



# AFDIAG

Association Française  
des Intolérants au Gluten



## Présentation des résultats de l'étude Vie100Glut' 2023

Une recherche inédite au service des personnes suivant un régime sans gluten

AFDIAG – Communiqué de Presse – 9 mars 2023

*Initiée par l'AFDIAG (Association Française Des Intolérants Au Gluten), Vie100Glut' dresse un tableau des personnes suivant un régime strict sans gluten. Grâce à ses résultats, validés scientifiquement, elle devrait permettre d'améliorer leur quotidien.*

**Cette enquête est originale à plus d'un titre.** Non seulement elle a été menée en partenariat avec l'Unité mixte de recherche 7268 ADÉS et avec l'aval du Comité d'éthique d'Aix-Marseille-Université (AMU), mais elle a aussi été **collaborative et participative**. Tout, de l'élaboration du questionnaire à l'analyse des résultats, a fait l'objet de discussions entre les représentants et membres de l'AFDIAG, les professionnels de santé et les méthodologistes.

Vie100Glut' fait ressortir le **long parcours des intolérants et des hypersensibles au gluten** pour arriver au diagnostic de leur maladie : **Près de 60 % des répondants ont été diagnostiqués plus de 6 mois après les premières manifestations** et, parmi ces derniers, seuls 25 % sauront réellement de quoi ils souffrent au bout d'1 an. Ainsi, après 10 ans, un quart des patients adultes est encore sans diagnostic et, parmi eux, plus d'1 sur 5, 20 ans après les premiers symptômes.

L'enquête met aussi, et surtout, en lumière l'extrême complexité à mettre en œuvre et à respecter à vie un régime sans gluten. **Près des deux tiers des répondants estiment ainsi qu'il est très ou assez difficile de suivre ce régime**, et plus d'un quart déclarent faire des écarts, accidentels ou délibérés.

**Quatre groupes de populations aux profils différents se dessinent :**

- > **Les Contraints** pour qui tout est pénible : le régime, la cuisine, le restaurant...
- > **Les Adaptés** qui se sont progressivement pliés au mode de vie sans gluten et arrivent même à y trouver des plaisirs culinaires.
- > **Les Impliqués** qui respectent le régime au prix d'une réelle discipline.
- > **Les Isolés** se heurtent à de multiples difficultés pour suivre le régime et ont tendance à se replier sur eux-mêmes.

**La mise en évidence de ces 4 groupes est importante car elle va permettre d'élaborer des propositions spécifiques pour chacun d'entre eux.** Les « Contraints », par exemple, ont besoin d'un meilleur accompagnement pour mieux comprendre leur régime, l'adopter comme la fait le groupe des « Adaptés ». Il faut, en effet, en moyenne dix ans pour passer d'un régime alimentaire où le gluten est interdit à un mode de vie où l'utilisation des produits sans gluten est spontanée.



**Contact Presse :**

Houney Touré Valogne : 06 10 80 72 96 - [h.toure-valogne@vivactis.fr](mailto:h.toure-valogne@vivactis.fr)

**Contact Influence**

Alice Dejaiffe : 06 95 17 64 19 96 - [a.dejaiffe@vivactis.fr](mailto:a.dejaiffe@vivactis.fr)