

Vous recevez la lettre d'information de l'AFDIAG

Juillet 2025

Sessions d'ÉduSansGlu : On se retrouve en septembre !



Après plusieurs mois riches en apprentissages, en échanges bienveillants et en conseils concrets pour mieux vivre au quotidien avec la maladie cœliaque, nos sessions d'ÉduSansGlu font une pause pendant l'été.

Cette année encore, vous avez été nombreux à participer à ces moments d'information, d'écoute et de soutien. Votre présence active, vos questions et vos partages ont contribué à créer une véritable dynamique de groupe.

🙏 Nous adressons un grand merci à nos animatrices pour leur disponibilité et leur engagement. Grâce à elles, chaque session est une occasion unique d'avancer ensemble, en confiance.

Nous vous donnons rendez-vous en septembre pour une nouvelle saison riche en apprentissages !

Retour sur le webinaire **“Tout savoir sur le gluten !”**



Le webinaire organisé par Dr. Schär en partenariat avec l'AFDIAG a rencontré un beau succès, réunissant de nombreux participants désireux de mieux comprendre les enjeux autour du gluten, de la santé digestive et de la prise en charge nutritionnelle.

La session a été introduite par Brigitte Croze, vice-présidente de l'AFDIAG, aux côtés de Coline Ria, responsable de la marque Nutrition Santé chez Dr. Schär, qui ont rappelé l'importance d'une bonne information des patients.

Le Dr Corinne Bouteloup, gastro-entérologue au CHU de Clermont-Ferrand et membre du Comité médical de l'AFDIAG, a présenté les troubles liés au gluten, les étapes du diagnostic et les traitements actuels.

Mathilde Roubat, diététicienne au CHU de Grenoble, a ensuite apporté son expertise sur l'accompagnement nutritionnel des patients, en répondant aux nombreuses questions des participants : erreurs fréquentes, conseils pratiques, idées reçues...

Ce webinaire a été une occasion pour les participants d'obtenir des réponses directes à leurs questions par des experts reconnus dans le domaine de la santé et de la nutrition.

Merci à tous les intervenants et à l'ensemble des participants pour leur intérêt et leur engagement lors de ce moment d'information et de sensibilisation. 

Pour voir le replay du webinaire, nous vous invitons à cliquer sur le lien ci-dessous 

[Regarder le replay du webinaire](#)



Nos conseils pour voyager sans gluten



Voyager lorsqu'on est atteint de la maladie cœliaque peut représenter un défi : barrière de la langue, habitudes alimentaires différentes, peur de la contamination... Pourtant, partir en toute sérénité est possible avec un minimum d'anticipation.

C'est pourquoi l'AFDIAG met à disposition un **guide pratique de vacances**, conçu pour accompagner les personnes intolérantes au gluten dans la préparation de leur séjour.

Choix de la destination, logement, restauration, transport, phrases clés traduites, conseils pratiques, précautions à prendre : tout y est pour voyager en confiance.

■ Un outil indispensable pour planifier son départ et éviter les mauvaises surprises une fois sur place. 📌

[Je consulte le guide vacances de l'AFDIAG](#)

De nouvelles dates pour nos prochains ateliers en visio sont disponibles !



**Hypnose - Coaching
Professionnel**

Ateliers cuisine



Ateliers cuisine

Nous vous rappelons qu'il reste encore des places disponibles pour nos prochains **ateliers de cuisine** ainsi que pour notre **atelier de coaching professionnel**.

Pour vous inscrire, il vous suffit de cliquer ci-dessous pour accéder à la newsletter des ateliers ou de consulter la rubrique "Agenda" sur notre site internet.

Ne tardez pas à réserver votre place ! 📌

Je m'inscris aux prochains ateliers de l'AFDIAG

☀️ **L'AFDIAG sera en congés estivaux
du 11 au 24 août 2025 !**



Avant notre fermeture temporaire, pensez à nous envoyer vos questions ou demandes afin que nous puissions vous répondre rapidement.

Pour toute urgence ou information, contactez-nous par mail à afdiag@gmail.com. 

Nous vous remercions pour votre compréhension et vous souhaitons un excellent été !

L'AFDIAG vous propose un nouveau restaurant 100 % sans gluten à Paris : "Bernadette" rejoint le réseau Gluton !



 Nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée d'un nouveau partenaire au sein du réseau **Gluton**, engagé pour une restauration sans gluten de qualité : le restaurant **Bernadette**, situé à Paris.

Chez Bernadette, la promesse est simple : **une expérience 100 % sans gluten**, gourmande et chaleureuse. Toutes les galettes sont préparées exclusivement à base de sarrasin. Et les crêpes dessert peuvent elles aussi être proposées en version sarrasin, pour une sécurité maximale pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque.

Un hommage à la grand-mère du fondateur

Bernadette, c'est avant tout une histoire de famille et de transmission. Le fondateur s'inspire de sa grand-mère dynamique et des souvenirs entre sa ferme et les restaurants de ses parents en Normandie. Le tout dans un esprit **convivial, joyeux et engagé**, où l'on célèbre les produits de qualité issus du terroir.

Des produits locaux et bio, une cuisine bistronomique

Chez Bernadette, on revisite la tradition bretonne avec une touche de modernité :

- Galettes et crêpes 100 % sarrasin
- Cidres soigneusement sélectionnés (Hérout, Sorre, Johanna Cécilion...)
- Produits frais et de saison issus de producteurs locaux, comme :
- Le Jambon Prince de Paris (Paris 11)
- La saucisse bio de la ferme de Mesenguy (60)
- Les œufs bio de la ferme du Pré (60)
- La bière artisanale de la Brasserie Fondamentale
- Le café de Mick (Paris 19) et le thé de l'Autre Thé (Paris 11)

🎉 Un lieu parfait pour un déjeuner en toute confiance, entre amis, en famille ou pour une pause gourmande en solo.

Bienvenue à **Bernadette**, un nouveau lieu sûr et savoureux pour les personnes cœliaques... et pour tous les amateurs de bonnes galettes !

📍 **Bernadette** – Paris

Vous pourrez bientôt le retrouver sur notre carte interactive des restaurants partenaires 📍

Je consulte la liste des établissements référencés par l'AFDIAG

Vous pouvez également les retrouver sur leurs réseaux sociaux pour découvrir leur univers et leurs créations gourmandes



Tiramissu sans gluten

Envie d'un dessert gourmand, sans gluten et 100 % végétal ? Découvrez cette recette de tiramisu en verrine, simple à réaliser et parfaite pour régaler vos convives !



Ingrédients :

- 400 ml de crème de coco bien froide
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- Boudoirs sans gluten
- Café fort
- Poudre de cacao

Préparation :

1. Mettre la crème de coco au réfrigérateur pendant quelques heures pour qu'elle soit bien froide.
2. Une fois bien froide, verser la crème dans un saladier.
3. Ajouter le sucre glace.
4. Fouetter la crème de coco et le sucre glace ensemble jusqu'à ce que la crème épaississe et forme des pics afin d'obtenir une chantilly végétale.
5. Tremper rapidement les boudoirs sans gluten dans le café fort et les disposer au fond des verrines.
6. Ajouter une couche de chantilly végétale sur les biscuits.
7. Répéter les couches de biscuits et de chantilly jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de chantilly.
8. Saupoudrer de poudre de cacao.
9. Réfrigérer les verrines pendant au moins deux heures avant de servir.

Bonne dégustation !

**Pour ne rien rater, suivez-nous sur
nos réseaux sociaux !**



Continuez à aider l'Association !

Parlez de nous autour de vous, nous répondrons présents !



Adhérer, cotiser et renouveler votre adhésion sont des actes qui comptent pour nous afin de vous informer, de défendre vos intérêts, de permettre des recherches et de promouvoir des projets rien que pour vous.

Nous comptons sincèrement sur vous !

Pour celles et ceux qui réadhèrent par anticipation, aucun décalage de leur abonnement existant n'aura lieu.

Rendez-vous à l'adresse : <https://www.afdiag.fr/panier>
puis choisissez la rubrique qui vous correspond le mieux.

Vous pouvez également choisir de nous faire parvenir directement un chèque à
l'ordre de l'AFDIAG à l'adresse suivante :
AFDIAG - 1 Rue des Gâtines - 75020 Paris

Toute l'équipe de l'AFDIAG vous remercie !

À bientôt !

AFDIAG

1 rue des Gâtines, 75020, PARIS

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

