA FACULTÉ DE PHARMACIE DE BESANÇON

14 novembre

Comme les années précédentes, l'université de pharmacie de Besançon a convié l'AFDIAG pour intervenir auprès des étudiants de 6ème année dans le cadre du module diététique, afin de parler des pathologies liées au gluten et du rôle des associations de patients.

## ► CONGRÈS DES JFN À TOULOUSE

16/18 novembre

Nous serons au rendez-vous des Journées Francophones de Nutrition (JFN), congrès incontournable qui réunit les professions médicales en lien avec la nutrition (gastro-entérologues, diététiciens nutritionnistes, naturopathes ...).

## ► ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

26 novembre

L'Assemblée Générale 2022 se tiendra le samedi 26 novembre à l'Espace St Martin (Paris). Lors de cette journée de rencontre et d'échanges, seront présentés les premiers résultats de l'étude Vie100Glut'.

**AFDIAG**  
Association Française  
des Intolérants au Gluten

**ET SI C'ÉTAIT UNE  
DERMATITE  
HERPÉTIFORME ?**

700 000 personnes en  
France seraient atteintes  
d'une pathologie liée au  
**GLUTEN**

afdiag.fr

## ▲ CONGRÈS DES JDP À PARIS

29 novembre/3 décembre

L'AFDIAG sera à nouveau présente sur un stand lors des Journées Dermatologiques de Paris (JDP), pour informer sur la dermatite herpétiforme et les autres pathologies liées au gluten.

# JEUX

## L'énigme À TROUS

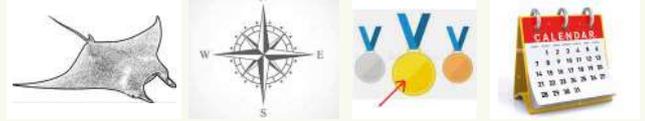
Nouveauté 2022

Déchiffrez l'énigme à trous et tentez de remporter  
l'un des trois lots mis en jeu par l'AFDIAG.

Au — **1** —, je peux qualifier la cuisson d'un — **2** —. En  
— **3** —, j'indique souvent l'endroit idéal pour admirer la  
vue. Sur une feuille, on me relie pour tracer des dessins ou des  
figures — **4** —. Dans une phrase, je peux être d' — **5** —,  
virgule ou encore final. Enfin, on me compte à la fin d'un jeu de  
— **6** — pour déterminer le gagnant. Qui suis-je?

Pour cela, envoyez votre réponse ainsi que vos nom et prénom  
(correspondant à l'adhérent AFDIAG) à [jeu.afdiag@gmail.com](mailto:jeu.afdiag@gmail.com)  
avant le 31 Décembre 2022. Un tirage au sort aura lieu parmi  
les bonnes réponses. Résultats sur les réseaux sociaux.

### 1 - Rébus



### 2 - Anagramme de : SKATE.

### 3 - Charade

- 1-Les écoliers se mettent ainsi avant d'entrer en classe.
- 2-Mon second porte souvent le sac.
- 3-Mon troisième se trouve au milieu de la figure.

### 4 - Rébus



### 5 - Charade

- 1-Mon premier est un petit nombre.
- 2-Mon second est la planète bleue.
- 3-Mon troisième donne sa couleur à la planète bleue.
- 4-Mon quatrième est le diminutif de garçon.
- 5-Mon cinquième sert à couper du bois.
- 6-Mon sixième est le verbe avoir à la 3<sup>ème</sup> personne du pluriel.

### 6 - Anagramme de : Cotisée.

# Schnitzer

gluten-free

## L'AMOUR DU PAIN



Découvrez  
notre variété de  
produits sans gluten



préparé  
avec



## Pizza

par Stéphanie Belgy



15 MIN



20 MIN

**Ingrédients pour la pâte (environ 4 pizzas de 30 cm de diamètre) :**

- 25 g de levure fraîche • 45 cl d'eau tiède • 510 g de farine de riz
- 150 g de féculé de pomme de terre • 75 g de farine de pois chiche
- 15 g de gomme de guar (facultatif) • 1 filet d'huile.

### PRÉPARATION :

1. Dissoudre la levure dans 10cl d'eau tiède.
1. Mélanger toutes les farines à sec dans un saladier, creuser un puits et y verser le filet d'huile et la levure dissoute.
1. Compléter avec le restant d'eau et continuer à mélanger jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache du saladier. Pétrir ensuite la pâte à la main, la pâte doit rester collante mais pas trop humide.
1. Laisser poser la pâte à température ambiante.
1. Partager la pâte en 4 pour former 4 pâtons et former 4 boules.
1. Les étaler sur une feuille de papier cuisson avec un peu de farine.
1. Les garnir à votre convenance et mettre à cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 minutes.

Bonne dégustation !

## Madeleines

par Karine Troillet



20 MIN



8 MIN

- 3 œufs • 20 g de miel • 100 g de sucre • 1/2 sachet de poudre à lever/levure sans gluten • 150 g farine de riz complet • 25 g de fleur de maïs • 150 g de beurre demi-sel • 1/2 cuillère à café d'arôme de vanille.

### PRÉPARATION :

1. Commencer par monter les blancs en neige avec le sucre et le miel.
2. Verser ensuite la farine, la fleur de maïs, la poudre à lever petit à petit, puis détendre avec le beurre préalablement ramolli. Ajouter l'arôme de vanille.
3. Il faut ensuite laisser reposer la pâte au frigo une bonne 1/2 heure. C'est l'étape magique qui permettra la création d'une belle bosse sur la madeleine, par la création d'un choc thermique lorsqu'on enfournera.
4. Pendant ce temps, allumer le four à 210° C (Th7).
5. Une fois que le four est chaud, enfourner pour 3 minutes et baisser immédiatement le four à 200°.
6. Au bout de 3 minutes, un creux se forme sur les madeleines, c'est normal et c'est exactement ce qu'on cherche ! Passer alors le four à 180° C (th6) et laisser encore 4 à 5 minutes.
7. Il faut bien surveiller la cuisson car elle dépend énormément du four !

Il ne reste plus qu'à déguster.



## Entremet clémentine

par Héloïse Latil



6 PERS



60 MIN



20 MIN

**Pour la ganache montée à la clémentine (à faire la veille) :**

- 150 g de chocolat blanc • 180 g de crème liquide (avec beaucoup de matières grasses) • 270 g de crème liquide froide • 18 g d'eau si vous utilisez de la gélatine en poudre • 3 g de gélatine poudre (ou deux feuilles) • le jus de 3 clémentines.

**Insert clémentine (à faire la veille) :**

- 4 clémentines coupées en petits morceaux • un peu de sucre pour la cuisson.

**Sablé breton :**

- 165 g de beurre mou • 70 g fleur de maïs • 2 jaunes d'œufs • 90 g de sucre glace • 70 g de poudre d'amande.

### PRÉPARATION :

**Ganache montée à la clémentine :**

1. Mélanger la gélatine en poudre avec l'eau.
2. Si vous utilisez de la gélatine en feuilles, mettre les feuilles dans un grand volume d'eau froide.
3. Faire bouillir la première pesée de crème (180 g) à feu moyen. Pendant ce temps-là, faire fondre le chocolat, attention à arrêter de faire chauffer la crème dès les premières bulles d'ébullition.

4. Enlever la crème du feu dès les premières bulles et incorporer la gélatine.
5. Verser un tiers de la crème chaude dans le chocolat et mélanger fermement en partant du centre vers l'extérieur.
6. Faire de même pour les deux autres tiers de crème chaude.
7. Ajouter les 270g de crème liquide froide. Filmer au contact et réserver au réfrigérateur pour la nuit.

**Insert clémentine :**

1. Couper les clémentines en petits morceaux et les mettre dans une casserole.
2. Faire chauffer un peu avec du sucre pour en faire une purée.
3. Les placer dans un moule pour mettre au congélateur l'insert.

**Sablé breton :**

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter le beurre mou et la poudre d'amande. Mélanger.
3. Ajouter petit à petit la fleur de maïs.
4. Verser cet appareil sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Lisser la surface à l'aide d'une spatule sur une épaisseur d'un demi-centimètre (le biscuit va gonfler à la cuisson) et emporte-pièce.
5. Cuire 15 à 20 min à 160°C.

**Montage :**

Monter la ganache au robot ou au mixeur. Remplir à moitié le moule, mettre l'insert congelé, remettre de la crème. Faire prendre 6h au congélateur. Démouler, déposer sur le biscuit 4h avant la dégustation.

# Casino

PRODUITS DE QUALITÉ DEPUIS 1901

0% GLUTEN  
**100%  
PLAISIR**



**30  
PRODUITS**

# sans gluten!

Casino, partenaire de l'AFDIAG depuis plus de 10 ans

**P**arce qu'un repas doit rester un moment de plaisir même quand on est intolérant au gluten, **Casino a créé des recettes variées et gourmandes**, élaborées à partir d'un cahier des charges très strict, **d'ingrédients sans gluten et fabriquées sur des lignes de productions spécifiques.**

**De quoi se faire plaisir à tout moment de la journée !**



**AFDIAG**  
Association Française  
des Intolérants au Gluten

# RENOUVELLEMENT 2023

## À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2023

NOM :

PRÉNOM :

Adresse :

CP : Ville :

Pays :

Courriel :

Portable :

Adulte intolérant (e) au gluten

Parent d'enfant intolérant au gluten

Ne suis pas intolérant (e) au gluten

### J'adhère

Tarif Adulte/Parent

39 €

Tarif Hors France

52 €

Tarif Numérique

29 €

Tarif solidarité avec envoi

11 €

*(Documentation téléchargeable sur le site)*

*(sur justificatif revenu imposition, assistante sociale)*

Tarif Étudiant

19 €

Tarif numérique Solidarité

XX €

*(sur justificatif carte étudiant)*

*(sur justificatif revenu imposition, assistante sociale)*

Tarif Numérique étudiant

16 €

*(sur justificatif carte étudiant)*

### Je fais un don pour soutenir

L'AFDIAG

€

L'AMIG EST

€

(Association adhérente à l'AFDIAG)

LA RECHERCHE

€

### Je choisis Le mode de paiement

Par carte bancaire (**paiement en ligne sécurisé sur [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)**)

Par prélèvement sur [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)

Par virement bancaire (IBAN : FR76 1450 6000 1372 8507 2608 754 Code BIC : AGRIFRPP845)

Par chèque bancaire (à l'ordre de AFDIAG)

### Si vous résidez en Alsace, vous pouvez en plus adhérer à l'AMIG EST

J'accepte. Une partie du montant de mon adhésion leur sera reversée.

Je n'accepte pas.

DEMANDEZ «L'AUTORISATION DE TRANSMISSION DES DONNÉES PERSONNELLES» AU SIÈGE.

### Vos données personnelles

Acceptez-vous que vos coordonnées (mail et téléphone) soient transmises à votre délégué (e) départemental (e) et de secteur?

oui  non

Les données personnelles collectées sont destinées à des statistiques internes à l'AFDIAG. Le responsable du traitement de ces données est l'AFDIAG dont le siège est 1 rue des Gâtines 75020 PARIS, association régie par la loi de 1901 et représentée par sa présidente Mme Brigitte JOLIVET. En application de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'information aux fichiers et aux libertés, toute personne dont les données personnelles ont été collectées bénéficie d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition auprès de nos services ; le détail de ces droits figure sur le site [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr) dans les Mentions légales.