

AFDIAG

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

infos

N° 118
ETE
2023

ACTUALITES

Bourses
de recherche

RECETTES

Crakers au fromage
Dahl de lentilles
corail
Madeleines
Pain avec graines

A LA UNE

PREPARER LA RENTREE

Cantine scolaire et PAI



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 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

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**
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,

Toute l'équipe de l'AFDIAG espère que vos vacances d'été s'annoncent riches en activités et pleines de bonheurs partagés que vous soyez juilletistes et/ou aoûtistes ! Pour vous accompagner, vous trouverez quelques conseils dans ce magazine.

C'est également le moment de préparer la rentrée et l'organisation des repas à la cantine pour nos enfants et nos adolescents. L'article sur le Projet d'Accueil Individualisé (PAI) vous aidera à envisager la prochaine année scolaire avec sérénité. Si vous rencontrez des problèmes pour l'intégration de votre enfant, n'hésitez pas à nous contacter pour vous accompagner dans vos démarches.

Vous disposez d'un peu de temps, vous aimez les contacts humains, alors pourquoi ne pas devenir délégué de votre département ?

Tout vous est expliqué par Brigitte Croze, déléguée nationale. Rejoignez l'équipe de délégués qui fait vivre l'Association dans les régions et qui, grâce à la proximité, permet de rompre l'isolement des adhérents.

À retenir, le secrétariat sera fermé du 7 au 20 août et la date de notre prochaine Assemblée Générale 2023 est prévue le samedi 25 novembre.

Bonne lecture et très bel été sans gluten.

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° 118 - Été - 2023

4/6 | En direct des Régions

- ▶ Rando sans gluten dans les dunes de Tazzarine et la vallée du Draa
- ▶ Rencontre à Saint-Quentin Fallavier
- ▶ Après-midi carnaval et beignets sans gluten
- ▶ Goûter convivial à Toulouse
- ▶ Journée portes ouvertes Nature&Cie
- ▶ Vente d'un menu sans gluten à Pessac
- ▶ Atelier cuisine
- ▶ Rando « Un pas sans Gluten » à Ploemel

7 | AFDIAG SASU

- ▶ Spécial hypersensibles !
Un pain digeste pour les hypersensibles : mission possible ?

8/13 | Actualités

- ▶ Être délégué de l'AFDIAG, pourquoi pas ?
- ▶ C'est le moment de préparer ses vacances !
- ▶ Bourses de recherche

14/18 | CANTINE SCOLAIRE ET PAI

- ▶ LA REGLEMENTATION
- ▶ LE PAI EN QUELQUES MOTS DE QUOI S'AGIT-IL ?
- ▶ QUI REDIGE ? QUI SIGNE ?
- ▶ DU POINT DE VUE LEGAL
- ▶ LE PAI EN PRATIQUE
- ▶ EN ROUTE POUR LE PANIER REPAS

20 | Calendrier des activités

21/22 | Les recettes maison

- ▶ Crakers au fromage
- ▶ Dahl de lentilles corail
- ▶ Madeleines
- ▶ Pain avec graines

23 | Sondage

Magazine Afdiag Infos

AFDIAG INFOS est édité par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • N° 118 • Été 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 : Brigitte Jolivet, B. Thuliez-Alliche. Merci pour leur collaboration à : G. Champion, M.-T. Farré, L. Schmitt, C. Dall'acqua, M. Richard, F. Ouchikh, M. Miara, M. Lefevre, B. Croze, B. Thuliez-Alliche, C. Girard, M.-C. Dubois, @hedonist_coeliac, Chambellan, K. Maréchal, @lyda_cuisine • Photos : M.-T. Farré, L. Schmitt, C. Dall'acqua, M. Richard, F. Ouchikh, M. Miara, M. Lefevre, C. Girard, A. Chaussy, Shutterstock • Réalisation : AFDIAG • Impression : Saxoprint • Dépôt légal à parution • Reproduction interdite.

▼ Journée portes ouvertes Nature&Cie (44)



Mercredi 17 mai, la société Nature&Cie basée à Vallet, nous a invités à participer à sa journée portes ouvertes. L'AFDIAG a pu privatiser un créneau pour ses adhérents des départements 44-56-49 et 85 : l'occasion de découvrir les méthodes de production - très artisanales - de cette entreprise productrice de produits exclusivement sans gluten depuis 2004. Fabrice et Mélina, les fondateurs de l'entreprise, ont été à l'écoute de nos remarques, en particulier sur l'absence de la mention «sans gluten» sur chaque emballage de leurs produits individuels et sur la position des étiquettes de remboursement. La visite s'est terminée par une dégustation de leurs nouveautés et de leurs produits phares. Ceux qui le souhaitent pouvaient également acheter des produits à un tarif préférentiel. La journée s'est poursuivie à Clisson avec un déjeuner au restaurant «de Olio e Burro», qui nous a encore une fois régales avec sa cuisine d'inspiration franco-italienne entièrement sans gluten. Un cadre idéal pour échanger, poser ses questions et repartir avec quelques bonnes adresses et bons plans sans gluten dans la région. Certains sont repartis avec du pain, une foccacia, ou même du vin ! Une journée encore une fois sous le signe du bien manger sans gluten. •

Marine RICHARD - Déléguée secteur Ouest



▲ Rencontre à Saint-Quentin Fallavier (38)



Après une longue période sans rencontre, l'Isère renoue avec de nouveaux projets et intègre une nouvelle déléguée : Angélique Raineau. Nous nous sommes donc réunis dans le laboratoire de produits sans gluten de la marque GOJO BIO à Saint-Quentin Fallavier. Nous avons confectionné deux gâteaux et un pain avec les produits de la marque et les avons dégustés une fois cuits. Donc oui, en 5 minutes de préparation, sans temps de levée, et 30 minutes de cuisson, nous avons pu manger du pain tout chaud ! C'était une vraie bonne nouvelle. Chacun a pu également échanger sur son expérience de vie avec le régime. Nous remercions Marie Perucha pour son sympathique accueil dans son entreprise. •

<https://www.gojo.bio/>

**Marie-Thérèse FARRÉ - Déléguée 38
et secteur Auvergne Rhône-Alpes**

▼ Après-midi carnaval et beignets sans gluten



Le 4 mars, une quarantaine d'adhérents et leurs proches ont participé à l'après-midi carnaval organisée par l'AMIG-EST à Ebersheim dans le Bas-Rhin, dans une ambiance très conviviale et gourmande. L'après-midi s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur avec partage de recettes, de conseils et rires autour d'une dégustation de beignets sans gluten réalisés et apportés par les adhérents. Un grand merci à tous les participants de cette belle après-midi, surtout à ceux qui ont fait l'effort de venir costumés. •

Laurence SCHMITT - Présidente AMIG-EST

► Goûter convivial à Toulouse (31)



Le dimanche 19 mars, les adhérents de la Haute Garonne ont pu se rencontrer, lors d'un goûter convivial, dans un joli showroom toulousain, Dotti Design situé au centre-ville, pour découvrir, pour la majorité des adhérents, les délicieuses pâtisseries de la société SoDamn Desserts ! 100% sans gluten apportées par Sophie, la co-créatrice de la marque. Les 30 participants, adultes comme enfants, se sont régales lors de la dégustation de galettes (il n'y a pas de saison, c'est tellement bon !), de chaussons aux pommes et d'un délicieux gâteau au café. Ce goûter était l'occasion aussi de me présenter en tant que nouvelle déléguée AFDIAG du 31. Fabienne Riehl, déléguée de secteur du Limousin et Midi Pyrénées m'a fait le plaisir de m'accompagner et de me parrainer pendant cette après-midi. Ce moment agréable fut également l'occasion d'échanger, de partager nos expériences et notre quotidien, nos astuces et de répondre à certaines questions que se posaient les personnes qui ont été récemment diagnostiquées coeliaques. Tout le monde a passé un très joli moment et en prime, chacun est reparti avec une pâtisserie ! •

Carole DALL'ACQUA - Déléguée 31



▼ Rando sans gluten dans les dunes de Tazzarine et la vallée du Draa



Mostapha notre guide et Mohamed, notre cuisinier nous ont régales chacun dans leur domaine, tout au long de cette semaine dans le sud-est du Maroc. Nous sommes rentrés émerveillés par notre découverte des dunes, des villages de la vallée du Draa, des magnifiques casbahs qui nous ont accueillis.

Merci à l'AFDIAG et à Schär pour leurs précieuses fournitures sans gluten !

Nous vous invitons sans réserve à nous imiter car Mostapha et Mohamed maîtrisent parfaitement notre régime. A noter que nous avons appris avec plaisir la possibilité de trouver certains produits dans les grandes villes marocaines. Il existe même une boulangerie sans gluten à Marrakech dont nous avons goûté avec plaisir quelques spécialités. •

Gilbert CHAMPION, Sylvie, Nathalie, François, Emilie, Aline et Annick.

Vente d'un menu sans gluten à Pessac (33)



Malgré les grèves et une météo capricieuse, notre déléguée de Gironde a mis en place la réalisation et la vente d'un menu sans gluten (prix libre) avec l'Association EPT'Sol et son vélo Cargo sur la place de la Mairie de Pessac, le mercredi 15 mars 2023 de 10h à 12h. Une action gourmande récompensée par des rayons de soleil et la présence de plusieurs de nos adhérents que nous sommes toujours très heureux de rencontrer ! Merci à notre déléguée de dynamiser le secteur de Bordeaux et à l'Association EPT'Sol de nous accompagner dans nos événements. Restez attentif dans la région de Bordeaux, d'autres animations seront certainement mises en place !

Fathia OUCHIKH - Déléguée 33



◀ Rando « Un pas sans Gluten » à Ploemel (56)



Cette matinée, du dimanche 30 avril, organisée par l'Association des Randonneurs de PLOEMEL, en soutien à l'AFDIAG, s'est déroulée sous un ciel clément. C'est une manifestation annuelle, la 10ème édition en 2023, où l'AFDIAG est représenté par la déléguée du Morbihan depuis de nombreuses années. Un stand est tenu par l'AFDIAG au point de départ et d'arrivée.

425 marcheurs ont pu randonner sur 3 sentiers différents de 8, 13 ou 16 kms dans la bonne humeur. Sur les parcours, des points de ravitaillement avec des produits sans gluten ont été appréciés par nos adhérents. J'ai pu rencontrer de fidèles adhérents et des nouveaux, au total une quinzaine environ, une adhérente venue même du Finistère ! Les échanges sont toujours un plus pour les adhérents détectés coeliaques récemment, ils se sentent moins isolés. Le rendez-vous est pris pour l'an prochain... Un grand merci à l'association des Randonneurs de Ploemel pour leur fidèle soutien. •

Martine MIARA - Déléguée 56

▼ Atelier cuisine (35)



Le samedi 13 mai s'est déroulé un atelier cuisine sans gluten aux ateliers Malégol à Rennes avec notre partenaire Wiso (Société Lightbody) représentée par Caroline Hervé et Louise Orain, et Alexandra Beauvais (chefe cuisinière et thérapeute alimentation et bien-être).

Au cours de cet atelier, les adhérents ont pu découvrir 3 recettes simples et saines (2 salées et 1 sucrée) sans gluten proposées par Alexandra Beauvais et intégrant un produit Wiso.

Cela a permis de montrer aux adhérents comment faire des petits plats et pâtisseries sans gluten de manière simple, saine et rapide pour les aider plus facilement dans leur quotidien. Par binôme, les adhérents ont donc mis en œuvre chacun leurs recettes et sont repartis avec leurs réalisations. En note de fin, une petite dégustation de leurs pâtisseries et des gourmandises Wiso !

Alexandra a été à l'écoute des questionnements des adhérents tant sur la technicité des recettes que sur l'intolérance ou l'alimentation de manière générale.



Son partage et sa gentillesse ont été appréciés de tous. Je suis heureuse d'avoir pu réunir à nouveau les adhérents d'Ille et Vilaine autour d'un atelier cuisine avec un partenaire AFDIAG et une cheffe cuisinière.

Je remercie grandement Alexandra, Caroline et Louise pour leur implication et la qualité de l'organisation, ainsi que pour le partage, le savoir et la douceur qu'elles ont pu transmettre aux adhérents. •

Mathilde LEFEVRE - Déléguée 35

SPÉCIAL HYPERSENSIBLES !

Un pain digeste pour les hypersensibles : mission possible ?



Comment le pain a-t-il pu passer d'aliment de base à malbouffe ? L'histoire d'Adriano Farano est celle d'un journaliste qui a mené une enquête approfondie qui a débouché sur la création de Pane Vivo, une boulangerie pas comme les autres...

C'est l'histoire d'un ancien journaliste qui faisait du pain à la maison. « Il était délicieux mais de plus en plus de personnes invoquaient des problèmes de santé pour ne pas en consommer, » raconte Adriano Farano. « Certains le digéraient mal, d'autres disaient en limiter la consommation dans le but de ne pas prendre de poids. D'autres encore, diabétiques, le fuyaient comme la peste ». Cet ancien du Figaro et du Courrier International décide alors de mener une enquête très personnelle. Son but : expliquer comment le pain avait pu passer d'aliment de base, sacré dans plusieurs religions, à « vaisseau amiral de la malbouffe ». Il publie, après trois ans de recherches, le livre *Je ne mangerai pas de ce pain-là* aux éditions du Rouergue, dont la nouvelle édition vient de paraître, préalablement épuisée. « Sans même ne pas parler du pain blanc, l'index glycémique du pain complet est de 65... plus que le Coca ! » s'indigne ce reconverti. Il décide alors de tester une trentaine de blés du monde entier et choisit la seule variété ancienne dont le gluten se dégradait complètement d'après des analyses in vitro. Il ouvre Pane Vivo en mars 2020.

Le succès est fulgurant : son pain, fermenté au levain naturel, est non seulement très parfumé mais, en plus, il se fonde sur un travail de recherche minutieux.

En effet, Pane Vivo est, à ce jour, la seule boulangerie de l'Hexagone dotée du label gouvernemental Jeune Entreprise Innovante, ce qui certifie le sérieux de leur travail de recherche dans le but de proposer un pain sain et digeste.

En effet, une étude clinique conduite par une unité spécialisée de l'Université d'Avignon atteste d'un index glycémique bas (48,6) pour le pain Pane Vivo. « Une alimentation à IG bas augmente la satiété et réduit le risque de prise de poids, voire d'obésité, tout en convenant aux diabétiques », explique celui dont la boulangerie vient d'obtenir l'agrément du Collège Culinaire de France, gage du niveau gastronomique de son travail artisanal.

En projet ? Un questionnaire de digestibilité se basant sur une méthodologie développée par l'INRAE. D'après 330 réponses, 70 % des hypersensibles au gluten constatent une amélioration de leur digestion lorsqu'ils consomment Pane Vivo. Dernièrement, Pane Vivo a attiré les caméras de l'émission *Envoyé Spécial* consacrée à la digestion du gluten. En effet, Pane Vivo représente un cas unique en France : celui d'un fournil artisanal qui conduit, en parallèle, des activités de recherche approfondies. « Mon but est simple : redonner au pain la place qui est la sienne au centre de notre alimentation ! », explique Adriano Farano.

A quel prix ? Si le pain Pane Vivo est 20% à 30% plus cher, cela s'explique par l'utilisation exclusive d'un blé dur ancien de Sicile, très rare, et peu productif. Ses rendements sont, en effet, 5 fois inférieurs à ceux d'un blé bio classique. Par ailleurs, la fermentation de Pane Vivo est conduite uniquement au levain naturel, ce qui la rend 10 fois plus lente que celle des pains fermentés à la levure. En revanche, les apports nutritionnels sont intéressants : avec 100 grammes de Pane Vivo, l'équivalent de deux tranches, le consommateur peut obtenir 67 % de l'apport journalier recommandé en magnésium.

Mais bien sûr, ce pain n'est pas consommable par les coeliaques ! **Son dernier projet ?** Lancer un système d'abonnement avec expédition gratuite dans toute la France. Pane Vivo peut également être expédié en livraison ponctuelle avec une participation aux frais d'envoi de 6,50€. « Notre pain peut également se congeler sans souci », explique ce Napolitain à la passion contagieuse. ●

Adriano Farano

Attention : Ce pain n'est pas consommable par les coeliaques



Être délégué de l'AFDIAG, pourquoi pas ? ○○○



Eliette Sineiro



Brigitte Croze

MESSAGE DE BRIGITTE CROZE DELEGUEE NATIONALE

Depuis le mois de janvier, j'ai pris le poste de déléguée nationale à la suite d'Eliette Sineiro. Elle reste toujours très active au sein du Conseil d'Administration et vous la croiserez sûrement lors des stages d'été à Chabottonnes. Elle m'accompagne encore pour ma nouvelle mission. Eliette a d'abord été déléguée du Gard, puis du Sud-Est et elle a œuvré en tant que déléguée nationale pendant plus de 10 ans.

Elle a formé et soutenu de nombreux délégués départementaux et de secteur, et les connaît tous ; elle est incollable en géographie et sait localiser tous les départements et nommer son délégué. Sa gentillesse et sa bienveillance sont reconnues de tous.

C'est donc une lourde charge qu'elle m'a transmise et je la remercie pour sa confiance, son aide et ses conseils. La fonction de déléguée nationale, je ne peux l'assurer qu'avec l'aide des déléguées de secteur et des délégués départementaux qui font vivre l'Association. Si vous regardez la carte de France (page 2), vous pourrez voir qu'un certain nombre de départements ne sont pas pourvus de représentants de l'Association (il peut y avoir plusieurs délégués dans un département).

► QUI SONT LES DELEGUES ?

Les délégués sont tous des adhérents qui ont décidé de s'investir dans l'Association pour animer leur département et aider les intolérants au gluten et leur famille. C'est un choix personnel et un engagement bénévole.

► QUEL EST LE ROLE D'UN DELEGUE ?

Le délégué est le représentant départemental (ou en région) de l'Association. Sa proximité permet de réunir les adhérents, de les épauler et de leur transmettre des informations pratiques. Pour remplir ce rôle auprès des adhérents, il faut avant tout que le candidat-délégué ait accepté sa propre histoire, passé la période difficile qui suit le diagnostic, et bien intégré le régime sans gluten dans sa vie quotidienne ou dans celle d'un proche. Il doit aussi connaître l'histoire de l'Association, son fonctionnement et bien sûr son éthique. Son rôle



Image d'illustration

Les délégués sont tous des adhérents qui ont décidé de s'investir dans l'Association pour animer leur département et aider les intolérants au gluten et leur famille. C'est un choix personnel et un engagement bénévole.

n'est pas de faire des exposés médicaux, mais d'orienter les questions vers les interlocuteurs qui pourront y répondre, d'autant plus que la diffusion d'informations sur Internet, pas toujours validées scientifiquement, peut entraîner des questions dépassant nos objectifs et nos connaissances. Savoir dire « je ne sais pas » mais « vous pouvez vous adresser au secrétariat ou au Bureau de l'Association » est certainement la première chose à apprendre. Nous avons des spécialistes dans de nombreux domaines, et les délégués, comme les membres du Conseil d'Administration (CA), ne peuvent pas tout savoir !

► EN DEVENANT DELEGUE, QUEL EST MON ENGAGEMENT ?

En signant la Charte des délégués, vous vous engagez, dans la mesure du possible, pour 2 années renouvelables. Vous devez avoir accès à l'Internet et une adresse mail consultée au minimum une fois par semaine afin de recevoir les informations de l'Association. C'est notre moyen de communication le plus rapide et le plus simple. Vous recevrez quelques appels téléphoniques de la part des adhérents de vos régions souhaitant s'informer sur le régime ou le remboursement par exemple. L'occasion de tisser des liens avec eux ! Nous vous demandons d'organiser au moins une rencontre par an dans votre département. Cela peut être une balade, un goûter, un repas au restaurant, un atelier de cuisine... Le principal est de réunir les adhérents qui le désirent afin de rompre leur isolement et d'être à l'écoute de leurs questions. Vous serez parrainé par votre délégué de secteur ou un membre du CA pendant votre période de formation, et vous pourrez vous faire assister par le délégué du secteur, par un autre délégué ou par un membre du CA à tout moment. Vous serez aidé par le secrétariat pour l'organisation et l'administration de votre réunion (courriers, assurance...).

Vous êtes adhérent, vous disposez d'un peu de temps, vous aimez les contacts humains, alors pourquoi ne pas devenir délégué de votre département ? Après avoir suivi une formation théorique dispensée au cours d'une journée (il est aussi recommandé de suivre les sessions de formation de la plateforme d'Education

à la Santé), chaque nouveau délégué est assisté par son parrain ou sa marraine pour sa première réunion.

Si vous êtes intéressé vous pouvez m'appeler ou appeler le délégué de votre secteur pour en discuter.

N'hésitez pas à prendre des renseignements !

C'est grâce aux délégués que l'Association vit localement, que les cœliaques et hypersensibles sont moins isolés et que l'AFDIAG avance ! •

Brigitte CROZE - Déléguée nationale



C'est le moment de préparer ses vacances !



Pour les personnes souffrant de la maladie cœliaque ou d'une hypersensibilité au gluten, partir en vacances peut être un véritable défi. Trouver des options alimentaires sans gluten peut être difficile, surtout si vous voyagez dans un pays étranger ou dans une région où le régime alimentaire sans gluten n'est pas très répandu.

Voici donc pour vous aider quelques conseils pour planifier des vacances sans gluten réussies !

► FAITES DES RECHERCHES EN AMONT SUR VOTRE DESTINATION

Renseignez-vous sur les restaurants, les épiceries et les magasins d'aliments naturels de votre destination. Il existe également des applications et des sites web qui peuvent vous aider à trouver des options sans gluten dans votre région de destination. N'hésitez pas à contacter l'Association cœliaque du pays où vous vous rendez. Elle pourra vous indiquer les restaurants où il est possible de manger sans gluten, les habitudes du pays, et les aliments typiques que l'on peut consommer sans problème, ou ceux auxquels il ne faut pas toucher. En faisant des recherches avant votre départ, vous serez mieux préparé à trouver des aliments sans gluten pendant votre voyage.

► PREPAREZ VOS PROPRES COLLATIONS

Il est toujours judicieux d'emporter avec vous des collations sans gluten, comme des fruits frais, des noix ou des barres de céréales sans gluten. Cela vous permettra d'avoir des options de nourriture saine en cas de besoin, surtout si vous êtes dans un endroit où les options alimentaires sans gluten sont limitées. Évitez de prendre des aliments avec de gros emballages en carton qui prendront de la place. Vous pouvez enlever le carton et mettre les aliments dans un sac isotherme.

► COMMUNIQUEZ AVEC LES RESTAURATEURS

Lorsque vous mangez au restaurant, informez toujours les serveurs de votre intolérance au gluten. Ils pourront alors vous conseiller sur les options de menu sans gluten ou même demander au chef de préparer un plat personnalisé. Si vous voyagez dans un pays où vous ne parlez pas la langue locale, vous trouverez un petit lexique dans votre Guide pratique p. 30.

► CUISINEZ VOUS-MEME

Si vous êtes en mesure de cuisiner vos propres repas pendant vos vacances, cela peut être une option pratique pour vous assurer que vous ne consommez pas de gluten. Vous pouvez louer un appartement avec

une cuisine équipée pour préparer vos repas. Cela vous donne également l'occasion de découvrir les marchés pour trouver des ingrédients frais et locaux.

► SOYEZ FLEXIBLE

Même en faisant des recherches approfondies, il peut être difficile de trouver des options alimentaires sans gluten dans certaines destinations de voyage. Dans ce cas, soyez flexible et essayez de trouver des alternatives qui conviennent à votre régime alimentaire. Par exemple, vous pouvez demander à ce que le pain soit retiré de votre commande ou remplacé par une salade.

En conclusion, partir en vacances sans gluten peut sembler être un défi, mais avec un peu de préparation et de planification, vous pouvez profiter de votre séjour sans stress. En faisant des recherches, en préparant vos propres collations, en communiquant avec les restaurateurs et en étant flexible, vous pouvez profiter de tous les avantages des vacances sans gluten. ●

Benjamin THULIEZ-ALLICHE

Vous retrouverez plus d'informations et de traductions utiles pour vos voyages dans le guide pratique de l'AFDIAG qui vous accompagnera dans vos déplacements.



Image d'illustration

Sites étrangers

- Allemagne : www.dzg-online.de/
- Argentine : www.celico.com.ar
- Australie : <http://www.coeliac.org.au/>
- Autriche : <https://www.zoeliakie.or.at/>
- Belgique - Français : <http://vivresansgluten.be/>
- Belgique - Néerlandais : <https://coeliakie.be/>
- Brésil : www.fenacelbra.com.br
- Bulgarie : www.bacbg.org
- Canada : <http://www.celiac.ca/>
- Chili : www.fundacionconvivir.cl
- Chypre : <https://cypruscoeliac.org>
- Croatie : www.celijakija.hr
- Rep tohèque : <https://celiak.cz/>
- Danemark : www.coeliaki.dk
- Espagne : <https://www.celiacos.org/>
- Estonie : <https://tsoliakia.ee/>
- Finlande : www.keliakialiitto.fi
- France : <https://www.afdiag.fr/>
- Grèce : www.koiliokaki.com
- Hongrie : www.coeliac.hu
- Irlande : www.coeliac.ie
- Israël : <https://zebari.co.il/>
- Italie : <https://www.celiachia.it/>
- Jordanie : www.cccps.org
- Lettonie : <https://dzivebezglutena.lv/>
- Luxembourg : <https://www.alig.lu/>
- Malte : <https://coeliacassociationmalta.org/>
- Mexique : www.acelmex.org.mx
- Norvège : <https://www.ncf.no/>
- Nouvelle-Zélande : <https://coeliac.org.nz/>
- Pays-bas : <https://www.ncv.nl/>
- Pakistan : www.celiac.com.pk
- Paraguay : <https://www.fupacel.org.py/>
- Pologne : www.celiakia.pl
- Portugal : www.celiacos.org.pt
- Roumanie : <https://arig.ro/>
- Russie : <https://celiac.spb.ru/>
- Serbie : <https://celijakija.rs/>
- Slovénie : <https://drustvo-celiakija.si/>
- Suède : <https://www.celiaki.se/>
- Suisse alémanique : <https://www.zoeliakie.ch/de>
- Suisse Romande : <https://www.coeliakie.ch>
- Suisse Italienne : <https://www.celiachia.ch>
- Ukraine : www.celiac.org.ua
- Usa : <http://www.nationalceliac.org/>
- Nebraska : <https://nationalceliac.org/>
- Washington state : www.gluten.org
- Royaume - uni : www.coeliac.org.uk



Bourses de Recherche



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.

► 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 maladie coéliqua réfractaire de type II » pour la somme demandée (32 820 euros). Vous avez pu prendre connaissance de l'étude dans le magazine de Printemps.

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).

L'équipe du Pr Emmanuel Mas, avait initialement postulé pour une bourse de 33 192 €. N'ayant pas trouvé de financements pour compléter la somme délivrée par la

Bourse de Recherche, l'étude ne pouvait pas être lancée. Avec l'accord du Comité scientifique qui a validé l'intérêt de l'étude, l'AFDIAG a complété la somme manquante en augmentant le montant de la Bourse afin de pouvoir verser la totalité du financement nécessaire et mettre en place cette étude. Le Dr Chloé Girard vous la présente.

► EPIDEMIOLOGIE DE LA MALADIE COELIAQUE EN FRANCE CHEZ L'ENFANT *France Pediatric Epidemiology of Celiac Disease (France-PECD)*

La maladie coéliqua (MC) fait partie des maladies auto-immunes les plus fréquentes, touchant environ 1 % de la population générale. Toutefois, ce pourcentage reste une valeur estimée sans étude récente faite en France. Grâce à une publication scientifique datant de 2021, des informations sur d'autres pays européens sont disponibles, rapportant une variation en fonction de la situation géographique : la prévalence de la MC pédiatrique (c'est-à-dire le nombre total de cas) varie

de 1,6% en Europe du Nord, à 0,98% en Europe de l'Est et 0,69% en Europe du Sud. Les régions avec une incidence la plus importante (c'est-à-dire le nombre de nouveaux cas) sont la Scandinavie, la Finlande et l'Espagne ayant jusqu'à 50 nouveaux diagnostics de MC pour 100 000 personnes par année. Par ailleurs, en Europe, cette étude a montré que l'âge médian au diagnostic est passé de 1,9 ans avant 1990 à 7,6 ans depuis 2000, car l'augmentation de l'incidence est plus importante chez les enfants de plus de 5 ans.

- **De plus, au cours des 20 dernières années les méthodes et recommandations pour le diagnostic de la MC ont évolué. En voici un bref résumé :**

- **1969, 1^{ères} recommandations pédiatriques européennes :** la biopsie intestinale était la règle pour confirmer au microscope les atteintes caractéristiques de la MC, le plus souvent recherchée en cas de formes typiques du nourrisson et du jeune enfant présentant dénutrition et symptômes digestifs après introduction du gluten.
- **Années 1990-2000 :** Découverte de plusieurs anticorps circulant dans le sang plus ou moins spécifiques de la MC : anti-gliadine, anti-transglutaminase, anti-endomysium.
- **2012, recommandations pédiatriques européennes (ESPGHAN) :** il n'est plus nécessaire de réaliser des biopsies digestives systématiquement. Le diagnostic est validé par un gastro-pédiatre quand l'enfant a des signes cliniques évocateurs, un taux d'anticorps anti-transglutaminase élevé (>10 fois la normale) et une prédisposition génétique (typage HLA). Pour les patients ne répondant pas strictement à ces critères, les biopsies restent nécessaires.
- **2020, mise à jour des recommandations européennes : le typage HLA n'est plus nécessaire.**

L'objectif de l'étude France-PECD est d'obtenir des données d'épidémiologie sur la fréquence de la MC chez l'enfant en France entre 2011 et 2021.

Afin d'obtenir de tels résultats, l'étude consistera à récupérer les informations de manière anonyme et sécurisée via le SNDS (Système National des Données de Santé). C'est un système qui regroupe, entre autres, des données de l'Assurance Maladie et celles des établissements de santé tels que les hôpitaux.

Les patients avec MC seront retrouvés grâce à un système de codage spécifique ; ainsi nous pourrions identifier toutes les personnes ayant une ALD active pour MC et/ou ayant eu au moins une hospitalisation avec un diagnostic de MC. Nous allons être capables d'avoir une estimation de la date diagnostique afin d'avoir une valeur de l'incidence annuelle (date de début d'ALD et/ou d'hospitalisation).

Par ailleurs, nous aurons aussi des données concernant le nombre de patients ayant eu des dosages d'anticorps (anti-transglutaminase et anti-endomysium) et ceux ayant eu des biopsies digestives. Ces éléments permettront de décrire le parcours de soins de ces



Image d'illustration

enfants en plus des consultations médicales et des hospitalisations éventuelles. La présence d'autres maladies auto-immunes comme un diabète ou une thyroïdite sera également recherchée. Les résultats permettront de comparer la situation de la France par rapport à celle des autres pays d'Europe : la prévalence est-elle haute comme dans les pays scandinaves ou l'Espagne, ou basse comme en Italie ? Ils permettront aussi d'évaluer si les recommandations diagnostiques datant d'il y a plus de 10 ans sont appliquées pour le diagnostic de MC. Enfin, la connaissance de l'âge au diagnostic est une information importante qui sera utile pour les professionnels de santé.

En conclusion et en pratique, cette étude France-PECD permettra d'avoir des données françaises précises sur l'épidémiologie de la MC chez l'enfant pour réaliser une campagne de sensibilisation à destination du grand public et des professionnels de santé. L'objectif serait de diagnostiquer les enfants plus précocement en respectant les recommandations européennes. •

**Dr GIRARD, gastro-entérologue pédiatre
à l'hôpital des enfants de Toulouse**



Image d'illustration

Cantine scolaire et PAI



Votre enfant est cœliaque, nous vous conseillons de signer un Projet d'Accueil Individualisé (PAI) afin d'acter sa pathologie et de mettre en place un accueil personnalisé.

Le PAI a un double objectif : la sécurité de l'enfant porteur d'une pathologie chronique et sa bonne intégration.

LA REGLEMENTATION

► CANTINE SCOLAIRE A L'ECOLE PRIMAIRE (MATERNELLE ET ELEMENTAIRE)

La commune n'est pas obligée de mettre en place la restauration scolaire dans les écoles primaires. Si un service de restauration scolaire est assuré, il doit respecter certaines règles. Il doit notamment garantir aux élèves un temps de repas d'au moins 30 minutes, une variété dans les menus et des portions adaptées à leur âge.

► QUELS ENFANTS SONT CONCERNES ?

• Condition d'accès

Lorsque le service de restauration scolaire existe, vous pouvez y inscrire votre enfant. C'est un droit pour tous les enfants scolarisés. La commune doit préciser les conditions d'accès à la restauration scolaire.

Toutefois, votre situation sociale ne doit pas faire obstacle à l'inscription de votre enfant. Par exemple, il est illégal

de réserver l'accès à la cantine scolaire aux enfants dont les parents travaillent.

• Enfant souffrant d'allergie

Si votre enfant a un régime alimentaire spécifique en raison de son état de santé, l'établissement scolaire peut proposer des menus adaptés. Pour cela, un PAI peut être mis en place.

Vous pouvez également préparer des paniers-repas pour votre enfant.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F24570>

► CANTINE SCOLAIRE AU COLLEGE ET AU LYCEE

Le département est responsable de la restauration scolaire au collège. La région est responsable de celle du lycée.

Ce sont ces collectivités qui fixent le tarif des repas. La restauration scolaire doit notamment garantir aux élèves un temps de repas d'au moins 30 minutes, une variété dans les menus et des portions adaptées à leur âge.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F24569>

<https://www.education.gouv.fr/bo/2003/34/MENE0300417C.htm>



Le PAI peut concerner le temps scolaire, mais aussi le temps périscolaire. Il se nomme ainsi parfois PAIP (pour Projet d'Accueil Individualisé Périscolaire).

LE PAI EN QUELQUES MOTS DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le Projet d'Accueil Individualisé est un document écrit qui précise les adaptations à apporter à la vie de l'enfant ou de l'adolescent en collectivité (crèche, école, collège, lycée, centre de loisirs).

Il concerne les enfants et adolescents atteints de troubles de la santé comme une pathologie chronique, une allergie, une intolérance alimentaire. Les enfants et adolescents atteints d'une maladie de longue durée sont aussi concernés.

Le PAI peut concerner le temps scolaire, mais aussi le temps périscolaire. Il se nomme aussi parfois PAIP (pour Projet d'Accueil Individualisé Périscolaire).

► ELABORATION ET INFORMATIONS DU PAI

Les besoins thérapeutiques de l'enfant ou de l'adolescent sont précisés dans l'ordonnance signée par le médecin qui suit l'enfant ou l'adolescent pour sa pathologie.

Le PAI doit notamment contenir des informations sur les points suivants :

- Régimes alimentaires à appliquer,
- Conditions des prises de repas,
- Aménagements d'horaires,
- Dispenses de certaines activités incompatibles avec la santé de l'enfant ou de l'adolescent (par exemple pâte à sel, pâte à modeler non spécifique (contrôle de l'absence de gluten), pâtisserie avec de la farine de blé).

► ACTIVITES DE SUBSTITUTION PROPOSEES

Le PAI concerne une pathologie ou un trouble constaté pendant l'année scolaire. Sa durée de validité peut donc varier. Il peut être reconduit d'une année sur l'autre.

Le PAI peut aussi être revu et adapté en cas d'évolution de la pathologie ou en prévision d'un voyage ou d'une sortie scolaire.

QUI REDIGE ?

Le PAI est élaboré à la demande de la famille et/ou du chef d'établissement avec l'accord de la famille. Il est le fruit d'une concertation des différents acteurs :

- **L'enfant, le jeune,**
- **Les médecins de l'enfant, du jeune,**
- **Les responsables légaux (parents, tuteurs), ou jeune majeur,**
- **L'équipe éducative de la structure (crèche, école, collèges, lycée, centre péri-scolaire...),**
- **Les professionnels de santé de l'établissement (médecin /infirmier(ère) scolaire ou de PMI).**

QUI SIGNE ?

Le document est signé par le médecin traitant ou spécialiste qui suit l'enfant, le médecin ou l'infirmier de l'établissement, les représentants légaux, le chef d'établissement et les intervenants auprès de l'enfant.

Il est expliqué avec lisibilité aux personnes de la communauté éducative concernées (enseignants, personnel de direction, animateurs, agents de cantine...) afin d'établir un dialogue constructif dans l'intérêt de l'enfant.

Il est transmis sous pli cacheté au médecin de l'institution ou de la structure collective en veillant, en cas de traitement, à la présence d'une ordonnance valide et conforme au protocole en cours. Toute modification doit être signalée au médecin de l'institution ou de la structure collective, sauf si elle concerne les doses d'un même médicament liées à l'évolution du poids de l'enfant du fait de sa croissance.





DU POINT DE VUE LEGAL

Le texte de référence est à ce jour la Circulaire du 10 Février 2021 :

<https://www.education.gouv.fr/au-bo-du-4-mars-2021-ecole-inclusive-322635>

L'AFDIAG a noté pour vous dans cette circulaire :

L'AFDIAG a dégagé les grandes lignes afin de vous montrer l'importance de sa diffusion et les points sensibles sur lesquels vous pouvez vous appuyer.

► UNE LARGE DIFFUSION DE LA CIRCULAIRE

En effet, "le Texte est adressé aux recteurs et rectrices de région académique, aux recteurs et rectrices d'académie, aux vice-recteurs, aux directeurs et directrices de l'Education Nationale, aux médecins, infirmiers, assistants sociaux, conseillers techniques auprès des recteurs d'académie, aux chefs d'établissement".

► LES OBLIGATIONS DES ETABLISSEMENTS

« Il appartient aux personnels de l'école ou de l'établissement de mettre en œuvre les conditions de la continuité de la scolarisation de l'élève »

► LA VOLONTE D'INTEGRATION DE VOTRE ENFANT

Il est toutefois spécifié que le PAI est mis en place pour raisons médicales spécifiques et non par choix familiaux.

Cette circulaire attire l'attention sur l'intégration du jeune :

- Une prise de repas avec ses pairs pour éviter l'exclusion et la stigmatisation.

- Il convient que tout enfant ayant un régime alimentaire particulier défini dans le Projet d'Accueil Individualisé, puisse profiter des services de restauration collective.
- Le panier repas n'est donc pas la première solution à envisager et il doit répondre à des conditions strictes de mise en œuvre.
- L'affichage des Allergènes à Déclaration Obligatoire est obligatoire.

NB : la notion de contaminations n'est pas abordée dans cette circulaire de l'école inclusive, la décision de faire l'exclusion des plats et des aliments susceptibles de contenir du gluten peut s'avérer être un choix à risque et nécessite une formation et un dialogue régulier avec les équipes de restauration collective.

► LE RESPECT DU SECRET MEDICAL

Cette circulaire précise auprès de qui l'information du PAI est réalisée afin de respecter la confidentialité. La diffusion sera faite auprès :

- Du personnel en relation avec l'enfant/ le jeune adolescent bénéficiant d'un PAI.
- Le partage d'informations est autorisé et strictement réservé à la gestion du PAI.
- Obligation de discrétion durant et en dehors des temps de service, concernant ces informations ou ces documents.
- L'affichage à la vue de tous les noms et des pathologies est strictement interdit.
- Des professionnels de santé attachés à l'établissement

LE PAI EN PRATIQUE...

► GERER ...C'EST PREVOIR " ALORS, N'ATTENDEZ PAS LA DERNIERE MINUTE POUR :

- **Contacter le chef d'établissement dès l'annonce de la pathologie et avant la rentrée scolaire en cas de changement d'établissement car des aménagements et des organisations seront peut-être à prévoir (achat micro-onde, réfrigérateur, coordination avec le service de restauration collective...).**
- **Entrer en relation avec le service de la médecine scolaire et établir le PAI en concertation avec les différents acteurs.**
- **Ne pas hésiter à rencontrer les responsables de la restauration collective afin de choisir ensemble entre le panier repas, l'adaptation du menu ou un plateau sans allergène (société spécifique).**
- **En cas de refus de PAI ou d'intégration au sein des locaux de la restauration collective, nous vous conseillons de rester dans la concertation et l'échange positif dans l'intérêt de tous.**
- **En cas de refus d'intégration total, ne pas hésiter à contacter l'AFDIAG par mail (afdiag@gmail.com) ou par téléphone au heures de permanence.**
- **En dernier recours, saisir le défenseur des droits pour obtenir gain de cause.**

► L'AFDIAG A CONTACTE POUR VOUS LE DEFENSEUR DES DROITS

Chaque année, des adhérents font appel à l'AFDIAG car l'établissement de leur enfant refuse l'application de la circulaire précisant les modalités d'application des articles de lois cités en préambule. L'argument évoqué par les chefs d'établissement " la circulaire n'a pas force de loi ".

Contacté par nos soins, le défenseur des droits nous a expliqué que : " le plus souvent, une circulaire est prise à l'occasion de la parution d'un texte (loi, décret...) afin d'expliquer les textes, mais sans les modifier. En conséquence, la non application engendre un risque de litige en cas de refus d'application de cette dite circulaire.

Nos recherches AFDIAG, mettent en évidence qu'un cas de refus d'intégration d'enfant en restauration scolaire a fait l'objet d'un recours auprès du défenseur des droits et a obtenu gain de cause, cette décision corrobore le fait que cette circulaire doit être appliquée sans réserve dans l'intérêt de l'enfant. En dernier recours, si vous souhaitez contacter le défenseur des droits, rendez-vous sur leur site, vous y trouverez toutes les informations pour engager votre démarche.

En conclusion : si la circulaire de l'école inclusive n'est pas appliquée ou si l'établissement refuse catégoriquement de mettre en place un PAI, isolément dans une salle différente de la cantine scolaire, refus du panier repas... vous êtes en droit de saisir le défenseur des droits qui a déjà statué sur ce type de problème.

Saisir le Défenseur des Droits

- 09 69 39 00 00, du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30 (coût d'un appel local).
- Libre réponse 71120
75342 Paris CEDEX 07
(Gratuit. Ne pas affranchir).



Image d'illustration



Image d'illustration

EN ROUTE POUR LE PANIER REPAS

Fruit de nombreux échanges avec nos adhérents et des professionnels de l'enfant, voici quelques conseils.

Un grand principe prôné dans le cadre de l'Éducation Thérapeutique "Votre enfant doit être acteur de sa pathologie".

Ensemble, discutez de la possibilité de se caler sur le menu de la cantine ou de décider ensemble du menu au jour le jour ou à la semaine.

Certains parents optent pour le batch cooking et confectionnent avec leur enfant les menus de la semaine et procèdent à la congélation. Cuisiner ensemble est aussi un moment de partage et d'échange avec votre enfant.

Dans le cadre du panier repas, le repas sera transporté dans un sac isotherme contenant une brique réfrigérante (certains sacs repas intègrent le gel réfrigérant dans la paroi du sac), le sac repas sera le compagnon de votre enfant tout au long de sa scolarité, il est donc important qu'il le choisisse avec vous.

La boîte repas sera notifiée au nom de l'enfant et déposée à l'endroit préalablement défini afin que la chaîne du froid soit respectée (réfrigérateur au service de restauration collective, infirmerie ou autre). L'assiette, les couverts sont en général fournis par l'établissement.

Le règlement d'une prise en charge des frais inhérents à la présence de l'enfant durant le temps scolaire est à négocier avec la mairie, le département ou la région, rien n'est à ce jour légiféré. Nous constatons de plus en plus l'instauration d'un forfait " panier repas " dont le coût est inférieur au forfait repas.

Le panier repas est peut-être une première dans l'établissement, soyez tolérant et instaurez le dialogue avec les personnes qui découvrent les contraintes du régime sans gluten, n'hésitez pas à avoir une parole bienveillante, à faire un geste en fin d'année pour les remercier de toute l'attention portée au bon déroulement de ce PAI. ●

Marie-Christine DUBOIS

Nous terminerons cet article
par un extrait de la circulaire

Pour une école inclusive
Ministère de l'Éducation Nationale
et de la Jeunesse

qui signe la volonté d'intégration de votre
enfant avec sa différence

"Ainsi, dans chaque académie et dans chaque département sera institué un service public de l'École inclusive afin de ne laisser aucun élève au bord du chemin et afin que l'École puisse remplir mieux encore, dans le cadre d'un partenariat exigeant, son rôle de creuset de la République".

Mais surtout, retenez que l'AFDIAG est à vos côtés pour vous aider, n'hésitez pas à nous contacter.

Épicurieux

de la dernière cuillère



Cultivons le goût de la Bio

Sans huile de palme

Jules et Pierre savent qu'il **ne faut jamais rater un petit-déjeuner** pour affronter une nouvelle journée. Surtout si elle commence par **des céréales garanties sans gluten et au délicieux goût de chocolat-noisette.**



Les céréales Grillon d'Or sont uniquement vendues en magasins Bio

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

RCS: CERECO SAS au capital social de 40 000 € - 11, ZA La Fontenelle - 35113 DOMAGNE
SIREN 381 364 959 RCS RENNES

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

▶ JFHOD

16 au 18 Mars

L'AFDIAG a tenu son stand aux JFHOD (Journées Francophones d'Hépatogastroentérologie et d'Oncologie Digestive) à Paris. 5 090 professionnels (principalement des gastroentérologues) se sont retrouvés lors de ce congrès ! L'occasion idéale pour mettre à jour les connaissances sur les maladies et cancers de l'appareil digestif et d'échanger avec des professionnels de santé ainsi que des Associations.

▼ COLLOQUE MEDICAL DE PARIS

15 Avril

Environ 160 personnes inscrites et 80 personnes présentes pour notre colloque médical du 15 Avril à la Mairie du 20^{ème} à Paris. Les participants ont apprécié la prestation des intervenants et les échanges étaient intéressants (des questions sur les traces ou sur les sorties au restaurant et beaucoup de parents d'enfants cœliaques). La vidéo est en ligne sur notre site dans l'espace membre.



Colloque médical
Le 15 avril 2023 Mairie du 20^{ème} 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.
- ▶ "Étude Vie100Glut", 1740 témoignages pour faire progresser la vie sans gluten"
Dr François Faurisson, Brigitte Jolivet.
- ▶ "Témoignage"
Elena Bach «patachoux_sans_gluten».

Colloque ouvert au public et aux personnels de santé.
Pour toutes questions vous pouvez écrire à : afdiag@gmail.com

[f](#) [t](#) [i](#) [i](#)

▼ PRESENTATION DE L'ETUDE VIE100GLUT' AU LUXEMBOURG

14 Mai

A l'occasion de ses 25 ans, l'ALIG (Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten) a convié Brigitte Jolivet et le Dr François Faurisson pour présenter les résultats de l'étude Vie100Glut', en présence de Paulette Lenert, Ministre de la Santé du Grand-Duché. Malgré la différence de superficies des pays, certaines problématiques sont communes comme la restauration scolaire ou le remboursement des produits sans gluten. L'AFDIAG remercie Danièle Welter, présidente de l'ALIG, pour son invitation et les échanges riches pendant cette journée.



▼ CONGRES DE LA SOCIETE FRANÇAISE DE PEDIATRIE (SFP)

31 Mai au 2 Juin

Comme chaque année, l'AFDIAG était présente du 31 mai au 2 juin au congrès de pédiatrie de la SFP organisé à Marseille. Plusieurs spécialistes se sont rendus au stand de l'Association pour échanger sur les pathologies liées au gluten. Ce fut également une occasion idéale pour présenter le livret de Maé ! Le petit guide idéal pour expliquer leur pathologie aux enfants.

DU 7 AOUT AU 20 AOUT : FERMETURE ESTIVALE DU SECRETARIAT DE L'ASSOCIATION

L'AFDIAG (association et SASU) fermera ses portes du 7 au 20 août.
N'hésitez pas à anticiper vos demandes et nous vous retrouverons le 21 août.



Dahl de lentilles corail

@hedonist_coeliac



4 PERS



35 MIN



40 MIN

Ingrédients :

- 4 gousses d'ail • 1 oignon jaune • un peu de gingembre frais
- 1 carotte (2 petites) • lentilles corail • 1 c à café de curcuma
- 1 c à café de curry en poudre sans gluten • 200 ml de lait de coco
- épinards frais • coriandre fraîche.

PRÉPARATION :

1. Émincer l'oignon et hacher finement l'ail et le gingembre, les mettre dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive.
2. Après quelques minutes à feu moyen, ajouter la carotte émincée en petits cubes, faire revenir 3 min et ajouter les épices.
3. En parallèle, rincer vos lentilles, puis les ajouter dans la poêle avec la préparation.
4. Ajouter maintenant le lait de coco et de l'eau pour couvrir (pour cuire les lentilles)
5. Laisser mijoter à couvert pendant une trentaine de minutes en remuant régulièrement
6. Quand les lentilles sont cuites, hacher la coriandre et l'ajouter avec les épinards frais, puis laisser à mijoter 4-5 min supplémentaires.
7. Servir bien chaud avec du riz ou du quinoa.

Et bon appétit à vous !

Crackers au fromage

par Chambelland



500 GR



30 MIN



40 MIN
+ 1H DE REPOS

Ingrédients :

- 300 g de préparation pour pain Chambelland • 20 g d'emmental ou de comté râpé • 5 g de sel fin • 21 cl d'eau • 10 g de levure fraîche de boulanger émiettée.

PRÉPARATION :

1. Verser tous les ingrédients dans la cuve d'un robot muni du crochet.
2. Mélanger le tout à vitesse lente pendant 3 min pour obtenir une pâte homogène.
3. Filmer la cuve et laisser la pâte fermenter 45 min environ à température ambiante.
4. Après ce temps de repos, former des pâtons de 50 g environ.
5. Abaisser au rouleau à pâtisserie les boules de pâte entre deux papiers de cuisson pour obtenir des bandes d'environ 2mm d'épaisseur.
6. Piquer la surface de la pâte avec une fourchette
7. Empiler les différentes bandes de pâte entre des papiers cuisson pour éviter leur séchage. Laisser reposer 15 min à température ambiante.
9. Préchauffer le four à 220°C.
10. Disposer les galettes sur une plaque munie de papier de cuisson et enfourner. Après 20 mn, régler le thermostat à 120°C ou ouvrir la porte du four. Laisser les crackers jusqu'au séchage complet, soit environ 20 mn.
11. Pour une dégustation des crackers dans les heures qui suivent la cuisson, la phase de séchage peut-être supprimée. Dans ce cas, on ne gardera que la première étape de cuisson (10 min à 220°C).

Pain avec graines

par Katja Maréchal



30 MIN



60 MIN

Ingrédients :

- 130 g de farine sans gluten • 110 g de graines (mélange pour pains / tournesol / graines de courges) • 2 c à café de levure du boulanger
- 1/2 c à café de sel • 250 g de fromage blanc • 3 œufs • 3 c à soupe d'huile.

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet.
2. Verser la pâte dans un petit moule à cake (20 cm).
3. Cuire à chaleur tournante pendant +/- une heure à 160°.
4. Recouvrir son moule de papier cuisson ce qui permet de sortir le pain du moule au bout de 40 min pour continuer la cuisson encore 20 min en dehors du moule.
5. Ce pain se garde très bien dans un sac en tissu pendant 3-4 jours.

Madeleines

@lyda_cuisine



12
PIÈCES



20 MIN



11 MIN

- 3 œufs à température ambiante • 1 sachet de sucre vanillé sans gluten • 70 g de sucre roux • 180 g de farine sans gluten spéciale pâtisserie • 1 sachet de levure chimique sans gluten • 72 g d'huile neutre (que vous pouvez remplacer par 90 g de beurre fondu et refroidi) • 50 ml de lait.

PRÉPARATION :

1. Fouetter ensemble les œufs, le sucre vanillé et le sucre roux jusqu'à ce que le mélange commence à blanchir.
2. Ajouter la farine tamisée et bien mélanger.
3. Ajouter l'huile et ensuite le lait et mélanger à nouveau pour obtenir un appareil homogène.
4. Une fois l'appareil à madeleine prêt, réserver au frais pendant 2 h.
5. Ne pas oublier de beurrer ou huiler votre moule à Madeleine.
6. Remplir chaque compartiment de votre moule à Madeleine au ¾.
7. Enfourner 11 min à 200°.
8. Laisser refroidir avant de démouler délicatement.

Magazine AFDIAG infos

Dites-nous ce que vous en pensez !

1. SUR UNE ECHELLE DE 1 A 5, APPRECIEZ-VOUS NOTRE MAGAZINE AFDIAG INFOS ?

1 2 3 4 5

2. LISEZ-VOUS LE MAGAZINE AFDIAG INFOS ?

- Oui, en entier
- En partie
- Non, pas du tout

3. PARMI LES THEMES PROPOSES DANS VOTRE AFDIAG INFOS, QUELS SONT CEUX QUI VOUS INTERESSENT LE PLUS ? VOUS POUVEZ SELECTIONNER 3 THEMES DIFFERENTS.

- Recettes maisons
- Évènements régionaux
- Quizz et jeux
- Vos délégués
- Articles diététiques
- Actualités
- Autre :

4. UN FORMAT PLUS COURT (4 A 8 PAGES) ET PROPOSE TOUS LES 2 A 3 MOIS, SERAIT-IL PLUS ADAPTE ?

- Je préfère conserver le format actuel : 3 magazines dans l'année
- Je préfère un format plus court de 4 à 8 pages
- Je n'ai pas d'avis sur la question
- Autre

5. AVEZ-VOUS DES RECOMMANDATIONS SUR CET EVENTUEL CHANGEMENT ?

ENVOYER VOS REPONSES A :
afdiag@gmail.com

OU PAR COURRIER A :
AFDIAG - 1 rue des Gâtines
75020-PARIS

AFDIAG

infos



Depuis plus de trente ans, nous mettons toute notre expertise et nos compétences acquises au fil du temps à votre service pour répondre à chacune de vos attentes. Plus que jamais, nous avons besoin de vous !

Soutenez L'AFDIAG

Pourquoi faire un don à l'AFDIAG ?

- ▶ Pour aider l'Association dans ses actions, dans ses campagnes, dans ses projets.
- ▶ Pour l'aider à accompagner les coéliqués et les hypersensibles au gluten qui manquent d'information et de soutien.
- ▶ Parce que l'AFDIAG est indépendante pour mieux défendre vos intérêts et ne dispose donc ni de l'aide financière des laboratoires pharmaceutiques, ni de subventions publiques.
- ▶ Parce que grâce à vos dons, qui représentent plus de 25 % de son budget, l'AFDIAG pourra continuer à mener ses actions pour vous servir.

Choisissez l'affectation de vos dons

Dans votre bulletin de renouvellement d'adhésion pour l'année 2023, vous avez plusieurs propositions pour vos dons. Ceux-ci seront répartis selon vos souhaits :

- ▶ **Dons pour l'AFDIAG** : ils permettront de renforcer directement son action, d'organiser et de financer les colloques et réunions, ainsi que toutes ses autres initiatives.
- ▶ **Dons pour la Recherche** : les fonds récoltés pour la Recherche (*dons mais également actions spécifiques*) permettent de lancer un appel d'offres auprès d'équipes de chercheurs sur les pathologies liées au gluten, sous le contrôle d'un Comité scientifique (voir p12/13).
- ▶ **Dons pour l'AMIG** regroupant les départements 67 et 68 et affiliée à l'AFDIAG.

Donnez et réduisez vos impôts

En effectuant un don à l'AFDIAG (*et/ou une cotisation à l'Association*), vous bénéficierez d'une déduction fiscale égale à 66 % du montant de votre don, dans la limite de 20 % de vos revenus imposables.

Au-delà, vous reporterez pendant cinq ans le montant supplémentaire et bénéficierez de la même déduction d'impôts (*Art. 200 du Code Général des Impôts*).

Un don de 100 € ne vous coûtera que 34 €.

Comment bénéficier de la réduction d'impôts ?

Donnez avant le 31 décembre 2023

- ▶ **Par chèque** à l'ordre de l'AFDIAG, à envoyer : AFDIAG - 1, rue des Gâtines - 75020 PARIS
- ▶ **Par carte bancaire** (*paiement sécurisé par le Crédit Agricole*) à partir du site Internet de l'AFDIAG (www.afdiag.fr/panier), ou par virement.

Important ! Vos dons vous permettent de bénéficier d'une déduction fiscale sur vos revenus. Pour cela, rien de plus simple : inscrivez le montant de votre don (*et/ou cotisation*) à l'AFDIAG dans la case UD de votre déclaration. 66 % du montant de votre don sera automatiquement déduit du montant de votre imposition. Pour rappel, vous pouvez télécharger directement votre reçu fiscal sur notre site en vous connectant à votre compte (*connectez-vous à votre espace personnel et sur RENOUELER SON ADHESION/ COTISATION*).

Notre force dans la défense de vos intérêts dépend de chacun de vous. Merci de votre aide.