

AFDIAG

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

infos

N° 119
HIVER
2023

VOTRE SANTE

Le médicament
« ZED1227 »

LA RECETTE DE LA CHEFFE

Marie Roulier
Langues de chat

A LA UNE

Les stages de l'AFDIAG 2023



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

Brigitte Croze - 06 03 67 73 68
stephbrig@wanadoo.fr



Secteur Nord

Déléguée de secteur : Marie-Christine Dubois
06 88 37 19 73 - afdiag59@laposte.net
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
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 - trafdiag@outlook.fr
56. Martine Miera
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**
idir_stephanie@yahoo.fr
***94. Delphine le Boulaire**
delphlb@hotmail.com

Secteur Alsace

67.68. AMIG-EST
amigest6768@gmail.com

Secteur Est

Déléguée de secteur : Aline Cablé
06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com
88-70-90. Aline Cablé
06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com

Secteur Centre

Déléguée de secteur : Nathalie Carlet
06 14 76 06 52 - nathaliecarlet@orange.fr
21-10-39. Nathalie Carlet
06 14 76 06 52 - nathaliecarlet@orange.fr
***21. Nathalie Combes**
natblanchet21@hotmail.fr

Secteur Limousin / Midi-Pyrénées

Déléguée de secteur : Fabienne Riehl
06 19 58 28 74 - fabienne.riehl@wanadoo.fr
12. 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
carole_del@hotmail.com
***82. Marjorie Vasse**
afdiag82@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
06. Olivia Herpe
06 10 39 19 22 - olivia_herpe@hotmail.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
84. Camille Girard
cgirard.afdiag@gmail.com

Secteur Sud-Ouest

16-17. Christelle Mercier
christellemer@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
38. Marie-Thérèse Farré
06 86 83 31 49 - mtfarre38@gmail.com
38. Angélique Raineau
angelique.raineau@gmail.com
42-43. Cécile Chauvinc
06 67 38 58 49 - chauvinc.cecile@neuf.fr
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



*Délégués en formation



Édito

○○○

Chère adhérente, Cher adhérent,

L'année 2024 approche à grands pas avec son lot de nouveautés et d'amélioration pour toujours mieux vous accompagner : nouveaux ateliers passionnants, changement de site Internet, lancement d'une application de « référencement restaurants »...

Tout cela vous sera présenté lors de notre Assemblée Générale Ordinaire le 25 novembre, ainsi que dans les prochaines lettres d'information.

Pour ne rien manquer de notre actualité, notez dès à présent dans vos agendas la date de notre prochain colloque médical qui se tiendra à Clermont-Ferrand (vous trouverez de plus amples détails en dernière page de couverture).

A l'image des années précédentes, l'édition 2023 de nos stages d'éducation nutritionnelle a eu beaucoup de succès. A noter que les dates seront avancées en 2024, une partie de nos animateurs étant bénévoles pour les Jeux Olympiques.

Ces séjours sont donc prévus du 6 au 13 juillet.

Enfin, comme chaque année, notre secrétariat prendra une pause bien méritée la semaine entre Noël et le Jour de l'An, du 25 au 30 décembre.

Nous sommes impatients de partager cette année pleine de promesses avec vous, et nous espérons que ces améliorations vous apporteront entière satisfaction. Restez connectés pour plus d'informations et préparez-vous à une année 2024 passionnante !

Toute l'équipe de l'AFDIAG 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.

SOMMAIRE

N° 119 - Hiver - 2023

4/7 | En direct des Régions

- ▶ Pique-nique à la ferme
- ▶ Réunion parents enfants à Lille
- ▶ Vitaville Courbevoie
- ▶ Forum des associations
- ▶ Fabriquons du pain dans un Biocoop
- ▶ Goûter partagé
- ▶ Visite Hortillonages
- ▶ AMIG-Est
- ▶ Rencontre au domaine de Charance
- ▶ Goûter au Lac de Maine
- ▶ Goûter à Marsennay-La-Côte

8/9 | Diététique

- ▶ Le microbiote intestinal :
Quand les bactéries deviennent des alliées pour la santé

10 | Votre santé

- ▶ Le médicament « ZED1227 »

11 | À savoir

- ▶ La farine de maïs

12 | AFDIAG SASU

- ▶ Crêperie Jarnoux

13/17 | LES STAGES DE L'AFDIAG 2023

- ▶ PAROLES DE PARENTS

- ▶ PAROLES DE PARTENAIRES

18 | Ça bouge !

- ▶ Summer camp au Portugal

19/20 | La recette de la cheffe Marie Roulier

- ▶ Langues de chat

21/22 | Les recettes maison

- ▶ Potimarron farci
- ▶ Wok de nouilles de riz aux légumes
- ▶ Brownies au chocolat et banane sans gluten
- ▶ Fondant aux amandes sans gluten

AFDIAG INFOS est édité par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • N° 119 • Hiver 2023 • 1 rue des Gâtines • 75020 PARIS (Métro Place Gambetta) • Tél. 01 56 08 08 22 • afdiag@gmail.com • **Directrice de la publication** : Brigitte Jolivet • **Rédaction** : M.-C. Dubois, B. Croze, S. Canet, M. Miara, M.-T. Farré, C. Mercier, J. Oudart, T. Rich, B. Brillard, N. Combes, L. Sonzogni, C. Cellier, B. Thuliez-Alliche, K. Lamrani, E. Bach, M. Roulier, L. Carnier, A. Lopez, M. Saidi, K. Detraz • **Photos** : M.-C. Dubois, B. Croze, S. Canet, M. Miara, M.-T. Farré, C. Mercier, J. Oudart, N. Combes, Jarnoux, E. Bach, M. Roulier, Shutterstock • **Réalisation** : AFDIAG • **Impression** : Saxoprint • Dépôt légal à parution • **Reproduction interdite.**

▼ Pique-nique à la ferme (34)



Le dimanche 11 juin, 20 adhérents du Gard et de l'Hérault se sont retrouvés à Saint Christol, à la ferme «Croqu'la vie» sous les premiers rayons chauds de l'été. Claire Bringolet-Bosc, déléguée de l'Aveyron est venue se joindre à nous et nous a apporté d'excellents fromages de sa région, merci à elle. Accueillis à 11 heures par Thomas Level, nous avons visité la serre, découvert la production et l'exploitation de la spiruline. Ce passionné nous a amené dans son laboratoire où il a abordé le thème de la récolte et nous a fait observer cette cyanobactérie au microscope. Pendant le temps du pique-nique, nous avons pu ensuite faire connaissance, échanger, discuter sur des tables mises à disposition par notre hôte. Des cafés gourmands ont régalé nos papilles : verrines à base de spiruline, gâteaux divers préparés à la ferme mais aussi les desserts confectionnés par les participants, bravo pour les belles meringues maison ! Une journée enrichissante, merci à tous les participants pour leur présence, leur bonne humeur et leurs expériences toujours enrichissantes. **Brigitte CROZE**

Déléguée du secteur sud-est et déléguée nationale



▲ Réunion parents enfants à Lille (59)



Le 5 juillet, parents et enfants se sont réunis à la fondation DigestScience pour partager un moment convivial, petit programme apprécié de tous : extraction du gluten pour démystifier cet inconnu toxique, découverte des aliments autorisés, interdits ou à consommer après lecture des ingrédients... Audrey, diététicienne à l'hôpital Jeanne de Flandre, a pris plaisir à partager cette rencontre et à faire des crêpes sans gluten avec les enfants. Une dégustation a clôturé cette matinée très enrichissante. Merci à tous.

Marie-Christine DUBOIS

Déléguée du secteur Nord, formatrice AFDIAG (ETP)



▲ Vitaville Courbevoie (92)



Comme l'année précédente, l'AFDIAG était présente pour l'événement Vitaville à Courbevoie (92) le 9 septembre 2023. Sous une chaleur caniculaire, Sabrina Canet (déléguée du 92) et Edouard Mordant (vice-président de l'Association) ont tenu un stand magnifique au couleur de l'AFDIAG. Nous avons contribué à faire connaître d'avantage les pathologies liées au gluten et les activités proposées par l'Association. Merci à Edouard pour sa présence et son investissement

Sabrina CANET - Déléguée 92



▲ Forum des associations (56)



Un forum des associations de santé du Groupement Hospitalier de Bretagne Sud (GHBS) s'est tenu le jeudi 08 juin toute la journée, dans le hall et sur le parvis de l'hôpital du Scorff à LORIENT. C'était la 5^{ème} édition mais une 1^{ère} pour l'AFDIAG 56 qui a signé en 2022, une convention avec le GHBS. Elle fait désormais partie du COLASSO (Collectif des Associations de Santé) où je représente l'AFDIAG en tant que déléguée du Morbihan.

J'assure également une présence aux «Jeudis du COLASSO» au sein du GHBS, environ 1 fois par mois. Quarante associations étaient présentes. L'objectif de ce forum était d'informer et sensibiliser le public en général mais aussi le personnel soignant. Ce forum m'a permis de rencontrer :

- des adhérents, notamment une personne diagnostiquée il y a 2 mois qui se pose beaucoup de questions, bien sûr. Je pense qu'elle est repartie «apaisée», et je reste en contact avec elle.
- une mamie dont le petit fils est coeliaque, qui vient en vacances régulièrement chez elle dans le Morbihan, elle avait besoin de conseils pour l'alimentation.
- des soignants dont une aide-soignante qui a une nièce coeliaque, et des infirmières avec demandes de renseignements.

J'ai distribué 2 produits de la société SCHAR qui ont été appréciés. Ce forum s'est passé dans la convivialité.

Martine MIARA - Déléguée 56



◀ Fabriquons du pain dans un Biocoop (38)



C'est dans l'espace de réception du magasin BIOCOOP de Crolles (Isère 38), que nous sommes retrouvés en petit comité, afin de fabriquer des petits pains avec le mix GOJO BIO. Nous avons profité du temps de cuisson pour refaire le point sur le régime et les sujets que les adhérents ont souhaité aborder. Notamment le sujet des médicaments et le fait que tous les médicaments sont consommables par les coeliaques. En effet, même si l'excipient contient de l'amidon de blé, ce dernier à un seuil inférieur à 20 mg/kg (voir « Votre guide pour un quotidien sans gluten »). Réviser, sous forme de petites piques de rappel, est toujours utile, même pour les coeliaques détectés depuis plus de 20 ans. La future déléguée de l'Isère était également présente, Angélique Raineau qui se forme par l'exemple et qui bientôt organisera des rencontres dans le nord Isère, plus près de Vienne que de Grenoble. Nous remercions Annick Monon pour son accueil dans son magasin. Tout était parfait.

Marie-Thérèse FARRÉ - Déléguée 38 et du secteur Auvergne Rhône-Alpes.



▲ Goûter partagé (16/17)



C'est dans la joie et le partage, que des adhérents de l'AFDIAG des départements de la Charente et de la Charente Maritime ont pu se rencontrer autour d'un «goûter maison» à partager sur les rives de la Charente à Saintes (17100) le samedi 03 Juin. Nous avons pu faire plus ample connaissance dans la convivialité tout en partageant nos retours d'expériences en tant que coéliciaques. J'avais convié, pour l'occasion, une amie diététicienne en Centre hospitalier qui a pu répondre à nos questions, de par ses compétences en termes de régime alimentaire, notamment.

Les échanges ont été très constructifs ! Chacun a apporté un plat sucré, présenté son dessert et partagé sa recette maison : Gâteaux et biscuits à la farine de châtaigne, farine de riz, poudre d'amande, amidon de maïs...

Des fraises et des cerises ont délecté nos papilles et nous avons également dégusté les madeleines offertes par Schär, pour l'occasion. Pleinement satisfaits de ces moments de partages, nous avons bien l'intention de renouveler l'expérience, notamment autour d'un repas au restaurant et de la Visite de la biscuiterie artisanale bio sans gluten et sans allergènes majeurs, La Marmotte Gourmande à Les Gonds (17100). Nous espérons susciter l'envie à d'autres adhérents de nous rejoindre pour les événements à venir ! N'hésitez pas à me transmettre vos besoins et envies ! Prenez-soin de vous.

Christelle MERCIER - Déléguée 16 et 17



◀ Visite Hortillonages (80)



Des adhérents des Hauts de France se sont réunis le samedi 1^{er} juillet à Amiens.

Après une visite guidée des Hortillonages en barque et un pique-nique au Parc Saint Pierre, nous avons eu la chance de déguster les délicieux cupcakes sans gluten et sans lactose de Ô gourmandises de Lola (gourmandises-lola.fr).

Une dégustation de pains a également été proposée. Nous avons passé de très bons moments avec une pensée pour ceux qui avaient dû annuler leur venue. Une nouvelle rencontre sera programmée fin 2023.

Jeanne OUDART - Déléguée 80

AMIG-Est



Du 30 juin au 3 juillet, une quinzaine d'adhérents et leurs proches ont participé à un séjour organisé par l'AMIG-Est à l'hôtel Golde-ner Adler à Ischgl en Autriche où tous les plats sont proposés en version sans gluten. Un large choix de pains et autres gourmandises est également proposé pour le petit-déjeuner. Le séjour s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur avec de belles randonnées, de la tyrolienne, une confection de sel aux herbes, ou encore un délicieux café-kuchen sans gluten. Un pur plaisir ! Un grand merci à tous les participants pour ce beau séjour ! Nous espérons vous retrouver au plus vite lors de nos prochaines rencontres.

AMIG - Est

► Rencontre au domaine de Charance (05)



Les adhérents des Alpes de Haute Provence et des Hautes-Alpes se sont retrouvés le samedi 24 juin au domaine de Charance à Gap autour d'un pique-nique avec partage de bons gâteaux confectionnés par les participants. Cette rencontre a permis de nombreux échanges, ce qui a notamment rassuré certaines personnes récemment diagnostiquées, dont des enfants. A cause de la chaleur nous n'avons pas pu faire la promenade autour du lac et nous nous sommes quittés avec l'idée de se revoir prochainement. Je remercie vivement les adhérents qui se sont déplacés pour partager ce moment convivial et la société Schar pour les madeleines sans gluten.

Bernadette BRILLARD - Déléguée 04 et 05

► Goûter au Lac de Maine (49)



Afin de profiter de l'été jusqu'au bout, les adhérents du Maine et Loire et des départements limitrophes se sont retrouvés autour d'un goûter gourmand sur les bords du Lac de Maine à Angers le mercredi 30 août, jour des enfants. L'occasion pour les petits et les grands de faire connaissance et d'évoquer l'expérience du sans gluten en milieu scolaire et en entreprise, sujet d'actualité à quelques jours de la rentrée, d'échanger les adresses et bons plans gourmands et de déguster d'excellents gâteaux faits maison ou industriels. Quel plaisir de pouvoir rencontrer des copains du même âge qui partagent les mêmes préoccupations et la même envie d'aller manger des pizzas sans gluten en Italie! Avis aux adhérents, sans oublier les enfants, ados et jeunes adultes, n'hésitez pas à nous faire part de vos envies et thématiques de sorties et de rencontres !

Tiphaine RICH - Déléguée 49



▲ Goûter à Marsennay La-Côte (21)



Le 4 juin dernier, nous avons eu le plaisir de nous retrouver à Marsannay-La-Côte. Nous étions 18 participants dont 3 enfants, adhérents de Côte d'Or et du Doubs. Nous avons commencé par faire connaissance autour d'un café et de pâtisseries que chacun avait apportées. Cela a permis d'échanger quelques recettes et quelques bonnes adresses. Puis, chacun s'est présenté individuellement et a fait part de son expérience et des difficultés rencontrées. Des idées de sorties pour les prochaines rencontres ont été évoquées. Nous avons terminé notre après-midi avec une petite balade dans un parc arboré. Cela a été un joli moment partagé. Je remercie tous les participants ainsi que Nathalie Carlet, déléguée de mon secteur, et j'espère pouvoir organiser un rendez-vous prochainement.

Nathalie COMBES - Déléguée en formation 21



Image d'illustration

LE MICROBIOTE INTESTINAL

Quand les bactéries deviennent des alliées pour la santé



Le microbiote humain est composé de milliards de microorganismes bénéfiques qui résident à divers endroits de l'organisme. Le microbiote le plus important se trouve dans les intestins, mais il est également présent sur la peau, dans les poumons, la bouche et le vagin.

Grâce aux avancées technologiques récentes, les chercheurs ont pu explorer en détail le microbiote humain et ont découvert qu'il joue un rôle crucial dans de nombreuses fonctions de notre organisme, établissant ainsi une relation de symbiose entre nous et ces micro-organismes.

► QUEL EST SON RÔLE ?

Le microbiote intestinal a une fonction métabolique importante en métabolisant les xénobiotiques, tels que les médicaments et les toxines, et en participant au métabolisme des graisses et des glucides. Il synthétise également des vitamines essentielles, comme la vitamine K. De plus, le microbiote fermente les fibres alimentaires, produisant ainsi des molécules bénéfiques pour notre organisme. Par ailleurs, le microbiote intestinal a une fonction immunitaire en entrant en compétition avec les pathogènes intestinaux et en stimulant la synthèse de molécules nécessaires à notre immunité.

Enfin, il existe des interactions possibles entre le microbiote intestinal et le système nerveux. D'une part, il y a la présence de nerfs dans le tube digestif, ce qui suggère une connexion entre le microbiote et le système nerveux.

D'autre part, le microbiote synthétise des molécules qui peuvent interagir avec le système nerveux.

► QUAND L'ÉQUILIBRE EST ROMPU

Une dysbiose correspond à un déséquilibre du microbiote intestinal, se caractérisant par une perte de diversité des espèces bactériennes le composant et une diminution des bactéries bénéfiques au profit d'une prolifération de bactéries potentiellement pathogènes. Cette perturbation de la flore intestinale peut conduire à un état inflammatoire.

De nombreuses études ont établi un lien entre la dysbiose intestinale et différentes pathologies. Ce déséquilibre de la flore intestinale est considéré comme un facteur favorisant le développement de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, telles que la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique. De plus, il semble être impliqué dans des troubles métaboliques tels que l'obésité et le diabète de type 2, ainsi que dans certaines maladies cardiovasculaires et troubles psychiatriques.



► LES PRÉBIOTIQUES ET LES PROBIOTIQUES :

Les probiotiques sont des micro-organismes non pathogènes, principalement des bactéries ou des levures. Les aliments fermentés en contiennent naturellement. Les prébiotiques sont des molécules non digestibles, présentes dans certains aliments comme les fibres, qui nourrissent le microbiote intestinal et favorisent sa croissance.

À ce jour, seules quelques pathologies ont été étudiées en ce qui concerne les effets bénéfiques des probiotiques. Parmi celles-ci, on peut citer la diarrhée associée à l'utilisation d'antibiotiques, la diarrhée chez les enfants et le syndrome de l'intestin irritable. Il a également été montré que les probiotiques pourraient contribuer à atténuer certains symptômes des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI).

Les effets bénéfiques des probiotiques peuvent varier d'une personne à l'autre en raison de la complexité de l'interaction entre les probiotiques, le microbiote individuel et l'état de santé spécifique de chaque individu.

► MALADIE COËLIAQUE : DE NOUVELLES PERSPECTIVES THÉRAPEUTIQUES

Une étude récente, publiée sur le site de l'APHP, a révélé des altérations du microbiote intestinal chez les patients atteints de la maladie coéliqua. Ces altérations incluent notamment une diminution des bactéries responsables de la métabolisation du tryptophane alimentaire en molécules anti-inflammatoires.

Cette diminution des substances protectrices dérivées du tryptophane pourrait contribuer à l'inflammation intestinale.

Par conséquent, la supplémentation en tryptophane et l'utilisation de probiotiques pour restaurer un microbiote équilibré se présentent comme de nouvelles pistes thérapeutiques pour les malades coéliquas. •

Léa SONZOGNI

Diététicienne - Nutritionniste

Article validé par le Pr. Pierre Desreumaux (Fondation DigestScience)

Les effets bénéfiques des probiotiques peuvent varier d'une personne à l'autre en raison de la complexité de l'interaction entre les probiotiques, le microbiote individuel et l'état de santé spécifique de chaque individu.



Schnitzer
GLUTENFREIHEIT

SANS GLUTEN

VEGAN

BIO
nach
EU-Normen

VEGAN ET SANS GLUTEN N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI CHOCOLATÉ !

NOUVEAU

BIO BROWNIE SCHOKO

- super chocolaté
- super moelleux et fondant au chocolat noir
- idéal à partager et à savourer

film recyclable

MADE FOR RECYCLING
interseroh

Schnitzer GmbH & Co. KG | Marlener Str. 9 | 77456 Offenburg | www.schnitzer.eu

Le médicament « ZED1227 »

En cours de recherche en France, il permet l'espoir d'une amélioration de la qualité de vie chez les patients intolérants au gluten.



Le gluten est un complexe de protéines provenant du blé. Il est largement utilisé dans l'industrie agro-alimentaire pour ses propriétés de texture viscoélastique et de goût. Le spectre des pathologies liées au gluten comprenant la maladie coéliquaue, la dermatite herpétiforme, l'ataxie au gluten, l'allergie au blé et l'hypersensibilité au gluten non coéliquaue concernerait 5% de la population générale.

La maladie coéliquaue ou intolérance au gluten est une maladie intestinale chronique auto-immune induite par l'ingestion de gluten chez des individus génétiquement prédisposés. Environ 1% de la population mondiale en serait atteinte dont la majorité non diagnostiquée. Le régime sans gluten reste actuellement le seul traitement recommandé. Toutefois, devant le grand nombre de patients avec une amélioration imparfaite malgré un régime bien suivi, des recherches sont actuellement menées pour améliorer la qualité de vie de ceux-ci.

Actuellement, une recherche concernant le médicament « ZED1227 » est menée au niveau international et a débuté en novembre 2022 en France.

Ce médicament est inhibiteur de la transglutaminase 2, qui est une enzyme présente dans l'intestin qui joue un rôle important dans la genèse de la maladie coéliquaue. Dans une étude préliminaire précédente, menée sur quelques patients avec maladie coéliquaue il a été démontré une prévention des lésions intestinales (atrophie villositaire) observées au microscope après un challenge au gluten et une innocuité du médicament pris par voie orale. Cela nécessite néanmoins des études confirmatoires sur des effectifs plus larges.

Le service de gastro-entérologie du Professeur Cellier à l'hôpital Européen Georges Pompidou est le centre coordinateur national pour la France et plusieurs centres hospitalo universitaires participeront à cette étude. Lorsque les patients sont inclus dans l'étude, ils sont répartis de façon équitable et selon le hasard dans les groupes de patients recevant le médicament et ceux recevant le placebo.

Ni le patient, ni l'équipe soignante ne sait si le patient reçoit le placebo ou le traitement afin d'éviter un biais qui pourrait influencer les résultats. Le patient note ses symptômes et plusieurs prises de sang sont effectuées durant l'étude. Une gastroscopie avec prélèvement au niveau du duodénum, site de lésions de la maladie coéliquaue, est effectuée au début et à la fin de l'étude. L'effet bénéfique sur les symptômes, sur les données biologiques et sur les prélèvements intestinaux seront comparés entre les 2 groupes. La durée complète de l'étude est de 17 semaines pour chaque patient.

Pour cette étude, toute personne avec un diagnostic de maladie coéliquaue confirmé avec un régime sans gluten depuis plus de 12 mois et une persistance de symptôme est potentiellement éligible pour participer à cette étude et peut prendre contact avec le centre de gastro-entérologie de l'hôpital Européen Georges Pompidou à Paris. ●

Professeur Christophe CELLIER
Chef de Service Hépatogastroentérologie
et Endoscopie digestive Hôpital Européen
Georges Pompidou (Paris)



Farine de Maïs



La farine de maïs est un ingrédient populaire et polyvalent utilisé dans de nombreux plats, mais est-elle sans gluten ?

En effet, la farine de maïs est naturellement sans gluten, ce qui en fait une alternative intéressante pour les personnes souffrant de pathologies liées au gluten.

Riche en fibres et en vitamines B, en particulier en acide folique, la farine de maïs peut aider à réguler la digestion et maintenir un bon équilibre nutritionnel.

Attention en revanche à ne pas confondre farine de maïs avec l'amidon de maïs qui est extrait du noyau du grain de maïs et presque totalement dépourvue de protéines et de fibres. En raison de leur composition distincte, l'amidon et la farine de maïs ont des textures très différentes.

L'amidon de maïs est léger, fin et poudreux. Il est souvent utilisé comme agent épaississant dans les sauces, les

soupes et les desserts, car il a la capacité de lier les liquides sans grumeaux.

Alors que la farine de maïs, plus granuleuse car fabriquée à partir de grains de maïs entier séchés et moulus, donne du corps et une saveur douce et légèrement sucrée. Elle est souvent utilisée pour la cuisson de plats traditionnels tels que les tortillas, les tamales, la polenta ou le pain de maïs.

Bien que la farine de maïs soit une alternative sans gluten à la farine de blé, il est important de noter qu'elle peut être contaminée par le gluten si elle est produite dans une usine qui traite également du blé ou d'autres grains contenant du gluten.

Par conséquent, il est important de rechercher des marques de maïs certifiées sans gluten si vous suivez un régime sans gluten strict. •

Benjamin THULIEZ - ALLICHE



Image d'illustration

Crêperie Jarnoux



C'est en 1982 que Bernard Jarnoux a démarré son activité de crêpier en Bretagne. Dans la maison familiale, il met en place un petit atelier, dans lequel avec sa femme, il fabrique des crêpes et des galettes, qu'il vend ensuite dans les magasins côtiers et sur les marchés lors de la saison touristique. Fortement appréciés par les consommateurs locaux mais aussi les touristes, les produits ont rapidement voyagé vers d'autres régions françaises.

Basé à Lamballe (Côtes d'Armor), Bernard Jarnoux Crêpier, c'est avant tout une histoire de famille et des valeurs qui durent : authenticité, gourmandise et exigence, mais aussi respect des ingrédients et valorisation des producteurs locaux. L'entreprise est, aujourd'hui encore, gérée par les enfants du fondateur, entourés de 131 salariés, qui fabriquent galettes et crêpes fraîches dans le respect des recettes d'origine.

Depuis toujours, Bernard Jarnoux Crêpier travaille avec des fournisseurs de proximité, afin de fabriquer des produits de qualité, avec des matières premières fraîches.

Œufs, lait, farine de blé noir (sarrasin), tous les ingrédients principaux sont achetés localement, en créant des filières pour faire vivre la région.

Le marché fortement demandeur de produits garantis sans gluten a amené Bernard Jarnoux Crêpier à une démarche en ce sens. Cela s'est traduit par un investissement dans un atelier dédié, avec d'abord une fabrication de galettes de sarrasin, puis également de crêpes, 2 produits qui bénéficient aujourd'hui du logo épi barré AFDIAG. En effet, la farine de sarrasin et les autres ingrédients sont certifiés sans gluten.

La galette de sarrasin est une alternative intéressante sur ce marché des produits sans gluten, elle permet de nombreuses créations de recettes, faciles à réaliser. C'est un repas qui permet à toute la famille de manger le même menu, ce qui est rarement le cas dans les familles touchées par la maladie. Ainsi, l'intolérant au gluten ne connaît pas de sentiment d'exclusion... ●

Kamélia LAMRANI - Cheffe de projets qualité



Équipe d'animation

Randonnée

Les Stages de l'AFDIAG 2023



Comme chaque année, l'édition 2023 fut magique et remplie de souvenirs !

Un stage enrichissant où l'on découvre comment chacun, enfants comme adultes, vivent avec la maladie coéliqua. Le temps d'une semaine remplie d'activités, les enfants oublient leur quotidien. Ils se dépassent, s'expriment sur leur vécu et prennent confiance en eux. Les adultes, quant à eux, ont profité du stage découverte

pour faire des randonnées et diverses activités, ils ont partagé de très bons moments.

Tout cela sans oublier les délicieux repas sans gluten servis durant le stage.

Nous remercions tous les participants de cette édition 2023 ainsi que le staff médical et l'équipe d'animation sans qui, ce stage ne pourrait avoir lieu. ●

Benjamin THULIEZ - ALLICHE

Paroles de parents

Atelier Cuisine



Nous souhaitons vous remercier pour toute la chronologie au jour le jour de ce magnifique séjour ! Les photos, les vidéos capturées à l'instant... les commentaires ! Ça nous a permis de rester sereins, de s'enrichir nous aussi, et de continuer à garder juste ce qu'il y avait besoin de distance pour permettre à Enora de gagner en autonomie et confiance en elle ! Ça sera aussi un bon support pour qu'elle nous raconte dans le moindre détail tout le stage.

Merci infiniment pour tout ce que vous êtes !
Parents de Enora

*Oui, un grand merci pour cette belle semaine. Une première fois réussie pour Jade qui a pu faire de belles rencontres, tant au niveau des encadrants que des enfants !
Merci encore et bel été !*

Parents de Jade



Course en sac

*Encore merci à toute l'équipe et aux animateurs.
Quelle belle semaine!
Finley est fatigué mais très heureux !*

Parents de Finley

Mille mercis ! Noam est enchanté aussi, et à hâte de vous retrouver l'année prochaine !

Parents de Noam



Volley



Groupe des adultes

Je remercie toutes les personnes qui de près comme de loin, nous aident en contribuant chaque année à rendre autonomes nos enfants sur leur maladie. Cela leur permet aussi d'être auprès de personnes souffrant des mêmes maux et de s'en faire des amis. Avec beaucoup de professionnalisme, d'intelligence, de façon ludique aussi, en présence d'une équipe exceptionnelle, ce stage est la rencontre annuelle incontournable. Merci encore pour cette belle année

Parents de Lizzy



Yoga



Escalade

Merci à tous! Émus qu'il ait pu vivre cette expérience avec des gens comme lui, qui le comprennent vraiment.

Parents de Timéo

Un très très grand merci pour cette belle semaine !!

Parents de Louis

Groupe de parole



Merci pour TOUT !!!
Louise est rayie de son séjour ! Elle n'a même pas eu le temps de penser à nous, dit-elle !! Elle pense également à l'année prochaine ...

Parents de Louise

Merci à vous tous !
Nous n'avons pas eu besoin de radio sur notre retour !

Notre Lily était super heureuse de son séjour comme à chaque fois. Quelle joie de la sentir heureuse et épanouie.
A bientôt !

Parents de Lily

Merci beaucoup à vous tous pour ce superbe séjour ! Les enfants ont passés de belles vacances et en reviennent certainement grandis ! Sarah est ravie de son séjour. Merci ! Et peut être à l'année prochaine !

Parents de Sarah



Atelier vie sans gluten

Merci à toute l'équipe pour la bonne humeur, les activités et les reportages. Jeanne pense déjà à l'année prochaine !

Parents de Jeanne

Paroles de partenaires

Céline
Gluten free

Ravie que nos produits aient plu !
C'est toujours un plaisir pour nous
de contribuer avec de petits gestes
au bonheur des enfants.
Merci à vous de nous en donner
l'opportunité.

**Bio
bleud**

Nous sommes ravis d'avoir
contribué à de délicieuses recettes.
Toute l'équipe Bioleud vous
remercie et vous félicite.

Casino

Nous sommes contentes
de voir que les cakes ont été
très appréciés.
Merci à vous !

**La
PATELIERE**
Depuis 1928

Nous sommes heureux d'avoir
pu participer et que nos
ingrédients aient été appréciés.

**Mon
Fournil**

Nous avons suivi l'évènement via vos stories
Instagram, il a l'air de s'être très bien
déroulé. Merci à vous pour l'organisation
de ce stage, nous sommes vraiment ravis
de pouvoir y participer !

Mamie Bio

C'est toujours un plaisir d'offrir
à vos stagiaires quelques-unes
de nos recettes.

Gerblé
SANS GLUTEN

Merci pour ces précieux
retours ! Ravie que les biscuits
aient eu beaucoup de succès !

SOLINEST
SANS GLUTEN

Contente que les produits
vous plaisent.
Solinst est ravie de participer
à ce type d'évènement.

turtle
Better Breakfast

Merci à vous pour ce stage !
J'espère que les enfants ont
trouvé des bonnes alternatives
sans gluten.

Et tous nos autres partenaires :

Graines d'Alisa, Auchan, Biovence, Biscuiterie Gullon, Brasserie du Mont-Blanc, Brasserie du Vezelay, East West - Ayam, Gefro, Ma vie sans gluten, Maïzena, Nature&Cie, So Damn ! Dessert, Picard, Wiso, Schär, Millbaker, Stéa, Salles Frères, Schnitzer, Chaque jour sans gluten, Favrichon, Fleury Michon...

... et aussi Crédit Agricole, Matmut, Groupe Eurauto, EFS Don du sang, LCL et les randonneurs Ploemelois.

Summer Camp 2023 au Portugal



Cette année, le summer camp s'est tenu à Lisbonne au Portugal. Il a rassemblé plus de 50 jeunes coéliqués âgés de 18 à 30 ans venant d'une dizaine de pays différents. Pour l'occasion l'AFDIAG a décidé de participer au coût du voyage pour tous les adhérents Français inscrit ! Nous étions trois à représenter la France !

Nous avons un beau programme, visite de la ville et de ses monuments historiques : Elevador de Santa Justa, Arco da Rua Augusta, Mosteiro dos Jerónimos (Belém), Aqueduto das Águas Livres, Monsanto, Sintra, une journée plage avec un cours de surf et une balade en bateau pour clôturer le séjour. Nous avons beaucoup de temps libre pour découvrir d'autres monuments, faire les magasins ou nous reposer !

La journée qui a eu le plus de succès était la journée plage, il faisait très chaud alors on était contents de pouvoir se baigner dans une eau à... 18°C. Le cours de surf a plu à tout le monde, pour la plupart c'était la première fois alors on a pu apprendre ensemble comment réussir à tenir debout. Il est vraiment intéressant de passer une semaine entière avec des coéliqués venant de toute l'Europe, nous avons pu partager notre culture et constater que chacun vit sa maladie différemment dans chaque pays.

Évidemment nous avons bien mangé !! Le Portugal propose beaucoup d'options sans gluten dans



Participants du Summer Camp

les restaurants et cafés. Nous avons eu la chance d'avoir des petits déjeuner variés et frais chaque matin. La cheffe Erika Szabo se levait tôt pour nous préparer omelette, croque-monsieur, scone, carrot cake, pancakes ... Et au dîner, repas typiques du Portugal. Nous avons aussi mangé dans un super restaurant 100% sans gluten, "Rice me" nous a proposé burger, pad thaï, curry ... ainsi qu'une bonne Pastel de nata en dessert, spécialité portugaise. Ce séjour était sans prise de tête pour nous, pas besoin de prévoir les repas ni d'emporter du pain dans sa valise... de vraies vacances !

Un grand merci à tous les organisateurs et à l'APC d'avoir travaillé pour nous faire vivre un si beau séjour. Nous avons fait de belles rencontres et on espère tous se revoir l'année prochaine au Pays Bas. ●

Elena BACH - Membre du CA



La recette

de la cheffe

Marie Roulier

Marie Roulier, Cheffe pâtissière talentueuse et également malade cœliaque, est la fondatrice de la première pâtisserie 100 % sans gluten !

Durant son parcours elle a énormément travaillé sur la recherche du goût et du gourmand dans la cuisine et pâtisserie sans gluten.

Après le succès de l'ouverture de Helmut Newcake à Paris, elle partage aujourd'hui ses conseils et recettes pour le quotidien des personnes souffrant d'intolérances alimentaires, à travers des cours, de consulting aux restaurateurs, créateurs d'entreprise et professionnels de la boulangerie pâtisserie. Marie partage avec plaisir son expérience dans le but de démocratiser davantage la cuisine sans gluten.

Vous pouvez découvrir quelques-unes de ses recettes dans son livre "ma pâtisserie zéro gluten" aux éditions Grund. Et son actualité sur la page Instagram "patisseriessgluten_senzaflu" où elle annoncera ses prochaines contributions, ses nouveautés et l'ouverture de lieux où déguster ses créations.



Langues de chat





Préparation : 15 min. • Cuisson : 18 min.
Pour 40 langues de chat.

Ingrédients :

- 440 g de beurre pommade
- 400 g de sucre en poudre
- 300 g de farine de riz
- 1 gousse de vanille
- 5 g de sel
- Le zeste de 1 orange
- 320 g de blancs d'œufs

REALISATION

Préparez le beurre pommade et battez-le avec le sucre à l'aide du fouet dans votre robot pâtissier.

Versez la farine dans le robot, mélangez de nouveau, puis ajoutez la gousse de vanille gratée, le sel et les zestes d'orange et recommencez à battre.

Ajoutez ensuite les blancs d'œufs en filet, tout en laissant tourner le fouet à la vitesse minimum, puis laissez bien monter les blancs en poussant l'appareil à la puissance maximum.

Pochez les langues de chat en réalisant de petits bâtonnets sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Espacez les langues de chat de 2 cm les unes des autres, car elles s'étaleront à la cuisson.

Faites cuire au four à 180°C pendant environ 18 min.

Attention à la cuisson : les langues de chat doivent être légèrement dorées sur les bords mais encore un peu pâles au centre lorsque vous les sortez du four, car elles continuent à sécher après cuisson.

Si vous attendez qu'elles soient complètement dorées, elles deviendront vraiment croustillantes en séchant...

Conservez les langues de chat dans une boîte hermétique à température ambiante.





Les recettes
maison

Potimarron
farci



Les recettes
maison

Wok de nouilles de riz
aux légumes



Les recettes
maison

Brownies au chocolat
et banane
sans gluten



Les recettes
maison

Fondant aux amandes
sans gluten

Wok de nouilles de riz aux légumes



Par Laurine Carnier



4 PERS



30 MIN



30 MIN

Ingrédients :

• 1 poivron vert • 1 poivron jaune • 150 g de champignons de Paris
• 2 carottes • 300 g de nouilles de riz • 2 c à soupe de sauce soja Tamari sans gluten • sel • poivre • 1 à 2 c à soupe d'huile de sésame
• 30 g de graines de sésame • persil • 300 g de poulet ou bœuf ou crevettes.

PREPARATION :

1. Eplucher les carottes et les champignons.
2. Couper les carottes en fines lamelles et émincer les champignons.
3. Couper les poivrons en petites lamelles également.
4. Découper le poulet ou le bœuf en lamelles.
5. Faire chauffer l'huile dans le wok et y faire dorer et cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils ne soient plus que légèrement croquants.
6. Une fois les légumes cuits, les mettre de côté, remettre un peu d'huile de sésame et y faire cuire la viande ou les crevettes.
7. Pendant ce temps, faire cuire les nouilles de riz.
8. Une fois la viande cuite, remettre les légumes dans le wok et y ajouter les nouilles cuites.
9. Ajouter la sauce soja, le sel et le poivre.
10. Servir le plat en parsemant de graines de sésame et de persil ciselé.

Potimarron farci



Par Alexia Lopez



4 PERS



40 MIN



90 MIN

Ingrédients :

• 1 potimarron de 1,2 kg • 150 g de noix de votre choix (amandes, noisettes, noix...) • 450 g de champignons de paris • 1 feuille de laurier • 2 c à café de thym en poudre • 1 oignon • 1 poireau
• 5 gousses d'ail • 1/2 c à café de noix de muscade • 1 c à soupe de vinaigre balsamique • sel • huile d'olive.

PREPARATION :

1. Couper le chapeau du potimarron et le creuser à l'aide d'une cuillère pour enlever toutes les graines et filaments.
2. Saupoudrer l'intérieur de gros sel et masser à la main.
3. Couper les champignons très finement (vous pouvez utiliser un mixeur), réduire les noix en poudre, émincer l'oignon, le poireau et les gousses d'ail.
4. Dans une casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen-fort. Ajouter l'oignon, la feuille de laurier, le thym, le poireau et une pincée de sel, laisser cuire 10 min. en remuant régulièrement.
5. Ajouter les champignons et laisser cuire 10 min. supplémentaires. L'eau de cuisson doit avoir totalement disparue.
6. Ajouter l'ail, la muscade, les noix, saler si nécessaire et laisser cuire 3 min.
7. Hors du feu, ajouter le vinaigre.
8. Farcir la courge (veillez à vider l'eau que la courge a rejetée), en tassant bien la farce à l'intérieur et la badigeonner d'huile d'olive puis enfourner couverte de papier sulfurisé pendant 60 min. à 180°C.



Fondant aux amandes sans gluten



Par Negrine Saidi



5 PERS



25 MIN



45 MIN

Ingrédients :

• 3 œufs • 100 g de sucre • 20 g de miel • 150 g de poudre d'amande • 1/2 c à café d'arôme d'amande amère • 10 g d'arôme de fleur d'oranger • zeste d'une orange • 70 g de beurre demi-sel
• 50 g de mascarpone • 40 g d'amandes effilées.

PREPARATION :

1. Mélanger les œufs avec le sucre et le miel. Ajouter la poudre d'amande, le zeste d'orange, la fleur d'oranger et l'amande amère.
2. Laisser le beurre se réchauffer à température ambiante puis le travailler à la spatule jusqu'à ce qu'il ait une consistance crémeuse (beurre pommade).
3. Mélanger le mascarpone avec le beurre pommade et ajouter à la préparation.
4. Mélanger bien la pâte au fouet à main puis verser dans un moule beurré.
5. Recouvrez la surface d'amandes effilées.
6. Faire cuire 45 min. à 150°C.

Brownies au chocolat et banane sans gluten



Par Kevin Detraz



4 PERS



15 MIN



15-20 MIN

Ingrédients :

• 70 g de fleur ou amidon de maïs • 50 g de poudre de noisettes
• 50 g de cacao en poudre • 2 bananes • 70 g de sucre roux
• 4 c à soupe d'huile de coco.

PREPARATION :

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Eplucher les bananes, les couper en rondelles et les mettre dans le bol du mixeur.
3. Ajouter l'huile de coco, la poudre de noisettes, la fleur ou amidon de maïs, le sucre et le cacao.
4. Mixer bien le tout jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène (sans grumeaux).
5. Tapiser un plat carré de 20 cm sur 20 cm de papier cuisson.
6. Verser la préparation dans le moule puis enfourner pour 15 min. à 20 min.
7. Laisser refroidir avant de déguster.

Casino

PRODUITS DE QUALITÉ DEPUIS 1901

0% GLUTEN
**100%
PLAISIR**



sans gluten!

Parce 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

Colloque médical

Le 13 janvier 2024
à Clermont Ferrand

Les pathologies liées au gluten

PROGRAMME

- ▶ Le Dr Corinne Bouteloup (gastro-entérologue adulte) fera la partie clinique.
- ▶ Catherine Ravel (INRAE) présentera les résultats de l'étude Glut'N
- ▶ Brigitte Jolivet présentera l'étude Vie100Glut' et les actions de l'Association.



Pour vous inscrire scanner ce QR Code
ou rendez vous sur www.afdiag.fr
(inscription obligatoire)



AFDIAG
Association Française
des Intolérants au Gluten

Colloque ouvert au public et aux personnels de santé.

Pour toutes questions vous pouvez écrire à : afdiag@gmail.com

1 rue des Gâtines • 75020 PARIS

www.afdiag.com

Association régie par la loi de 1901.

