

# AFDIAG

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

*infos*

N° 117  
PRINTEMPS  
2023

## ACTUALITÉS

Les bourses  
de recherche

## RECETTES

La recette du chef  
Jacques Marcon

A LA UNE

RAPPORT MORAL

# Activités de l'AFDIAG 2022



**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  
**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**  
sylvieafdiag22@laposte.net  
**\*16-17. Christelle Mercier**  
christellemer@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 - 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**  
idir\_stephanie@yahoo.fr  
**\*94. Delphine le Boulaire**  
delphlb@hotmail.com

## 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 Est

**Déléguée de secteur : Aline Cablé**  
06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com  
**\*57. Marcela Boaretto Feld**  
mbfeld@hotmail.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**  
natblanchet@hotmail.fr

## 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**  
carole\_del@hotmail.com  
**\*87. Jean Sauvage-Vincent**  
sauvagevincentjean@gmail.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  
**\*82. Marjorie Vasse**  
afdiag82@gmail.com

## 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 Duranton-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

## 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  
**\*38. Angélique Raineau**  
angelique.raineau@gmail.com  
**\*84. Camille Girard**  
cgirard.afdiag@gmail.com



\*Délégués en formation



# Édito



**Chère adhérente, Cher adhérent,**

**V**otre magazine arrive avec le printemps et la perspective des beaux jours. Dans cette édition, vous trouverez le rapport des activités de l'Association pour 2022 et de beaux projets actuellement mis en place pour vous accompagner au mieux.

- XpertMods, la plateforme d'Education à la santé, a beaucoup de succès, les inscriptions aux sessions hebdomadaires se remplissent vite et nous avons de très bons retours des participants.

- L'étude Vie100Glut' nous apporte beaucoup d'informations sur votre vécu avec le régime sans gluten. Des ateliers sont en cours pour vous proposer des solutions et des recommandations.

- La formation 'restauration' a passé la partie réglementaire et se poursuit afin d'être mise en place bientôt.

- Le prochain colloque médical est prévu à Paris le 15 avril (voir l'affiche en dernière page). Vous pouvez vous y inscrire.

- Nous travaillons avec une agence de communication pour dynamiser nos réseaux, intensifier nos actions pour faire connaître et reconnaître les pathologies liées au gluten. Le site sera aussi réactualisé.

- Nous portons vos messages sur les problèmes rencontrés concernant les produits sans gluten (manque de produits dans les rayons, diversité, coût ...) aux industriels et distributeurs.

Cette année, les stages d'Education nutritionnelle ont été victimes de leur succès. Toutes les places ont été réservées en moins d'une semaine ! Nous sommes conscients que beaucoup seront déçus. Compte tenu des ateliers, de l'encadrement et de la taille du centre, nous ne pouvons augmenter le nombre de participants (nous sommes déjà un peu au-dessus des places proposées). Toute l'équipe de l'AFDIAG vous souhaite une excellente lecture.

**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° 117 - Printemps - 2023

## 4/6 | En direct des Régions

- ▶ Pique-nique au Lac de Devesset
- ▶ Week-end sans gluten sur la côte d'Opale
- ▶ AMIG-Est
- ▶ Atelier pain sans gluten
- ▶ Rencontre galette des rois en Haute-Savoie
- ▶ Bowling & Galette
- ▶ Sortie Little Nona
- ▶ Le Finistère en avance sur son temps

## 7 | AFDIAG SASU

- ▶ L'AFDIAG en visite chez GAIA

## 8/9 | Actualités

- ▶ Bourses de Recherche

## 10/15 | AFDIAG / RAPPORT MORAL ET D'ACTIVITES

- ▶ LE POINT SUR LES ACTIVITES ET ACTIONS DE L'AFDIAG
- ▶ NOS PROJETS POUR 2023
- ▶ RENOUELEMENT DU CA

## 16 | Diététique

- ▶ Le chanvre

## 17/20 | Les recettes maison

- ▶ La recette du chef Jacques Marcon :  
Colin poêlé au thym frais, crème de potiron aux haricots blancs
- ▶ Tartare d'avocats
- ▶ Gaufres salées
- ▶ Beignets de carnaval

## 21 | Quizz

## 22 | Le saviez-vous ?

- ▶ Réglementation du sans gluten

## 23 | Comment télécharger simplement votre reçu fiscal pour 2023 ?

**AFDIAG INFOS est édité** par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • N° 117 • Printemps 2023 • 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** : C. Chauvin, G. Champion, Amig Est, M. Lefèvre, M.-O. Roger, M. Bourdeau, J. Oudart, M. Richard, K. Lamrani, A. Levescot, B. Thuliez-Alliche, J. Marcon, My gluten free trip, K. Faure, E. Bach (Patachou\_sans\_gluten) • **Photos** : C. Chauvin, G. Champion, M. Lefèvre, M.-O. Roger, M. Bourdeau, J. Oudart, M. Richard, K. Lamrani, A. Levescot, J. Marcon, My gluten free trip, K. Faure, E. Bach (Patachou\_sans\_gluten), Shutterstock • **Réalisation** : AFDIAG • **Impression** : Saxoprint • Dépôt légal à parution • **Reproduction interdite.**

## ▼ Pique-nique au Lac de Devesset (42/43)



**N**ous nous sommes retrouvés le samedi 24 Septembre 2022 pour un pique-nique au Lac de Devesset (07) et avons échappé à la pluie annoncée pour la journée. Ce beau moment de convivialité a été l'occasion de riches échanges - de faire le tour du lac et de partager quiche au thon sans pâte - quiche champignon/fromage - melon - raisins - moelleux aux poires et fondant au chocolat.

Je remercie très chaleureusement les personnes qui ont participé à cette belle journée ainsi que la société Schär qui très généreusement a offert des échantillons de leurs produits permettant à chacun des participants de partir avec un joli sac gourmand sans oublier la participation de Steve et de son drone. ●

**Cécile CHAUVINC - Déléguée 42-43**



## ▲ Week-end sans gluten sur la côte d'Opale (59)



**C**'est avec grand plaisir que le groupe des participants au séjour adultes à Chabottonnes s'est retrouvé pour ce moment chaleureux et gourmand. Grâce à la générosité de Marie-Christine Dubois, déléguée du secteur nord, nous avons passé un excellent moment iodé à Bray-Dunes, station balnéaire près de Dunkerque. Nous avons beaucoup apprécié son appartement idéalement situé, avec une magnifique vue sur la mer du Nord. Nous avons également beaucoup apprécié l'accueil de Samantha Duvivier, administratrice de notre association et régionale de l'étape : pains et viennoiseries Wiso, organisation du séjour (balades dans les dunes, spectacle, traiteur local et restaurants).

Merci encore à Marie-Christine et Samantha ! ●

**Gilbert CHAMPION**

## ▼ AMIG-EST (67-68)



**L**e samedi 3 Décembre 2022 a eu lieu une rencontre organisée par l'AMIG-EST. Cette après-midi conviviale portait sur le thème des bouchées apéritives de fêtes. Ainsi, deux démonstrations culinaires ont débuté la rencontre. La présidente de l'association a réalisé une recette de "chinois salé au pesto de noisettes, herbes fraîches, citron et truite fumée". Un adhérent de l'AMIG-EST a également confectionné une recette de "choux farcis au saumon et au fromage". La rencontre s'est poursuivie et clôturée sur une dégustation des recettes présentées, ainsi que de nombreuses recettes salées apportées par nos adhérents. Partage, échanges, conseils, joie, convivialité et gourmandise ont ainsi marqué cette belle après-midi de rencontre. ●

**AMIG-EST - 67-68**

## ◀ Atelier pain sans gluten (35)



Le samedi 10 Décembre s'est déroulé un atelier pain sans gluten au centre d'expérimentation et de la transformation alimentaire à The Land - Saint-Exupéry à Rennes.

Dix adhérent.e.s étaient présent.e.s pour tester 5 mix de pain sans gluten différents, qu'il est possible de retrouver en supermarchés ou magasins bio. Nous avons utilisé les mix Schar, Nature et cie, Bjorg, Ma vie sans gluten et Mon fournil. L'objectif était de pouvoir tester divers mix de compositions différentes pour répondre aux attentes de chacun.e et également de montrer aux adhérent.e.s comment faire du pain de manière simple et rapide pour les aider plus facilement dans leur quotidien. Par binôme, les adhérent.e.s ont donc mis en œuvre chacun.e leur pain, du mélange à la cuisson en passant par la pousse des pains. D'après leurs retours, chacune des recettes testées étaient faciles à mettre en œuvre et certaines plus rapides que d'autres. Les pains obtenus ont principalement plu avec des textures moelleuses et croustillantes (voire pour certaines bluffantes!) et ont suscité des intérêts différents. Cet atelier leur a permis de faire de belles découvertes de mix efficaces, rapides et simples mais aussi de pouvoir comparer différents produits existants sur le marché selon divers critères (texture, goût, liste d'ingrédients, prix, facilité de mise en œuvre) pour sélectionner ce qui leur correspond le mieux. Je suis heureuse d'avoir pu réunir à nouveau les adhérents d'Ille et Vilaine et d'avoir répondu à leurs attentes en leur proposant un atelier qui puisse les aider à adoucir leur quotidien. Je remercie toutes les personnes qui ont pu m'aider à mettre en œuvre cette atelier et à nous accueillir. • **Mathilde LEFEVRE - Déléguée 35**

## Rencontre galette des rois en Haute-Savoie (74)



Samedi 07 janvier 2023, c'est avec grand plaisir que nous nous sommes retrouvés (17 adultes et 4 enfants) à La Roche-sur-Foron pour déguster la galette des rois. Nous avons fait un tour de table où chacun s'est présenté et a exprimé ses difficultés au quotidien. Il n'est pas toujours facile de bien vivre ce régime surtout lorsque le diagnostic est récent, que l'on soit enfant ou adulte. Nous avons essayé de répondre aux très nombreuses questions posées surtout par les nouveaux adhérents, qui étaient très heureux de ne plus se sentir isolés. Un groupe WhatsApp a été créé afin d'échanger des adresses de proximité (magasins, restaurants), recettes de cuisine, astuces.....etc. Ce fut un moment très convivial et très attendu par les adhérents. A bientôt pour une nouvelle rencontre.

**Marie-Odile ROGER - Déléguée 74**



## ◀ Bowling & Galette (80)



**L**e 15 Janvier dernier, quelques adhérents ont participé à l'après-midi Galette-Bowling organisée par la déléguée du département de la Somme (80). Après la dégustation des galettes et de gâteaux faits maison, tous les participants ont pu jouer quelques parties de bowling ensemble. Nous avons également partagé quelques parties de jeux de société et testé un jeu de 7 familles sans gluten en cours d'élaboration. L'après-midi a également permis des échanges entre autres sur le régime sans gluten, la scolarité des enfants coéliqués et les remboursements des aliments. Nous avons tous passé un moment très agréable et espérons nous retrouver rapidement (plus nombreux !) pour d'autres événements en 2023. • **Jeanne OUDART - Déléguée 80**

## Sortie Little Nona (75) ▶



**N**ous étions 5 adhérents de tous âges, nous avons partagé : l'histoire de nos diagnostics (ancienneté, durée du diagnostic, symptômes), nos parcours de vie sans gluten (vie en entreprise, vie scolaire, vacances, etc.), des informations pratiques (restaurants, boulangeries sans gluten) pour mieux vivre à Paris quand on est coéliqué. •

**Mathilde BOURDEAU - Déléguée 75**



## ◀ Le Finistère en avance sur son temps ! (29)



**C**'est avec 4 jours d'avance que nous avons fêté la Chandeleur cette année ! Nous étions plus d'une vingtaine de personnes, petits, moyens et grands à partager ce moment convivial à Ploudaniel, dans le nord du département. Si les galettes bretonnes, 100% sarrasin ont été appréciées, c'est surtout d'une bonne recette de crêpes sucrées que les adhérents étaient demandeurs. Pari relevé avec une recette sucrée goûteuse et facile à étaler. L'occasion comme toujours pour les nouveaux, de repartir avec des réponses à leurs questions, et pour les anciens de partager leurs expériences et de se retrouver dans un moment convivial, sans étiquette et sans contamination ! •

**Marine RICHARD - Déléguée secteur Ouest - 29**





## L'AFDIAG en visite chez GAIA !



**GAIA est une petite entreprise de 8 salariés créée en 1992 par Rachel et Jean-Luc, et gérée aujourd'hui par Nadir. Basée dans le département du Tarn (81) dans la ville de Graulhet, l'objectif de Gaia est d'allier nutrition et santé en proposant des produits sans gluten, 100% bio, 100% naturels et sans additifs ni sucres ajoutés.**

Son expertise se base sur la germination des céréales, les galettes essènes (préparation composée de graines germées que l'on mixe pour former une pâte et qui est ensuite déshydratée). En effet, l'entreprise possède cinq chambres de germination où ils s'occupent de germer leurs céréales eux-mêmes pendant trois jours. Les graines germées contiennent des niveaux élevés de nutriments tels que des vitamines, des minéraux, des protéines et des enzymes.

Les aliments à base de graines germées peuvent être consommés crus ou cuits, et peuvent être utilisés pour garnir les salades, les sandwiches, les soupes et les plats principaux. Le procédé consiste à arroser la graine pendant plusieurs jours jusqu'à ce qu'elle germe et c'est avec le résultat obtenu que Gaia élabore ses recettes. Avec toujours la même démarche depuis 30 ans, contribuer au changement dans le monde en œuvrant sur l'alimentation, la santé et l'environnement.

Suite au déménagement de leur atelier de production, l'entreprise Gaia nous a sollicité afin de s'assurer que leur infrastructure réponde aux exigences de sécurité alimentaire imposées par la production des produits sans gluten. C'est dans cet esprit que nous sommes allés visiter leur site de production et que nous avons pu constater les actions mises en place afin de sécuriser leur fabrication.

En effet, licenciée auprès de l'AFDIAG depuis 2015, l'entreprise est soucieuse de la qualité de ses produits et met tout en place pour respecter les normes imposées par l'Association afin de s'assurer qu'aucun risque de contamination ne soit présent, en plus de l'audit annuel et des analyses de ses produits finis auxquels elle est soumise.

Merci à Muriel et à Nadir pour leur accueil chaleureux ! L'AFDIAG se rend toujours disponible pour visiter et accompagner ses partenaires afin de pouvoir les aider dans leur production sans gluten et le respect du cahier des charges, et ainsi apporter plus de solutions à nos adhérents. •

**Kamélia LAMRANI**

**Retrouvez tous les produits de GAIA sur le site internet [www.gaia-bio.fr](http://www.gaia-bio.fr)**



## Bourses de Recherche



**G**âce à votre générosité, l'AFDIAG a lancé un appel à projets pour des Bourses de Recherche d'un montant de 50 000 € fin 2022. Un Comité scientifique indépendant (cliniciens, chercheurs) a été créé, chargé d'étudier et de valider les projets. Les membres dont des études ont été proposées pour les bourses, se sont retirés des délibérations en toute transparence.

### ► DEUX ETUDES ONT ETE VALIDEES :

**Projet du Dr Anais Levescot (équipe du Dr Cerf-Bensussan, Imagine Paris), intitulé "Études des risques de l'utilisation d'un inhibiteur de JAK1 pour le traitement de la maladie coéliqua réfractaire de type II"** pour la somme demandée (32 820 euros).

**Projet du Dr Chloé Girard (équipe du Pr Mas, Toulouse), sur l'Épidémiologie de la maladie coéliqua en France chez l'enfant** pour la somme restante (17 180 euros).

**Le Dr Anais Levescot vous présente la première étude, la seconde vous sera exposée dans un prochain magazine.**

### ► PRESENTATION DE L'EQUIPE

Le laboratoire Immunité intestinale dirigé par Nadine Cerf-Bensussan au sein de l'Institut Imagine a pour objectif principal de comprendre comment le système immunitaire contribue à protéger la barrière intestinale en situation normale et, à l'inverse, comment son activation excessive dans des situations pathologiques peut conduire à sa destruction et à son dysfonctionnement.

La maladie coéliqua (MC), induite par l'activation excessive du système immunitaire intestinal par le gluten alimentaire, est un axe de recherche de longue date de notre équipe. Le soutien continu de l'AFDIAG depuis de nombreuses années nous a permis d'identifier les mécanismes conduisant à une complication grave mais très rare, l'apparition de lymphomes.

Ce travail nous a permis de comprendre comment le régime sans gluten, en diminuant l'inflammation locale, exerce son effet protecteur mais aussi d'identifier de possibles cibles thérapeutiques. Le travail en cours



s'appuie sur des approches génomiques et des analyses sur cellules uniques pour étudier en profondeur les mécanismes qui conduisent à la transformation et à la progression maligne, et vise à utiliser ces résultats pour améliorer les stratégies diagnostiques et thérapeutiques.

### ► ETUDE DES RISQUES DE L'UTILISATION D'UN INHIBITEUR DE JAK<sub>1</sub> POUR LE TRAITEMENT DE LA MALADIE COËLIAQUE REFRACTAIRE DE TYPE II.

La maladie coéliquaque ou intolérance au gluten est la plus fréquente des maladies digestives. Le seul traitement connu est l'éviction totale du gluten de l'alimentation. Cependant, un petit nombre de patients (moins de 0,5 % des patients coéliquaques) développent une résistance au régime sans gluten et notamment une sprue réfractaire de type 2 (SR2).

Cette maladie est caractérisée par l'apparition puis l'expansion lente de cellules tumorales dans l'intestin et

peut évoluer chez certains patients vers un lymphome invasif de mauvais pronostic. Le laboratoire a identifié des mutations communes à l'ensemble des cas de SR2 et de lymphomes compliquant la maladie coéliquaque. Des molécules ciblant ces mutations existent et sont déjà utilisées pour traiter différentes maladies inflammatoires. Elles pourraient donc constituer une option thérapeutique pour bloquer la progression tumorale vers un lymphome invasif et améliorer les lésions intestinales. Cependant ces thérapies dites ciblées peuvent entraîner l'apparition de cellules résistantes au traitement. Le but de ce projet est d'évaluer les bénéfices et risques de ce type de traitement. Nous testerons l'effet de cette molécule *in vitro* sur des lignées cellulaires tumorales issues de patients avec une SR2 et *in vivo* après greffe de ces lignées dans un modèle de souris. Nous rechercherons si son utilisation permet de bloquer la croissance des cellules tumorales ou, au contraire, conduit à l'apparition de cellules résistantes au traitement. ●

**Dr Anais LEVESCOT**



## RAPPORT MORAL ET D'ACTIVITES AG du 26 novembre 2022



**B**onjour à tous, nous sommes très heureux de vous retrouver en présentiel après 2 années de pandémie.

### INTRODUCTION

En 2022, la plus grande partie de nos activités a pu reprendre. 2 événements ont été mis en place pour vous proposer toujours plus d'accompagnement et d'informations, XpertMods AFDIAG la plateforme d'Éducation à la Santé, et l'Étude Vie100Glut'. Marie-Christine Dubois vous présentera la plateforme XpertMods lors des passages aux stands, et le Dr François Faurisson et moi-même vous présenterons les premiers résultats de Vie100Glut' juste après le rapport financier et le renouvellement partiel du CA.

### LE POINT SUR LES ACTIVITES ET ACTIONS DE L'AFDIAG :

#### 1- VOS DELEGUES

Vos délégués ont aussi repris leurs activités. Ils étaient pour beaucoup réunis ce matin et seront à votre écoute après les exposés.

- **5 délégués formés le 25 septembre 2022**

Côte d'Or (21) – Côtes d'Armor (22) – Haute Garonne (31) – Haute Vienne (87) – Seine St Denis (93)

#### 2- NOUVEAUX LOCAUX, NOUVELLE EQUIPE

Nous avons emménagé dans notre nouveau siège, 1 rue des Gâtines dans le 20<sup>ème</sup> arrondissement, le 1<sup>er</sup> juillet. Les locaux ont été refaits et adaptés à nos besoins.

L'équipe active de salariés a aussi changé :

#### Pour l'Association :

- **Catherine Martins**, assistante de direction (gestion de l'Association),
- **Marie-Christine Dubois**, infirmière diplômée en ETP (plateforme XpertMods, coaching personnalisé...),
- **Reezwana Duymun**, chargée de communication.

#### Pour la SASU :

- **Benjamin Thuliez-Alliche**, manager,
- **Kamélia Lamrani**, cheffe de projets (qualité, contrats de licence, projet restauration...),
- **Lily Su**, assistante cheffe de projets.

### 3- LES COLLOQUES MEDICAUX 2022/2023

LE 26 FÉVRIER 2022 À LILLE.

#### Au programme :

- **"Maladie cœliaque et fragilité osseuse"**  
Pr Bernard CORTET, Rhumatologue  
CHRU de Lille.
- **"Gluten et maladies digestives"**  
Dr Aurélie Blondeaux, gastro-entérologue  
CHRU Lille.
- **"Le diagnostic de la maladie cœliaque chez les enfants"**  
Pr Dominique Turck, pédiatre gastro-entérologue,  
CHRU de Lille.



Image d'illustration

En cette fin d'année, grâce à votre générosité, l'AFDIAG a lancé un appel d'offre pour des bourses de Recherche de 50 000 €.

Vous pouvez retrouver les interventions dans les vidéos de l'espace membre du site.

En 2023, nous organiserons **le prochain colloque à Paris, vous pouvez déjà retenir la date du 15 avril.**

Le programme est en préparation.

Un second colloque est en cours de préparation à Clermont Ferrand avec la participation de l'INREA.

#### 4- BOURSES DE RECHERCHE

En cette fin d'année, grâce à votre générosité, l'AFDIAG a lancé un appel d'offre pour des bourses de Recherche de 50 000 €. Nous vous tiendrons informés des projets retenus par le Comité Scientifique formé afin d'étudier les études proposées.

**APPEL D'OFFRE 2022 - Financement d'un projet de recherche.**

**Cet appel d'offres d'un montant total de 50 000 euros** est destiné à financer ou cofinancer un ou plusieurs projets de **recherche fondamentale, clinique ou épidémiologique concernant les pathologies liées au gluten et effectués en France.** Le projet peut être présenté par un médecin ou un chercheur titulaire ou en formation. Dans ce dernier cas, le projet doit être réalisé sous la responsabilité d'un médecin ou chercheur titulaire.

**LE DOSSIER DE SOUMISSION comprend dans un dossier PDF unique :**

1. Un projet de 5 pages maximum prévu sur une durée de 1-2 ans indiquant
  - situation des connaissances,
  - buts du travail,
  - méthodologie,
  - considérations éthiques (avis du comité d'éthique si justifié),
  - résultats attendus et perspectives,
  - références,
  - justification de la demande de financement incluant les cofinancements éventuels,
  - liste des 5 publications sur le sujet, (ou à défaut les 5 publications les plus récentes du demandeur ou de l'équipe concernée).

2. Un curriculum du porteur de projet de 1 page maximum.

3. Une lettre du responsable du service d'accueil, indiquant qu'il a pris connaissance du travail projeté et qu'il juge possible d'assurer les modalités pratiques de sa réalisation.

4. Un résumé du projet en 15 lignes.

**Il doit être adressé par mail avant le 29/11/2022 minuit.**

Les projets seront évalués par un Conseil scientifique sollicité par l'AFDIAG

- **Pr M. Allez** - Hôpital Saint Louis, Paris.
- **Pr F. Carbonnel** - Hôpital Kremlin-Bicêtre, Villejuif.
- **Dr L. Le Bourhis** - Inserm U1077 Hôpital Saint Louis, Paris.
- **Pr E. Mas** - CHU Toulouse.
- **Dr M. Uzzan** - Hôpital Henri Mondor, Créteil.
- **Pr J. Viala** - Hôpital Robert Debré, Paris.

Les lauréats s'engagent à venir présenter à l'AFDIAG les résultats de leurs travaux à la fin du projet de recherche et à indiquer sur les publications issues de ces travaux le soutien de l'AFDIAG.

#### 5- LES STAGES D'EDUCATION NUTRITIONNELLE 2022/2023

Cette année encore, ces séjours instructifs et ludiques, ont eu beaucoup de succès.

7 adultes en stage découverte et un accompagnateur, 16 enfants et 28 ados étaient encadrés par une équipe pédagogique (atelier d'Éducation à la Santé), une équipe médicale (médecin, infirmières, kinésithérapeute) et une équipe d'animation.

Au programme, activités variées : ateliers d'Éducation à la Santé, ateliers de cuisine, groupes de paroles, séances de relaxation, gym acrobatique, initiation au karaté pour les plus téméraires, ateliers bracelets brésiliens, randonnée, escalade, baignades à la base de loisirs, volley, soirées festives ... Mais surtout partage d'expérience, soutien, amitié...



Nous avons également fêté dignement nos 20 années de stages à Chabottonnes, qui sera aussi pour moi, le dernier. Je passe la main à une super équipe menée par Jean-François Valla, Benjamin Thuliez-Alliche, Marie-Christine Dubois, Samantha Duvivier, Carole Valla, Solène Chartier, Gilbert Champion et nos super animateurs et animatrices.

**Pour 2023, vous pouvez dès maintenant retenir les dates : du samedi 22 au 29 juillet.**

*Attention les stages seront désormais du samedi au samedi.*

## 6- LE POINT SUR LES PUBLICATIONS

L'AFDIAG Infos (numéro 116) de cet automne a été envoyé et est consultable sur notre site Internet dans les Publications comme tous les guides et documents de l'Association pour vous accompagner au quotidien. Vous y trouverez un article sur la plateforme XpertMods AFDIAG et toute notre actualité.

Vous souhaitez partager votre recette préférée avec les autres adhérents, n'hésitez pas à nous l'envoyer avec une photo en bonne définition de votre réalisation pour qu'elle soit publiée dans un prochain AFDIAG Infos !

Vous avez pu également découvrir le tout nouveau livret de recettes pour les petits en partenariat avec des étudiantes d'UniLaSalle.

Esthel Arnoult (Monster Diab) a créé un guide pour accompagner les parents dont les enfants sont à la fois coéliquiens et diabétiques. Il est consultable sur le site et sera envoyé sur demande au secrétariat.

Le répertoire 2023 sera en ligne en début d'année. Il est

régulièrement mis à jour sur le site Internet.

## 7- LE POINT SUR LES RESEAUX SOCIAUX

**Page FB :** 19276 abonnés

• **Mentions J'aime :** 18 010

• **Groupe FB ouvert à tous :** plus de 3 500 membres

**Instagram :** 5564 abonnés

**Twitter :** 200 abonnés

**Linkedin :** 499 abonnés



## 7- DIGH@CKTION

Bien plus qu'un hackathon classique, le DigH@cktion est un programme d'innovation qui a pour but de dynamiser la discipline et de stimuler l'avènement d'innovations digitales et techniques utiles aux malades et aux soignants.

Fondé par 20 associations dont l'ADIAG, instances nationales, fédérations et sociétés savantes, il s'inscrit dans une dynamique annuelle avec un hackathon comme événement central, qui a eu lieu le weekend du 15 et 16 octobre 2022, au siège de la Croix Rouge, à Montrouge. Pour cette troisième édition, l'AFDIAG a de nouveau été au rendez-vous en participant au Comité de Pilotage et d'organisation de cette très belle aventure. Le vendredi 14, une conférence "Numérique en santé, de la promesse à la réalisation" a réuni plus de 150 participants. Je suis intervenue à la première table ronde pour parler de la plateforme XpertMods

AFDIAG, lauréate du dernier DigH@cktion.

## NOS PROJETS POUR 2023

### Notre volonté et les pistes d'amélioration :

- Continuer à accroître la qualité des services rendus aux adhérents.
- Perfectionner nos procédures internes afin d'être encore plus efficaces ensemble.
- Accélérer notre transformation digitale pour une meilleure visibilité de nos actions.
- Accentuer et restructurer le réseau des délégués pour rendre un meilleur service de proximité aux adhérents.
- Réfléchir, créer et mener de nouvelles actions pour encore mieux répondre et défendre vos intérêts.

Pour cela, nous avons de beaux projets à vous proposer !

### 1- PLATEFORME XPERTMODS AFDIAG

L'ETP, Éducation Thérapeutique du Patient, est aujourd'hui incontournable. Nous avons la chance d'avoir déjà des outils pédagogiques mis au point par Marie-Christine Dubois, infirmière diplômée en ETP, nous souhaitons pouvoir les utiliser au niveau national dans les meilleures conditions.

#### Les avantages de la plateforme sont notamment :

- la fonctionnalité bicéphale qui réinvente la formation à la fois des apprenants et des formateurs,
- le fonctionnement on- et offline qui garantit des formations avec du contenu multimédia complètement indépendamment du lieu et de l'état de connexion
- une agrégation visuelle unique de tout contenu qui facilite la compréhension et l'assimilation de tout savoir expert, indépendamment de l'état initial des apprenants et des formateurs.

L'AFDIAG est convaincue de l'importance de l'Éducation Thérapeutique du Patient et de l'Éducation à la Santé dans le cadre des maladies chroniques, aujourd'hui plus que jamais. C'est pourquoi nous avons cherché une solution complète pour pérenniser et nationaliser un apprentissage ou un renforcement des connaissances du régime sans gluten (RSG) expert pour les adhérents de l'Association.

Suite à la présentation de XpertMods, lauréate du DigH@cktion 2021, et séduite par son efficacité, l'AFDIAG a sélectionné cette solution innovante pour répondre à nos besoins. XpertMods AFDIAG est basé sur le concept d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) et agrège plus de 130 supports sélectionnés et adaptés, comme des interviews et des vidéos d'experts, des jeux, des tableaux blancs ("Whiteboards") et des guides pour comprendre la maladie et le régime, et mieux vivre au quotidien. Tous ces outils ont été choisis et assemblés avec succès à travers XpertMods AFDIAG avec un seul objectif : permettre à chaque adhérent de

devenir facilement acteur et expert de sa pathologie.

Plusieurs thèmes y sont abordés proposant un contenu complet (intuitif et interactif). Mise à jour régulièrement avec la participation de nombreux scientifiques (médecins, psychologue...) et experts en pathologies liées au gluten, la plateforme est parfaitement adaptée à vos besoins. Retrouvez Marie-Christine sur son stand après l'AG pour avoir plus de renseignements.

### 2- ETUDE VIE100GLUT'

L'enquête Vie100Glut' vise à améliorer le quotidien des personnes qui suivent un régime sans gluten en apportant des solutions, afin d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées en fonction des circonstances de vie et des contraintes de chacun.

#### La méthode d'analyse de ce questionnaire consiste à croiser des informations concernant :

- le régime lui-même, son suivi et les difficultés qu'il peut engendrer (sociales, familiales, professionnelles, matérielles, financières, etc...);
- les éléments du cadre de vie de chaque individu (découverte du régime, scolarité, activité professionnelle...) susceptibles de favoriser ou d'entraver le bon déroulement de ce régime.

Nous avons obtenu un Avis favorable du Comité d'Éthique de Marseille Université n° 2021-10-28-07 qui nous permet d'envisager des publications dans des revues scientifiques.

Nous vous présenterons les premiers résultats après le rapport moral et financier.

Logo et communication sur les réseaux sociaux

Participez à Vie 100 GLUT

La grande étude pour les personnes qui suivent un régime SANS GLUTEN

Participez à Vie 100 GLUT

La grande étude pour les personnes qui suivent un régime SANS GLUTEN !

Une occasion unique de vous exprimer sur le régime sans gluten

Pour y contribuer, retrouvez toutes les informations sur le site [afdiag.fr](https://www.afdiag.fr/actualites/la-grande-etude-vie100glut)  
<https://www.afdiag.fr/actualites/la-grande-etude-vie100glut>

Avec Vie100Glut', améliorons ensemble notre qualité de vie et notre quotidien !

En partenariat avec ADESI

AFDIAG Association Française des Intolérants au Gluten

Affiche pour le lancement de l'étude Vie100Glut'



Logo restauration  
Sans Gluten

### 3- FORMATION RESTAURATION

Le projet restauration s'adresse aux : restaurants, boulangeries/pâtisseries, traiteurs, épicerie avec des produits maisons. Il sera mis en place en 2023.

Le but est de proposer une formation à un référent d'établissement inscrit à la formation obligatoire. Cette dernière se déroulera sur une journée entière comprenant une formation en distanciel.

Le but est d'apporter les bases et prérequis sur le gluten : comment cuisiner sans gluten, les aliments à proscrire, la connaissance des risques de contaminations croisées, mais aussi l'organisation nécessaire pour gérer au mieux ce type de cuisine et faciliter le service et la compréhension par la clientèle sans gluten.

À la suite de cette formation, l'après-midi sera consacrée à la prise de connaissance des documents et à la validation d'un quizz final.

Sans cette formation aucun macaron restauration de l'AFDIAG ne pourra être délivré.

De manière facultative l'établissement formé pourra choisir de réaliser un audit suivant un cahier des charges établi.

À l'issue de la formation (et optionnellement de l'audit), sera délivré le macaron restauration de l'AFDIAG daté, et spécifique en fonction du statut (formation ou audit) à apposer sur la devanture.

**Les outils développés pour cette formation et à disposition sont :**

- Le support de formation
- Des fiches pratiques et un guide du sans gluten : Ce sont des supports utiles dans le choix des menus, des achats, pour la préparation des plats/produits, de leur distribution et dans l'accompagnement de la transmission des connaissances aux équipes.

- Le répertoire des produits sans gluten "épi barré" avec le nom des marques.

Le macaron sera octroyé pour 1 an et la formation sera à renouveler chaque année afin d'obtenir un nouveau macaron pour l'année suivante.

### 4- LE POINT SUR LES COTISATIONS

Les cotisations n'ont pas augmenté depuis 2016. Pour 2023, une petite augmentation est prévue de 1 € pour l'année.

Pour rappel, voici tout le panel des cotisations qui vous sont proposées à partir du 1<sup>er</sup> décembre :

- Cotisation numérique - envois postaux (39€)
- Cotisation numérique (29€)
- Cotisation numérique étudiant - envois postaux (19€)
- Cotisation numérique étudiant (16€)
- Cotisation numérique - envois postaux étranger (52€)
- Cotisation de solidarité numérique - envois postaux (11€)
- Cotisation de solidarité numérique (0€)

### 5-PERMANENCES TELEPHONIQUES, NOUVELLE ORGANISATION

- **Permanence Coaching personnalisé réservée aux adhérents sur rendez-vous**
  - Lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30
  - Jeudi de 13h30 à 17h30
- **Permanence administrative au siège**
  - Mercredi de 13h30 à 17h30
  - Jeudi de 9h à 12h30
- **Les jeudis de l'AFDIAG :**
  - Proposition de thèmes de la plateforme XpertMods de 14h à 15h30

**Vote : approbation à 100 %**

Je remercie sincèrement les membres du Conseil d'Administration pour la confiance témoignée.

Je remercie également tous les délégués pour leur investissement et les efforts consacrés à l'AFDIAG sur leur temps précieux et bénévolement. Sans eux et leur relai, rien ne pourrait se faire.

Je remercie les membres de notre Comité médical qui nous apportent leur soutien et leurs compétences scientifiques indispensables pour l'Association.

Je remercie enfin les salariés dont l'engagement nous a permis de retrouver un nouvel équilibre avec une organisation répondant de manière plus adaptée aux attentes des adhérents.

**Je vous remercie pour votre confiance depuis 23 ans !**  
**Brigitte JOLIVET - Présidente**

## RENOUVELLEMENT DU CA

Selon nos statuts, les membres du CA sont élus pour 4 ans. Tous les 2 ans, nous renouvelons une partie de nos membres. Les premières années nous renouvelons par moitié, au fil des ans, en fonction de entrées et sorties, la répartition a changé. Aujourd'hui nous n'avons que 2 sortants qui se représentent et une entrée en cours d'année.

Aude Giljean (trésorière) et Pierre Dolez se représentent et sont confirmés. Esthel Arnoult entrée en cours d'année est confirmée.

### Votes :

#### RAPPORT FINANCIER :

- Unanimité moins 1 abstention.

#### RENOUVELLEMENT CA :

- Unanimité moins 1 abstention.

### Le Bureau



**Présidente**  
Brigitte Jolivet



**Vice-Présidente**  
Christine Berro

#### **Vice-président**

- Édouard Mordant

#### **Trésorière**

- Aude Giljean



**Secrétaire Générale**  
Véronique Landivy

### Le Conseil d'Administration



Odile Wolf



Éliette Sineiro



Eléna Bach



Marie-Thérèse Farre



Brigitte Croze



Esthel Arnoult



Samantha Duvivier



Geneviève Zundel

#### **Et...**

- Pierre Dolez • Aude Giljean • Brigitte Jolivet
- Véronique Landivy • Vincent Madec • Édouard Mordant



## Le chanvre



**L**e chanvre est une plante polyvalente, naturellement sans gluten, cultivée depuis des millénaires pour ses nombreux usages industriels, cosmétiques et médicinaux. Ses fibres servent à confectionner des vêtements, des cordages, des papiers et des matériaux de construction, tandis que ses feuilles et ses fleurs sont riches en cannabidiol (CBD), un composé aux propriétés analgésiques et anti-inflammatoires souvent utilisé pour soulager la douleur et les symptômes de maladies telles que l'épilepsie et la maladie de Crohn.

En raison de sa croissance rapide avec peu d'eau et de pesticides, le chanvre est considéré comme une culture durable et écologique qui contribue à réduire la dépendance aux matières premières non renouvelables.

Il est important de noter que le chanvre contient des niveaux très faibles de tétrahydrocannabinol (THC), le composé psychoactif responsable des effets de la marijuana.

Les graines de chanvre sont de plus en plus populaires dans l'alimentation en Europe, en Amérique du Nord et en Asie, car elles peuvent être utilisées de nombreuses manières pour améliorer les plats.

Les graines décortiquées peuvent être croquées en apéritif, saupoudrées sur des soupes, sauces, salades, pâtisseries, céréales...

Les transformateurs et les fabricants s'en servent également pour produire du lait de chanvre, qui est utilisé pour développer une variété de produits similaires à ceux fabriqués avec le soja (yaourts, crèmes, desserts, tofu et pâtés végétaux...).

Les graines sont utilisées pour produire de l'huile alimentaire. L'huile de chanvre est une alliée santé quotidienne grâce à sa richesse et à son équilibre en oméga-3 et oméga-6. Contrairement à la plupart des huiles, qui sont trop riches en oméga 6 et peuvent encourager les troubles cardiovasculaires et inflammatoires, l'équilibre des acides gras dans l'huile de chanvre est idéal pour la santé des artères et pour faire baisser le niveau de cholestérol dans le sang. Elle est également riche en nutriments et compte parmi les huiles qui contiennent le moins de graisses saturées. Une cuillère à soupe d'huile de chanvre permet de couvrir 83 % des apports conseillés en oméga-3.

Les produits à base de chanvre sont sources de protéines, glucides, lipides (oméga 3 et 6 dans un rapport équilibré), magnésium, potassium, fer, vitamines E, C, B1, B2, B3, B6, etc. Parmi la vingtaine d'acides aminés, 8 sont dits "essentiels" : la graine de chanvre les contient tous, ce qui en fait un apport nutritionnel incomparable. En résumé, la graine de chanvre est une source de protéines de haute qualité riche en fibres, en acides gras essentiels et en minéraux, ce qui en fait un aliment nutritif pour les personnes qui suivent un régime sans gluten. Elle peut également être utilisée pour fabriquer de nombreux produits sans gluten tels que des farines, des pâtes, des barres énergétiques, des céréales, des pains, des gâteaux et des biscuits. ●

**Benjamin THULIEZ-ALLICHE**

Source : <https://www.terrachanvre.fr/>



La recette  
du chef

Jacques Marcon

Les Marcon sont les plus grands spécialistes mondiaux d'un produit : le champignon.

Dans ce restaurant hors norme, la cuisine est une affaire de famille :

Régis, auvergnat-transalpin auto-proclamé, cuisinier d'exception, entrepreneur et sommité gastronomique... Ce chef hyper-crétif, issu d'une famille paysanne de Haute-Loire, a repris l'hôtel-restaurant familial de Saint-Bonnet-le-Froid en 1979, après avoir fait ses gammes au lycée hôtelier de Grenoble. Très rapidement il montre une audace et un talent peu communs : il est l'un des premiers à travailler le champignon, véritable trésor régional, sous la forme d'un dessert. Les récompenses ne tardent pas à pleuvoir, parmi lesquelles une première étoile MICHELIN décrochée en 1990.

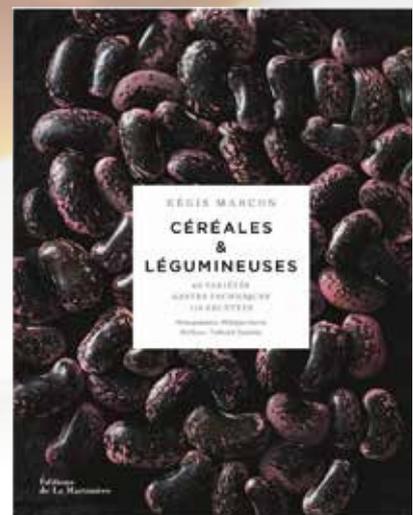
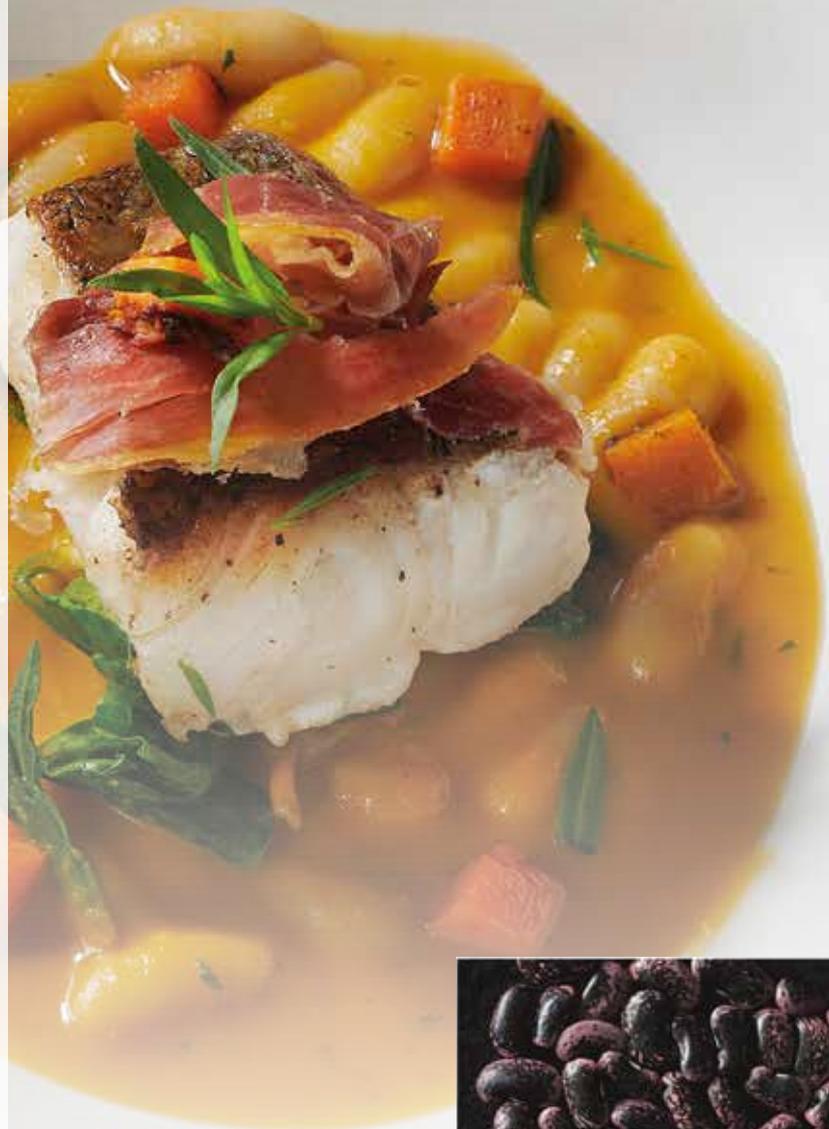
Jacques, son fils, rejoint son père en cuisine au début des années 2000 ; en 2005 ils ouvrent un nouvel établissement, Régis et Jacques Marcon, qui obtient une troisième étoile au Guide MICHELIN.

Chez eux, les choses sont claires : c'est le marché et la cueillette qui dictent la carte. Il y en a pour tous les goûts : viandes du plateau, lentilles vertes du Puy, asperges, fèves, agrumes... et surtout champignons, la grande spécialité de la famille, qu'ils vont cueillir en automne dans les sous-bois aux confins de la Haute-Loire, de la Loire et de l'Ardèche. Une cuisine enracinée, à l'image de ces grenouilles poêlées à l'ail des ours, de ce duo asperges et pleurotes : net et sans bavure.

Sans oublier le beau plateau de fromages où Salers, Fourme et Saint-Nectaire nous font les yeux doux ! Une cuisine qui se décline, à la demande, sans gluten !

**Jacques MARCON**

## Colin poêlé au thym frais, crème de potiron aux haricots blancs



Régis MARCON  
**Céréales et Légumineuses**  
Edition de La Martinière





**En cuisine, la sarriette sait se rendre indispensable par son petit goût poivré original. Cette plante a des propriétés digestives et carminatives. Herbe incontournable avec les haricots blancs et les fèves.**

#### RECETTES POUR 6 PERS.

#### TEMPS DE RÉALISATION :

**40 minutes.**

#### TEMPS DE CUISSON :

**2 h 45.**

#### INGRÉDIENTS :

- Haricots blancs **200 g**
- Jambon cru **3 tranches très fines**
- Thym frais
- Colin frais **6 morceaux**
- Huile d'olive
- Beurre
- Citron **1**

#### Crème de potiron :

- Oignon **1**
- Pomme de terre **30 g**
- Beurre **20 g**
- Chair de potiron **150 g**
- Bouillon de légumes **20 cl**
- Crème liquide **15 cl**
- Sel, poivre

#### PRÉPARATION

##### La veille :

- Mettez à tremper les haricots..

##### Le jour même :

- Rincez abondamment les haricots, faites-les cuire 1 heure 30 à 2 heures.

##### Crème de potiron :

- Hachez l'oignon ; pelez et émincez la pomme de terre.
- Faites revenir l'oignon dans une casserole avec une noix de beurre à feu moyen, ajoutez les trois quarts du potiron taillé en dés, mouillez avec le bouillon de légumes, portez à ébullition et faites cuire pendant 10 minutes à feu doux.
- Ajoutez la crème, salez, poivrez.
- Filtrez à la passoire fine et réservez.
- Mettez les tranches de jambon à sécher dans un four à 160°C pendant 20 à 25 minutes environ.
- Effeuillez le thym, hachez-le.
- Arrosez le poisson avec le citron.
- Dans une poêle antiadhésive, poêlez à feu vif les tranches de poisson avec un peu d'huile et de beurre. Arrosez-les bien avec cette matière grasse. Ajoutez le thym. Couvrez la poêle, comptez 6 à 8 minutes de cuisson.
- Nappez le fond des assiettes avec la crème de potiron et les haricots.
- Dressez au centre les tranches de poisson, avec les tranches de jambon séchées par-dessus.
- Décorez de quelques feuilles de sarriette.

##### Accord conseillé :

- Une très belle cuvée de Saint-Pourçain rouge, "Les Ardelles", domaine des Terres d'Ocre."



\*L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION





## Gaufres salées

par my gluten free trip



4 PERS



15 MIN



30 MIN

### Pour les gaufres :

• 250 g de farine mix sans gluten • 40 cl de lait • 3 œufs • 80 g de beurre fondu • 1 sachet de levure chimique.

### Pour les gaufres :

• 1/2 avocat • 1 œuf au plat • Saumon fumé • Fromage aux herbes • Micro-pousses de betteraves • Fleurs comestibles • Vinaigre balsamique.

### PRÉPARATION :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le lait, les jaunes d'œufs, le beurre fondu et la levure chimique jusqu'à obtention d'une pâte lisse et sans grumeaux.
2. Dans un autre saladier, monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur.
3. Incorporer délicatement les blancs en neige à la première préparation.
4. Cuire les gaufres à l'aide d'un gaufrier (à haute température).
5. Dresser avec les toppings.

Et bon appétit à vous !

## Tartare d'avocats

par Kylan Faure



4 PERS



15 MIN

### Ingrédients :

• 2 avocats • 1 échalote • 1 tomate • Une pincée de sel • Une pincée de poivre • 1/2 citron.

### Toppings :

• 2 crevettes • Pousses de soja • Fleurs comestibles.

### PRÉPARATION :

1. Enlever la peau des avocats. À l'aide d'une fourchette, écraser les avocats (dans un bol ou une assiette).
2. Couper l'échalote en petits morceaux. Mélanger les morceaux d'échalote avec l'avocat.
3. Couper la tomate en petits morceaux.
4. Ajouter la tomate coupée à la préparation avocat/échalote. Mélanger.
5. Ajouter le sel, le poivre et le jus d'un demi-citron.
6. Mélanger toute la préparation.
7. Dresser à l'aide d'un emporte-pièce, mettre les 2 crevettes sur le tartare, ajouter quelques pousses de soja et les fleurs comestibles. C'est prêt !

Vous pouvez bien entendu assaisonner selon vos goûts (moins de sel, autres épices...).

Votre tartare d'avocats peut se déguster en accompagnement avec des biscuits salés, blinis, morceaux de pains ou encore en tartines.

Bonne dégustation !



## Beignets de carnaval

par Elena Bach (Patachoux\_sans\_gluten)



15 MIN



15 MIN

### Ingrédients :

• 220 g de lait • 7 g de levure boulangère sèche • 2 cuillères à soupe de sucre • ½ cuillère à café de sel • 400 g de farine mix pain • 1 œuf • 40 g de beurre mou • 1 L d'huile à frire • Sucre cannelle.

### PRÉPARATION :

1. Dans un récipient, mélanger le lait avec le sucre, le sel et la levure.
2. Laisser reposer 5 minutes.
3. Ajouter la farine, l'œuf et le beurre coupé en morceaux et malaxer jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Couvrir avec un torchon humide et laisser reposer 1h dans un endroit chaud (par exemple un four préchauffé à 40°C en chaleur statique puis éteint).
4. Former des boules de pâte de la taille d'une noix, les déposer sur un plateau ou une assiette et laisser à nouveau reposer 30 minutes dans les mêmes conditions qu'avant.
5. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y déposer les boules, les tourner une fois qu'elles sont bien colorées.



6. Sortir les beignets de l'huile quand les deux côtés ont la même couleur.
7. Les déposer sur un papier absorbant puis les rouler dans un mélange de sucre cannelle.

Les beignets sont meilleurs dégustés le jour même !

# À vos recettes!

Et si vous nous envoyiez vos excellentes recettes ?

Nous serions heureux de les partager dans votre magazine et sur le site Internet de l'AFDIAG. À votre recette, il faut joindre évidemment la photo du plat réalisé !

**PAR MAIL :** [afdiag@gmail.com](mailto:afdiag@gmail.com)  
avec cet objet : « À vos recettes ! »  
Veillez à envoyer des images en haute définition (supérieures à 1 Mo).

**PAR COURRIER :** AFDIAG, « À vos recettes ! »  
1 rue des gâtines - 75020 Paris  
N'oubliez pas de joindre un petit mot indiquant votre accord pour publication.

Chez Gojo, vous trouverez toutes les bases pour cuisiner : farines, graines, sucres, psyllium, mais aussi des mix pour du pain, des crêpes, des gâteaux, des cookies...  
**faciles à faire, bons et sains !**

**Gojo**  
explore le goût



Retrouvez nos idées recettes et commandez sur : [www.gojo.bio](http://www.gojo.bio)





## Réglementation du sans gluten



**E**n 2009, la Commission Européenne a adopté un règlement qui établit une définition légale de l'étiquetage des aliments sans gluten dans tous les États membres de l'Union Européenne et donc en France.

Ce règlement encadre les mentions liées au gluten affichées sur les étiquetages des produits en deux catégories, en fonction de leur teneur en gluten.

La mention « très faible en gluten » désigne les produits contenant entre 20 et 100 ppm (partie par million) ceux-ci ne sont pas consommables par les personnes atteintes de maladie coéliquaue.

La mention « sans gluten » désigne les produits contenant moins de 20 ppm (20mg/kg) cette limite est basée sur les niveaux maximums de gluten autorisés pour qu'un produit soit consommable par une personne atteinte de maladie coéliquaue.

Il est maintenant important de distinguer la mention « sans gluten » et le logo « épi barré ».

Dans les deux cas, la réglementation et l'obligation légale sont les mêmes, cependant quelques différences subsistent :

Le logo « épi barré » est une certification européenne. En France, c'est l'AFDIAG (Association Française Des Intolérants Au Gluten) qui gère et contrôle cette certification. C'est donc l'AFDIAG qui a pour mission de

convaincre un maximum d'industriels de proposer des produits sans gluten et surtout de vérifier qu'ils respectent la norme en vigueur.

La mention simple « sans gluten » étant libre de droit bien que légiférée, les industriels peuvent l'utiliser librement s'ils estiment que leurs produits respectent la législation en vigueur. C'est la DGCCRF qui est chargée de surveiller cette mention par le biais de contrôles aléatoires qui restent, malheureusement, pas assez fréquents.

Les fabricants qui utilisent la mention de manière trompeuse ou qui ne peuvent pas fournir la preuve qu'ils respectent la réglementation, risquent des poursuites judiciaires ainsi qu'une amende, mais aussi le retrait du marché des produits en question. Il convient de noter que les établissements de restauration en France ne sont pas soumis aux mêmes règles que les fabricants de produits alimentaires. Cependant, les établissements qui proposent des plats « sans gluten » doivent également suivre certaines règles comme par exemple, indiquer clairement sur le menu quels sont les plats sans gluten ainsi que les ingrédients utilisés, mais aussi contrôler le risque de contaminations croisées au niveau de la préparation, du stockage et de la manipulation des aliments afin de garantir la sécurité alimentaire de leur clientèle. •

**Kamelia LAMRANI**

# Comment télécharger simplement votre reçu fiscal pour 2023 ?

Fig.1

**Vous pouvez télécharger votre reçu fiscal à partir du site Internet : <https://www.afdiag.fr/>**

Pour cela rien de plus simple et efficace, cliquez sur MON COMPTE AFDIAG.

Renseignez votre adresse mail ainsi que le mot de passe.

Si vous avez oublié ce dernier, cliquez sur "Mot de passe oublié ou perdu". (Fig.1)

Vous recevrez un nouveau mot de passe sur votre boîte mail. **N'oubliez surtout pas de regarder aussi dans vos spams si vous ne le voyez pas !**

Puis cliquez sur "Connexion".

**Vous pouvez** également à partir de cet écran modifier vos coordonnées bancaires, compléter les renseignements de votre famille, modifier votre **mot de passe**. (Fig.2)

En cliquant sur "Adhésion/dons" vous pourrez télécharger votre **reçu fiscal** immédiatement (Fig.3) :

N'hésitez pas à contacter notre secrétariat si vous avez des difficultés pour vous connecter.

**Merci à tous pour vos adhésions et dons. L'AFDIAG sera toujours là pour vous !**

Fig.2

#	Date	Mode de paiement	Statut	Total
[Masked]	08/01/2021 14:35:58	CB	Payé	29€

# Colloque médical

Le 15 avril 2023

Mairie du 20<sup>ème</sup> PARIS de 13h à 18h

# Les pathologies liées au gluten

## PROGRAMME

- ▶ **“Pathologies liées au gluten et Étude française épidémiologique des complications de la maladie cœliaque”**  
Pr Georgia Malamut, Gastro-entérologue, CH Cochin.
- ▶ **“Vivre avec la maladie cœliaque : pour une meilleure gestion émotionnelle”**  
Karine Weber, Psychologue.
- ▶ **“Etude Vie100Glut’, 1740 témoignages pour faire progresser la vie sans gluten”**  
Dr François Faurisson, Brigitte Jolivet.
- ▶ **“Témoignage”**  
Elena Bach «patachoux\_sans\_gluten».



Pour vous inscrire scanner ce QR Code  
ou rendez vous sur [www.afdiag.fr](http://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](mailto:afdiag@gmail.com)

1 rue des Gâtines • 75020 PARIS

[www.afdiag.com](http://www.afdiag.com)

Association régie par la loi de 1901.

