

AFDIAG

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

infos

N° 121
ÉTÉ
2024

**EN DIRECT
DES RÉGIONS**

DIÉTÉTIQUE

L'équilibre alimentaire
chez le patient cœliaque
adulte

**QUIZZ
VIE100GLUT'**

À LA UNE

**Journée Mondiale
de la maladie
cœliaque**



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 : Jeanne Oudart
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. Guillaume Bryon-Caraes
guillaumeb.afdiag44@hotmail.com
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

Déléguée de secteur : Edouard Mordant
06 88 10 80 58 - emordant@wanadoo.fr
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
91. Natalya Pennarum
06 33 64 49 48 - natalya.pennarum@gmail.com
92. Sabrina Canet Mira
06 11 22 03 46 - s.canet@yahoo.fr
93. Stephanie idir
06 67 54 33 29 - idir_stephanie@yahoo.fr
94. Delphine le Boulaire
06 12 48 06 80 - dleboulaire@gmail.com
94. Souha Methni
07 52 51 18 94 - methni.souha@gmail.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
25-90. Katja Marechal - katja.afdiag@laposte.net
54. Frédérique Roung
06 81 48 71 49 - frederique.roung@gmail.com
88-70-90. Aline Cablé
06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com

Secteur Sud-Ouest

Déléguées de secteur :
Fatiha Ouchikh
06 82 06 34 99 - fa.ouchikh@laposte.net
et **Béatrice Rance Boisot**
06 76 20 03 59 - beatricerance@orange.fr
16-17. Christelle Mercier
christellemer@gmail.com
33. Fatiha Ouchikh
06 82 06 34 99 - fa.ouchikh@laposte.net
40-64. Béatrice Rance Boisot
06 76 20 03 59 - beatricerance@orange.fr

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 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
lesliechauvel@outlook.fr
73. Delphine Dorget
dorgetdelphine@yahoo.fr
74. Marie-Odile Roger
06 87 90 47 97 - mariodileroger@aol.com

Secteur Limousin / Midi-Pyrénées

Déléguée de secteur : Fabienne Riehl
06 19 58 28 74 - fabienne.riehl@wanadoo.fr
12-81. Bringolet Claire
06 44 95 36 07 - claire.bosc-bringolet@laposte.net
15. Fabienne Riehl
06 19 58 28 74 - fabienne.riehl@wanadoo.fr
31-09. Carole Dall'acqua
carole_del@hotmail.com
82-46. Marjorie Vasse
afdiag82@gmail.com
87-19. Céline Roubly
06 70 26 64 45 - celineroubly@live.fr
87-23. Véronique Bourdon
06 71 53 10 67 - bourdon.cha@orange.fr
***63. Aurélie Mazel**
06 79 63 34 62 - aurel.mazel@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
11-66. Odyle Vergès
06 10 36 43 18 - ocverges@gmail.com
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
13-84. Camille Girard
cgirard.afdiag@gmail.com



*Délégués en formation



Édito

○○○

Chère adhérente, Cher adhérent,

2024 est une année particulière
puisque c'est l'année de nos 35 ans !

Nous les fêterons lors de la prochaine
Assemblée Générale le 23 novembre.
Lors de la Journée Mondiale, de nombreuses
interventions et rencontres, nationales
ou locales, ont été proposées par vos
délégués et les membres du Conseil
d'Administration. Nous les remercions
pour leur engagement à mieux faire
connaître et reconnaître les pathologies
liées au gluten. Vous trouverez les comptes
rendus de ces actions dans ce magazine.

Un petit quiz vous permettra de découvrir
ou redécouvrir l'étude Vie100Glut'.
Toute l'équipe de l'AFDIAG aura plaisir
à vous retrouver à la rentrée avec la reprise
de nos ateliers (cuisine, hypno-relaxation,
formation à la santé) mais aussi de
nombreux événements régionaux organisés
par nos délégués départementaux.
Et plein d'autres nouveautés que nous vous
avons promises, comme le lancement
de notre nouveau site et de notre application
de référencement des restaurants formés
par l'AFDIAG.

Nous vous souhaitons un bel été
que nous espérons ensoleillé.
Bonne 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.

AFDIAG INFOS est édité par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • N° 121 • ÉTÉ 2024 • 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 : C. Mercier, A. Cablé, A. Raineau, C. Girard, B. Croze, M. Miara, M. Richard, M.-C. Dubois, S. Canet-Mira, N. Combes, S. Methni, D. Leboulaire, K. Maréchal, K. Lamrani, F. Roung, F. Riehl, • Photos : C. Mercier, A. Cablé, A. Raineau, C. Girard, B. Croze, M. Miara, M. Richard, M.-C. Dubois, S. Canet-Mira, L. Salaun, N. Combes, S. Methni, D. Leboulaire, K. Maréchal, La Marmotte gourmande, F. Roung, F. Riehl, Shutterstock • Réalisation : AFDIAG • Impression : Saxoprint • Dépôt légal à parution • Reproduction interdite.

SOMMAIRE

N° 121 - Été - 2024

4/9 | En direct des Régions

- ▶ Goûter à Saintes
- ▶ Goûter à Pulligny
- ▶ Porte ouverte Calicotte
- ▶ Une journée d'information à la manufacture BIO
- ▶ Randonnée au profit de l'AFDIAG
- ▶ Visite de Biobleu
- ▶ Réunion à Toulouse
- ▶ Vitaville
- ▶ Rencontre à Marsannay-la-Côte
- ▶ Pique-Nique dans l'Hérault
- ▶ Après-midi gourmande
- ▶ Goûter au centre culturel Simone Veil
- ▶ Déjeuner à la crêperie de Contrexville

10 | AFDIAG SASU

- ▶ La Marmotte Gourmande, une biscuiterie artisanale sans allergènes majeurs

11/12 | Diététique

- ▶ L'équilibre alimentaire chez le patient cœliaque adulte

13 | Calendrier des activités

16/18 | JOURNÉE MONDIALE DE LA MALADIE CŒLIAQUE

- ▶ JOURNÉE MONDIALE EN PHARMACIE
- ▶ LIVE AVEC NUTEX
- ▶ STAND D'INFORMATION
- ▶ WEBINAIRE POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ
- ▶ SENSIBILISATION JMMC PARIS
- ▶ DÉJEUNER CHEZ D^{rs} SHÄR FRANCE
- ▶ CHEZ NATURALIA
- ▶ GOÛTER À CHAMPENOUX
- ▶ STAND D'INFORMATION À CHENÔVE
- ▶ RENCONTRES À BELFORT ET MONTBÉLIARD
- ▶ RADIO FRANCE BLEU HÉRAULT
- ▶ L'ARBRE À PAIN D'AURILLAC

19/20 | Quiz VIE100GLUT'

21/22 | Les recettes maison

- ▶ Gâteau au yaourt et mascarpone
- ▶ Cake au chocolat
- ▶ Galettes de pommes de terre au curry
- ▶ Velouté de carottes



▲ Goûter à Saintes (17)



Notre Rencontre "Goûter hivernal" s'est déroulée le samedi 24 Février, dans un Salon de Thé à Saintes. Tous les inscrits étaient présents malgré le temps: il pleuvait des cordes ! Les boissons chaudes étaient les bienvenues...

Notre Groupe s'est agrandi avec la venue de Brigitte, Fabienne, Karine et Odile ! Nous étions donc 8 adhérents et un accompagnant, pour notre deuxième Rencontre.

C'est encourageant et fort sympathique pour moi de me sentir "utile" dans un accompagnement de partage simple et authentique.

Les échanges ont débuté par la présentation des nouvelles participantes, les parcours si différents et les questions qui venaient au fur et à mesure des conversations. Certaines ont partagé des informations très utiles, comme des astuces de recettes, par exemple.

Nous avons lancé une idée de prochain évènement sur une sortie restaurant à La Rochelle ou à Bordeaux, associée à une promenade, visite des lieux, ce qui nous permettrait de passer plus de temps ensemble.

Que les adhérents qui ont envie de nous rejoindre ou de proposer un évènement se manifestent avec plaisir ! ●

Christelle MERCIER
Déléguée du 16 et 17

▼ Goûter à Pulligny (54)



Une douzaine de personnes a accepté mon invitation le dimanche 25 février pour un goûter partagé à Pulligny. Patricia, ancienne déléguée AFDIAG du département de Meurthe et Moselle m'a prêté main forte pour l'organisation de cette rencontre. Un grand merci à elle pour avoir réservé la belle salle du conseil municipal. Nous avons tous été heureux de nous rencontrer et d'échanger. Un tour de table nous a permis de faire connaissance et de partager nos préoccupations communes. Nous avons ensuite pu profiter d'un buffet de douceurs 100 % sans gluten, que chacun avait préparées à l'avance : gâteau aux pommes, à la farine de châtaigne ou au vin blanc, roulé à la pâte à tartiner, Paris-Brest (recette d'Isabelle -70), tarte légère aux fruits... Un vrai bonheur de pouvoir goûter à tout sans se poser de question et sans interdit. Toutes les recettes ont pu être partagées. Merci à tous les participants pour avoir contribué à la réussite de cette rencontre, ainsi qu'à Frédérique pour son investissement futur pour l'association. J'espère que son projet de devenir déléguée du département verra le jour très prochainement. L'occasion de partager à nouveau de beaux moments. ●

Aline CABLÉ
Déléguée du secteur Est



◀ Porte ouverte Callicote (38)



Sandrine Roche Pizzo remercie l'AFDIAG pour le message envoyé aux adhérents car beaucoup d'entre eux se sont déplacés suite au mail. C'était un vrai plaisir de découvrir ce magasin rempli uniquement de produits sans gluten. De pouvoir remplir son caddie sans devoir lire toutes les étiquettes.

Programme des journées portes ouvertes :

- Un stand d'information sur le 'sans gluten' était à disposition (sous forme de jeux pour les enfants : rébus, scrabble et trier des produits du quotidien pour déterminer ceux avec ou sans gluten.)
- Dégustation de produits sans gluten et rencontre des différents partenaires et de l'équipe.
- Animation musicale (violoniste)
- Stand de crêpes et gaufres à 1 € (bénéfices reversés à l'AFDIAG). •

Angélique RAINEAU
Déléguée du 38



◀ Une journée d'information à la Manufacture BIO d'Aix-en-Provence (13)



L'AFDIAG était présente le mercredi 27 mars à la Manufacture BIO de Franck Belleton à Aix-en-Provence : ce fut une journée riche en rencontres ! Une quinzaine d'adhérents étaient venus nous rendre visite d'Aix, des villages alentours, de Marseille...à pied, en voiture, en car !! Cela nous a permis de faire connaissance, de discuter, de partager un repas, d'envisager de prochaines rencontres. D'autres personnes, informées par le propriétaire de la boulangerie-pâtisserie étaient présents pour prendre des renseignements sur l'association et ses activités, et ainsi nous rejoindre. Nous leur avons aussi parlé de la maladie coéliqua, son diagnostic, la mise en place du régime. Un grand merci à notre hôte Franck pour son accueil dans sa boutique, un lieu chaleureux qui a permis de nombreux échanges, un lieu gourmand où tout le monde s'est régalé de bon pain frais, de pizzas, de pâtisseries, entouré des chocolats de Pâques! •

Camille GIRARD et Brigitte CROZE
Déléguées du Sud-Est

▼ Randonnées au profit de l'AFDIAG (56)



La matinée du dimanche 28 avril, organisée par l'Association des Randonneurs de Ploemel dans le Morbihan en soutien à l'AFDIAG s'est déroulée sous le soleil.

C'est une manifestation annuelle où l'AFDIAG est représenté par la Déléguée du Morbihan Martine Miara et cette année également par la Présidente Brigitte Jolivet. Un stand est tenu au point de départ et à l'arrivée.

Sur les différents parcours, il y a deux points de ravitaillement où les produits Sans Gluten sont à disposition des coeliaques.

Cette année 440 randonneurs ont pris le départ sur 3 sentiers différents de 8, 14 ou 16 kms, c'est un de plus que l'an dernier. Les randonneurs règlent 4 € pour leur participation. Une fraction de ces 4 € sera remise en don à l'AFDIAG, en septembre lors de l'A.G. de l'Association des Randonneurs.

J'ai rencontré de fidèles adhérents AFDIAG et des nouveaux, une vingtaine environ au total. Ils ont apprécié les produits Schär, j'avais préparé des sandwiches avec les pains remis par ce fournisseur, il y avait aussi des gâteaux au citron de la même marque. Quelques madeleines également ont bien plu. Et bien sûr le brownie "maison" que je confectionne chaque année.

Les adhérents aiment se retrouver d'une année sur l'autre et échanger entre coeliaques. Ils se sentent compris et repartent apaisés. Notre présence est très appréciée par l'Association des Randonneurs de Ploemel, dont fait partie Nathalie, maman d'un jeune adulte Vincent qui est coeliaque. ●

Martine MIARA
Déléguée du 56

▲ Visite chez Biobleud (29)



C'est pour annoncer le lancement de sa nouvelle pâte feuilletée pur beurre et sans gluten que l'entreprise Biobleud a ouvert ses portes le lundi 22 avril aux adhérents de l'AFDIAG du Finistère.

Nous étions 11 privilégiés à découvrir les dessous de la fabrication des pâtes à tartes de la marque, et à prendre conscience des contraintes que suppose la fabrication d'un produit sans gluten dans l'enceinte d'une usine qui prépare aussi des pâtes traditionnelles : stockage séparé des matières premières, vestiaire spécial des salariés, tenues dédiées au sans gluten, et surtout grand nettoyage de fin de semaine pour commencer la fabrication sans gluten le lundi. Toute une logistique qui a été facilitée lors de l'agrandissement de l'usine en 2019. Nous avons terminé la visite par une dégustation de tartes aux pommes préparées par Biobleud.

Nous avons pu comparer l'ancienne pâte végétale et la nouvelle pur beurre : nous qui apprécions déjà l'ancienne pouvons maintenant nous régaler avec la nouvelle, plus gourmande, au bon goût de beurre.

À vos tabliers ! ●

Marine RICHARD
Déléguée du secteur Ouest et du 29

► Réunion à Toulouse (31)



Le lundi 25 Avril, l'AFDIAG était invitée à une réunion coorganisée par le D^r Sophie Dudebout, le D^r Emmanuelle Gardini, le D^r Delphine Hivert et M^{me} Audrey Garnier diététicienne de la clinique Rive Gauche de Toulouse.

Cette réunion réunissait les parents d'enfants cœliaques, l'AFDIAG a fait part du vécu de ses adhérents face à la problématique : **"Les enfants atteints de maladie cœliaque en restauration collective, le PAI et sa mise en application"**.

À cette occasion, Marie-Christine Dubois, Fabienne Riehl, déléguée de secteur Limousin - Midi Pyrénées et Carole Dall' Acqua, déléguée du département, sont venues partager leur expérience de terrain, mais aussi présenter et promouvoir les actions de l'AFDIAG.

A l'issue de la réunion, un buffet dinatoire sans gluten, pour le plus grand plaisir des adultes et des enfants, fut partagé avec les intervenants et les participants. Une excellente occasion d'échanger, de rencontrer des parents d'enfants cœliaques et de répondre aux questions toujours très nombreuses.

L'AFDIAG remercie le D^r Dudebout et l'ensemble de l'équipe de gastro pédiatrie pour cette excellente initiative riche en partage et en rencontres. ●

Marie-Christine DUBOIS
Infirmière ETP



▼ Vitaville (92)



L'Afdiag était présente au forum des Associations de Courbevoie "Vitaville", le samedi 15 juin 2024. Durant cette journée, nous avons pu échanger avec un grand nombre de personnes sur la maladie cœliaque. Les questions les plus fréquentes concernaient les symptômes, le diagnostic et les activités proposées par l'association. Une vingtaine d'adhérents du département 92 sont venus nous voir au fil de la journée. L'après-midi nous avons partagé ensemble un goûter. Les enfants ont également joué aux cartes pour deviner les aliments autorisés, interdits ou pour lesquels il faut vérifier la composition. De belles rencontres durant cette journée ! ●

Sabrina CANET-MIRA
Déléguée du 92



◀ Rencontre à Marsannay-La-Côte (21)



Le 13 avril dernier, le soleil était au rendez-vous pour les adhérents de Côte d'Or et de Saône et Loire qui se sont retrouvés autour d'un café et de quelques douceurs à Marsannay-La-Côte.

Certaines personnes ont pu poursuivre la journée avec la visite du Musée des Beaux-Arts situé dans l'ancien Palais des Ducs de Bourgogne.

Cette rencontre a permis de nombreux échanges entre les nouveaux adhérents et ceux de longue date, ce qui a pu rassurer quelques personnes et enfants récemment diagnostiqués.

Merci à tous pour cette belle journée. ●

Nathalie COMBES
Déléguée du 21

► Pique-nique dans l'Hérault (34)



Le dimanche 2 juin, 30 adultes et une douzaine d'enfants se sont retrouvés pour un pique-nique au parc de Bessilles à Montagnac, bien installés à l'ombre sous les arbres. Ce fut l'occasion d'un moment de nostalgie en retrouvant des adhérents inscrits depuis 20 ans et en regardant les photos d'anciennes réunions : les enfants ont bien grandi !!! Mais aussi le plaisir de rencontrer de nouvelles personnes diagnostiquées depuis peu et qui ont pu échanger, se donner de bons plans, parler de leur quotidien. Les enfants ont vu qu'ils n'étaient pas seuls et se sont régalez des bonnes pâtisseries apportées par tous. Un moment très convivial de rires, de joie grâce au mini-golf et au jeu de palets apporté par Claire.

Merci à Wiso pour le pain et les cakes.

Un grand merci à Eliette Sineiro, à Claire Bringolet, déléguée de l'Aveyron, à Odyle Vergez, déléguée des Pyrénées orientales et de l'Aude et à son mari pour leur présence et leur soutien.

Une journée réussie grâce à la participation de tous et chacun est reparti avec le sourire !! Nous avons pris rendez-vous pour un repas partagé prochainement. •

Brigitte CROZE

Déléguée nationale et du secteur Sud-Est



◀ Après-Midi Gourmande (94)



Le dimanche 2 juin s'est déroulé un goûter dans le département 94, dans une ambiance très chaleureuse.

Cette réunion a été une belle opportunité pour rencontrer les adhérents du 94 et passer un moment convivial ensemble.

Nous avons eu l'occasion de faire connaissance avec les adhérents présents, de partager des recettes sans gluten, et surtout d'échanger sur nos expériences en tant que cœliaques, tout en dégustant des gâteaux gourmands faits avec amour.

Les participants étaient ravis de cette belle rencontre, et cela nous a fait énormément plaisir d'avoir initié et organisé ce goûter.

Nous espérons que ce genre de rencontre se répétera souvent, car ces moments de partage et de soutien sont précieux pour nous tous. •

Souha METHNI et Delphine LEBOLAIRE
Déléguées du 94



► Goûter au centre culturel Simone Veil (25)



Le dimanche 9 juin, j'ai organisé la première rencontre du Doubs dans ma fonction de nouvelle déléguée des départements 25 et 90.

Le groupe qui s'est retrouvé au centre culturel Simone Veil à Montbéliard, n'était certes pas très grand, mais c'est un bon début pour lancer des activités futures dans le secteur.

Je remercie les personnes qui se sont déplacées et qui ont fait pas mal de route pour assister à cette réunion, notamment ma marraine Aline Cablé (secteur Est) et Nathalie Carlet (secteur Centre). Cela nous fait toujours plaisir de se retrouver !

Nous avons bien discuté de nos expériences respectives pour ensuite partager un buffet de gâteaux et de jus de pomme fait maison avec échange de nos recettes.

La petite fille cœliaque de Jean-François a été ravie de "pouvoir faire ses courses" parmi ce joli buffet sans gluten. J'ai hâte de reproposez d'autres activités pour accueillir les adhérents du secteur qui n'ont pas pu assister à cette réunion. ●

Katja MARÉCHAL - Déléguée du 25 et 90



Déjeuner à la crêperie à Contrexéville (88)



J'ai invité les adhérents des Vosges et des départements limitrophes pour une rencontre à la Crêperie de Contrexéville, ce dimanche 2 juin. Claire, la responsable de l'établissement, est cœliaque et connaît bien les contraintes liées à un régime sans gluten.

Étaient présents, 4 Vosgiens, 2 Meusiens, 3 Haut-Marnais, 4 Meurthe et Mosellans et

2 Haut-Saônois, soit 15 personnes que j'ai été ravie d'accueillir.

Nous nous sommes régalés et avons eu plaisir à faire connaissance pour certains, à se retrouver pour d'autres et à échanger.

Pour clôturer cette belle journée et nous dégoûdir les jambes, nous nous sommes ensuite rendus aux Lacs de La Folie pour une petite balade.

Merci à tous les participants pour avoir fait le déplacement pour ce moment de partage, ainsi qu'aux fabricants Schär et Céliane qui ont eu la gentillesse de nous fournir des bretzels "salinis" pour agrémenter notre apéritif et des petits beurrés ou encore des sticks au chocolat au lait pour accompagner notre thé ou café.

Vous voir repartir avec ces si beaux sourires m'encourage à continuer mon rôle de déléguée. J'espère que d'autres auront l'envie de postuler, notamment s'il n'y a pas encore de délégué dans leur département.

À bientôt.

Aline CABLÉ
Déléguée du secteur Est

La Marmotte Gourmande,

Une Biscuiterie Artisanale sans allergènes majeurs ○○○



Fille d'un papa allergique et passionnée de pâtisserie, Claire Brunaud a quitté l'industrie pour se lancer dans la confection artisanale de biscuits gourmands sans allergène majeur.

Dans les cookies de La Marmotte Gourmande, pas une trace des 14 allergènes listés par le règlement européen 1169/2011.

Il lui aura fallu 2 ans de travail et plus d'une centaine d'essais de recettes pour que l'entreprise arrive à fabriquer des biscuits sans allergènes aussi savoureux que les gâteaux contenant du beurre, du lait, des œufs et de la farine de blé !

Un atelier est dédié à la fabrication des produits et les ingrédients utilisés sont garantis sans allergènes majeurs ni traces d'allergènes ! La Marmotte Gourmande s'engage dans une démarche locale et environnementale. Puisque La fabrication est 100% française, réalisée dans le village des Gonds, en Charente-Maritime.

La certification sans gluten de l'AFDIAG, une évidence pour Claire :

"Il existe aujourd'hui une seule certification garantissant l'absence totale d'un allergène : il s'agit de la certification sans gluten. L'absence d'œufs, de lait, de fruits à coque et des autres allergènes majeurs ne peut pas être validée

par une certification, cela n'existe pas.

Il était donc indispensable pour mes produits, afin d'être légitimes sur le marché des biscuits sans gluten, de porter le logo "épi barré" et donc d'obtenir cette certification qui nécessite un audit qualité annuel.

La mention "sans gluten" seule n'est qu'une mention marketing et non un label qualité.

Trois ans après, le succès est au rendez-vous pour l'entreprise !

La gamme de biscuits s'est agrandie, les locaux aussi, tout comme l'équipe ! La Marmotte Gourmande, c'est 8 recettes de cookies aux parfums gourmands et à la texture croustillante et fondante à cœur.

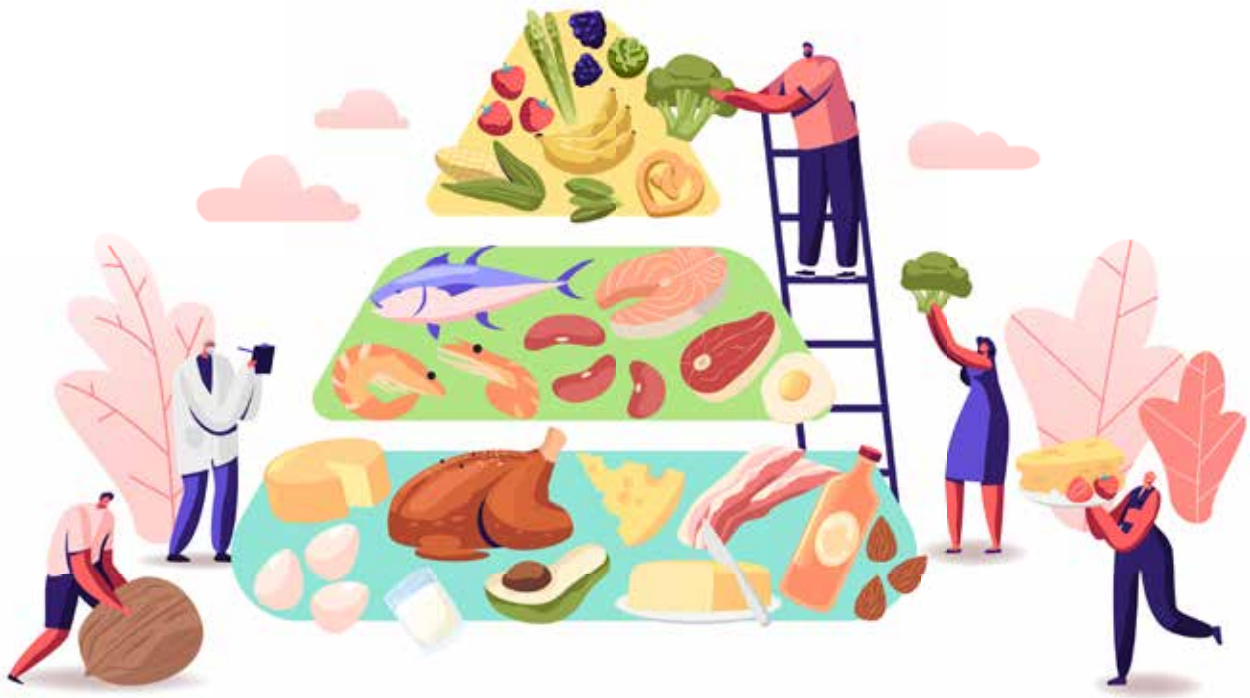
Plébiscités par les gourmands, les biscuits sont disponibles dans plus de 200 points de vente dont de grandes enseignes bio (Biocoop, So Bio...), partout en France mais aussi à l'étranger (Belgique et Suisse).

Les cookies ont aussi été distingués par le guide gastronomique Gault & Millau Nouvelle-Aquitaine.

Enfin l'entreprise rafle de nombreux prix (deux nouveaux trophées lors du Salon de l'Agriculture). ●

Retrouvez tous les points de vente ou commandez en ligne sur : lamarmottegourmande.fr

Kamélia LAMRANI



L' équilibre alimentaire chez le patient cœliaque adulte



L' équilibre nutritionnel est réalisé quand l'apport alimentaire assure le besoin calorique, vitaminique, minéral et hydrique. Manger "équilibré", c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable.

L'exclusion du gluten ne provoque pas fatalement un gros déséquilibre alimentaire si certaines règles de base sont respectées.

Les risques d'ostéoporose et l'anémie étant fréquents chez le patient cœliaque adulte, celui-ci devra veiller plus particulièrement à un apport correct en calcium et fer dans sa ration alimentaire.

► LES NUTRIMENTS.

Ce sont les différents éléments contenus en proportions variables dans les aliments. Tous ont leur importance dans l'entretien de notre organisme : protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux.

► LES GROUPES D'ALIMENTS.

Les aliments sont classés par groupes.

D'après la classification du Comité Français d'Éducation pour la Santé (CFES), les aliments sont regroupés en 6 catégories.

Le sucre et les produits sucrés ne sont pas un groupe d'aliments à proprement parler.

Chaque groupe a une spécificité nutritionnelle (en caractère gras dans le tableau) :

Groupe d'aliments	Classification C.F.E.S
Lait et produits laitiers (sauf le beurre), fromages	Protéines animales. Calcium. Phosphore. Vitamines B Vitamine A (sauf dans les produits écrémés). Lipides (en quantités variables)
Viandes, poissons, œufs	Protéines animales. Fer. Vitamines B. Vitamine A. Lipides (en quantités variables)
Légumes et fruits	Fibres. Minéraux. Glucides (en quantités variables). Vitamine C
Céréales et dérivés, pomme de terre, légumes secs	Glucides "lents". Protéines végétales. Vitamines B. Minéraux. Fibres
Beurre, crème, huiles, margarines et autres corps gras	Lipides. Acides gras essentiels. Vit A et D (beurre et crème). Vit E (huiles riches en acides gras polyinsaturés)
Boissons	Eau (seule boisson indispensable)



Pour l'équilibre nutritionnel, comme pour le plaisir de manger, il faut composer ses repas principaux en choisissant un aliment représentatif de chaque groupe.

En pratique, au menu, il est conseillé de manger :

Petit déjeuner : • pain sans gluten (ou céréales), beurre, boisson, 1 produit laitier (lait ou laitage), éventuellement 1 fruit ou jus de fruits.

Déjeuner/dîner : • 1 entrée à base de légumes crus ou cuits,
• 1 part de viande ou poisson ou œufs,
• 1 part de féculents (pâtes sans gluten, riz, pomme de terre, légume sec, autre céréale) à l'un des repas, légumes cuits à l'autre repas, 1 produit laitier ou fromage,
• 1 fruit cru ou cuit selon l'entrée choisie.
• 1 fruit ou légume cru par repas un peu de matières grasses de cuisson et d'assaisonnement.

Pour l'équilibre nutritionnel, comme pour le plaisir de manger, il faut composer ses repas principaux en choisissant un aliment représentatif de chaque groupe.

➤ CALCIUM ET VITAMINE D.

La principale complication de la maladie coeliaque étant l'ostéoporose, il est conseillé d'avoir une alimentation riche en calcium, élément minéral indispensable à l'entretien du squelette.

Un apport moyen de 1000 à 1200 mg de calcium par jour est recommandé.

Principales sources de calcium : lait et produits laitiers. Le calcium apporté par les aliments végétaux (légumes secs, fruits secs, fruits oléagineux, cresson...) est mal absorbé par l'organisme.

Le calcium des eaux minérales n'est pas négligeable, sachez choisir les eaux "riches" en calcium en consultant leur composition (un taux supérieur à 300 mg Ca/litre est intéressant).

Produit laitier / 100 g	Teneur en calcium
Lait, yaourt, fromage blanc	130 à 150 mg
Fromage type Brie, Camembert, Chèvre	250 à 300 mg
Fromage type Livarot, Munster, Pont-l'évêque	500 à 600 mg

Attention, les fromages les plus riches en calcium sont aussi les plus riches en calories !

La vitamine D est nécessaire à l'assimilation du calcium. Principales sources de vit D : poissons "gras" (thon, sardine, saumon), jaune d'œuf, foie, fromage, beurre. Une exposition au soleil constitue aussi une source de vitamine D.

Dans le cadre du traitement de la maladie coeliaque, le médecin pourra être amené à prescrire un complément médicamenteux de vitamine D et de calcium.

➤ FER.

Pour lutter contre l'anémie, l'alimentation doit être riche en fer. Le fer d'origine végétale (légumes secs, fruits secs et oléagineux...) n'est pas intéressant car il est très mal absorbé par l'organisme.

Aliments riches en fer : foie, boudin, moules, coques, abats, viande (surtout rouge), jaune d'œuf. Le médecin pourra aussi prescrire un complément médicamenteux en cas de besoin.

En conclusion, avec une alimentation variée, l'équilibre nutritionnel peut être satisfait malgré l'exclusion du gluten. Les fabricants industriels proposent aussi un grand choix d'aliments "sans gluten" qui peuvent contribuer au "plaisir de la table". •

Références.

Aliments, alimentation et santé – 2ème édition - CFES

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

▼ NATEXPO

23 septembre au 24 septembre



Il s'agit du Salon international des produits biologiques à Lyon, une occasion pour l'AFDIAG de prospecter d'éventuels futurs porteurs du logo "épi barré".

▼ JOURNÉES EUROPÉENNES FRANÇOPHONES DES DIÉTÉTICIEN.NE.S (JED/AFDN)

26, 27 et 28 septembre



Journées inédites organisées à Montrouge (92), en collaboration avec les principales associations de diététicien.nes francophones en Europe.

▼ JOURNÉES FRANÇOPHONES DE LA NUTRITION (JFN)

4 décembre au 6 décembre

Il s'agit d'une réunion annuelle, interdisciplinaire et interprofessionnelle consacrée à la nutrition sous tous ses aspects, qui aura lieu à Strasbourg.



DU 3 AOÛT AU 18 AOÛT : FERMETURE ESTIVALE DU SECRÉTARIAT DE L'ASSOCIATION
L'AFDIAG (Association et SASU) fermera ses portes. N'hésitez pas à anticiper vos demandes et nous vous retrouverons avec plaisir le 19/08/2024.

▼ JOURNÉES DERMATOLOGIQUES DE PARIS (JDP)

3 décembre au 7 décembre



Le rendez-vous annuel international de la dermatologie francophone.

▼ AGO AFDIAG

23 novembre

L'occasion de célébrer comme il se doit les 35 ans de l'Association à Paris.

▼ COLLOQUE DE L'AFDIAG

30 novembre

À Nice, en présence du Professeur Stéphane SCHNEIDER.

Schnitzer
GLUTENFREIHEIT

SANS GLUTEN SANS LACTOSE SANS HUILE DE PALME

UN DÉLICE À L'AVOINE SANS GLUTEN

DÉCOUVREZ NOS PETITS PAINS BIO SANS GLUTEN
WWW.SCHNITZER.EU

BIO PANINI HAFER

- petits pains à l'avoine avec 27% d'avoine
- avec des flocons d'avoine croustillants sur le dessous des petits pains
- riches en fibres
- sans lactose ni huile de palme

Schnitzer GmbH & Co. KG | Martener Str. 9 | 77656 Offenburg | www.schnitzer.eu

Journée Mondiale de la Maladie Cœliaque

Journée mondiale en pharmacie

Jeudi 16 mai



Cet événement était organisé à l'occasion de la Journée mondiale de la maladie cœliaque, avec le soutien du laboratoire AAZ et de Dr Schär.

Sont intervenus : Brigitte Jolivet, présidente de l'AFDIAG, Samantha Duvivier médecin généraliste, patiente et membre du CA de l'Association, les Dr. Corinne Bouteloup et Pr. Patrick Tounian, gastro-entérologue et gastro-pédiatre experts, le laboratoire AAZ-LMB représenté par le Dr Joseph Coullou'h pour le dépistage précoce via le seul autotest validé par notre Comité médical, Laura Salaun, responsable des affaires médicales, société Dr Schär, ainsi que Yorick Berger qui nous a reçu dans sa pharmacie parisienne, afin de porter les enjeux de dépistage, de diagnostic et de prise en charge, notamment dans la mise en place du régime sans gluten, seule thérapeutique existante pour les patients atteints de maladie cœliaque.

Vous pouvez retrouver les podcasts sur le site de Pharmaradio :

<https://www.pharmaradio.fr/pharmaradio#podcasts>

Nous avons déjà fait de la communication auprès des pharmaciens, seuls professionnels de santé accessible sans rendez-vous, gratuitement, et donc un lieu d'information pour les patients très important. Pharmaradio est une radio dédiée aux équipes officinales et aux patients des pharmacies

Lien pour le podcast enregistré à Pharmagora :

<https://www.pharmaradioafrica.com/podcast/vie-100-gluten-des-enseignements-des-actions-16937>

Aujourd'hui on compte environ 20 000 pharmacies en France, Pharmaradio est installée dans 2 200 en progression avec une prévision de 5 000 d'ici 3 ans.

- **Estimatif pro :** 8 945 membres d'équipes touchés
- **Estimatif patients touchés :** 469 495

Le 16 mai à 14h, Pharmaradio était en direct de la pharmacie F à Paris XIII, pour une émission spéciale animée par David Paitraud, en collaboration avec l'AFDIAG :

"Intolérance au gluten : et si vous en parliez avec votre pharmacien ?"

Au programme :

- Diagnostics et tests de dépistage,
- Le témoignage d'une patiente et son accompagnement par l'équipe officinale,
- Et les initiatives de l'AFDIAG pour accompagner les intolérants au gluten.

Live avec NUTEX*

Lundi 13 mai

Le format live consiste à se connecter en direct sur le compte Instagram Carnet Diet (compte Instagram de Nutex) et celui de l'AFDIAG et à réaliser une interview animée par une animatrice. Plus de trente minutes en live le jour-J et en format replay par la suite.

Cela a permis de l'interaction avec les abonnés connectés, aussi bien sur le compte AFDIAG que Carnet Diet.

Nous avons eu une centaine de visiteurs live, pour un total de plus de 1500 personnes qui ont participé et beaucoup de commentaires et d'échanges. ●

* Nutrition Experte Santé et Bien-être au sein du Syndicat Français de La Nutrition Spécialisée

Webinaire pour les professionnels de santé

Mardi 14 mai

ThermoFisher Scientific, laboratoire fabricant de kits diagnostiques pour les laboratoires d'analyses médicales, a organisé une Webconférence "Maladie coéliquaie : reconnaître les symptômes, diagnostiquer et prendre en charge vos patients", destinée aux médecins généralistes et biologistes, le mardi 14 mai à l'occasion de la Journée mondiale.

Le Professeur Schneider est intervenu sur la clinique, ainsi que Brigitte Jolivet qui a présenté les actions de l'Association. Le 11 juin, la présidente a fait également une présentation aux équipes qui travaillent chez ThermoFisher Scientific. ●



Stand d'informations

Samedi 18 mai

À l'occasion de la Journée mondiale de la maladie coéliquaie, le magasin "Marcel et Fils" situé à Chenôve (21) a eu la gentillesse d'accueillir l'AFDIAG le samedi 18 mai dernier.

Le stand d'animation se trouvant dans le rayon des produits sans gluten, des informations ont pu être données aux clients intéressés avec une mise à disposition de brochures. Une dégustation de produits a également été proposée.

Quelques adhérents de l'AFDIAG sont passés et il y a pu avoir des échanges entre eux.

Un grand merci à toute l'équipe de "Marcel et Fils" et aux adhérents qui sont venus. ●

Nathalie COMBES - Déléguée du 21

Sensibilisation JMMC PARIS

Dimanche 19 mai

À l'occasion de la Journée mondiale de la maladie coéliquaie, nos déléguées du 75, 78, 91, 93 et 94 se sont rendues au Jardin du Luxembourg pour sensibiliser les passants à la maladie coéliquaie.

Cette action visait à faire goûter à des passants des gâteaux, sans leur préciser qu'ils étaient sans gluten, afin de recueillir leur avis et leur faire deviner leur spécificité. Un moyen ludique et agréable de tester les connaissances des passants, déconstruire les préjugés sur le sans gluten et surtout faire connaître la maladie.

Au final, près de 50 personnes, de tout âge, ont pu être sensibilisées grâce à cette action ! ●

Les déléguées IDF



Déjeuner chez D^r Schär France

Jeudi 16 mai

L'événement récent, qui s'est tenu au siège social de Dr Schär France, a été une véritable réussite, offrant une journée riche en découvertes et en échanges.

Il a débuté par une présentation exclusive de la prochaine campagne marketing de Dr Schär. Les participants ont eu l'opportunité de donner leurs avis sur cette campagne avant sa diffusion officielle, permettant ainsi à l'entreprise de recueillir des retours précieux.

Coline Ria a ensuite présenté Oscar Burnahm, un athlète de l'équipe de France handisport en ski alpin, sponsorisé par Dr Schär. En plus de ses performances sportives remarquables, Oscar est lui-même coeliaque. Il a partagé son expérience personnelle sur la gestion de la maladie lors de ses déplacements en France et à l'étranger.

Le déjeuner qui a suivi a été l'occasion de déguster une variété de produits de la marque Dr Schär. Les desserts et les quiches, provenant de la pâtisserie sans gluten "Chez Grégoire" à Lyon, ont été particulièrement appréciés. Pendant ce moment convivial, les participants ont pu discuter, échanger sur la gestion de la maladie au quotidien, et découvrir les produits Schär disponibles en ligne.

La journée s'est clôturée par un jeu inspiré du célèbre jeu télévisé "Burger Quiz". Les participants, répartis en deux équipes, ont répondu à des questions sur la maladie coeliaque, le gluten et les produits Schär. À la fin du jeu, chacun est reparti avec un sac rempli de produits de la marque et d'accessoires pratiques. Les participants ont été ravis de cette journée, de nombreux retours positifs ont été exprimés, tant à l'oral que par écrit.



Cet événement a été une belle occasion de réunir la communauté coeliaque et de mettre en lumière les produits et les initiatives de Dr Schär France. ●

Angélique RAINEAU - Déléguée du 38



Chez Naturalia

Samedi 18 mai

À l'occasion de la Journée mondiale, j'ai organisé un stand AFDIAG devant le rayon pain du magasin Naturalia à Essey les Nancy, car le mercredi est le jour de livraison du pain sans gluten.

La direction du magasin m'a très bien reçue et a mis à ma disposition un pain à faire déguster aux clients.

J'ai rencontré une dizaine de personnes, dont Anaëlle et sa maman qui étaient venues au goûter de dimanche. Elles étaient ravies de découvrir le rayon pain et viennoiserie sans gluten et se sont fait plaisir. J'ai pu prendre contact avec plusieurs personnes qui sont intéressées par une inscription à l'association. Je leur ai donné un bulletin d'inscription et ma carte de visite. J'avais imprimé 2 recettes de gâteaux pour leur montrer les partages que nous faisons lors de nos rencontres. ●

Frédérique ROUNG - Déléguée du 54



Goûter à Champenoux

Dimanche 12 mai

J'ai proposé un goûter et une rencontre autour de la journée mondiale de la maladie cœliaque du 16 mai et de la formation des restaurateurs.

Nous étions une dizaine de personnes dont des jeunes malades : une enfant de 8 ans (Anna), une ado de 16 ans (Nina) et une jeune adulte de 20 ans (Anaëlle). J'étais accompagnée par Aline Cablé, ma marraine et responsable du secteur EST que je remercie pour sa présence.

Cette réunion m'a permis de rencontrer les parents d'Anna qui habitent à Champenoux (mon village), ils étaient contents de voir qu'une déléguée était nommée dans leur région.

Stand d'informations

Jeudi 16 mai

Avec Odile Zimmermann, membre du CA, nous avons organisé cette intervention à Auchan de Laxou (54). La chef de Rayon nous a très bien reçues. Elle avait fait imprimer un Kakémono pour cette journée et a mis à notre disposition des produits sans gluten de la marque Auchan. Nous étions installées dans l'allée centrale en face du rayon sans gluten. Plusieurs clientes se sont déplacées, une douzaine, suite à la communication que j'avais faite sur les réseaux sociaux, d'autres par les invitations de l'association et par l'article de journal dans l'Est Républicain sur Laxou. Toutes (car nous n'avons reçu que des femmes avec leurs enfants) ont été ravies de pouvoir discuter de leurs problématiques et de nous poser des questions. Plusieurs devraient adhérer, nous avons fourni les bulletins d'inscription, flyers et recettes. Une adhérente s'est déplacée depuis la Meuse (Commercy) suite à l'invitation AFDIAG, elle essaiera de

La maman d'Anaëlle venait de Metz (57) et elles étaient contentes d'être présentes et de pouvoir échanger avec les uns et les autres.

Les participants se sont présentés, une occasion d'évoquer les difficultés de chacun dans la vie courante. Nina nous a venté les stages d'été auxquels elle a participé 5 fois et a encouragé les jeunes présents à s'y inscrire car cela lui fait un grand bien. Ces séjours lui permettent aussi de faire des rencontres et de garder des contacts avec les autres ados cœliaques.

Nous avons aussi échangé les bons plans de notre secteur, notamment un glacier place Stanislas (Nancy) qui propose des cornets de glace sans gluten, emballés individuellement, Cora Essey a des produits surgelés (poissons panés, croissants...) et des restaurants bienveillants, que je souhaite visiter pour proposer la formation.

Nous avons aussi rencontré Théophile qui a un projet de boulangerie sans gluten sur Nancy, il aimerait fabriquer du pain sans gluten, et qu'il soit vendu sur différents points de vente sur le 54 pour commencer, notamment des boulangeries traditionnelles. Avec Aline nous lui avons conseillé de bien emballer ses pains pour éviter les contaminations. Je lui ai dit que c'était dommage qu'il n'ouvre pas une boulangerie sans gluten avec vente en directe et petite restauration qui manque cruellement à Nancy. (type magasins l'Eden en Alsace).

Nous avons dégusté les gâteaux que chacun avait apportés et échangé les recettes. Nous avons pu apprécier un gâteau aux amandes, un gâteau au yaourt, des cookies, des choux fourrés à la crème praline, un clafouti aux cerises.

Tout le monde s'est montré très bavard et pas pressé de se quitter. Tous sont partants pour que l'on se revoie peut-être autour d'un repas suivi d'une balade à l'automne. ●

Frédérique ROUNG - Déléguée du 54



venir aux prochaines manifestations proposées car elle n'avait pas pu venir dimanche pour le goûter, elle déplore qu'il n'y ait pas de délégué sur le 55.

Ces 2 interventions ont été très fructueuses au niveau relationnel et on sent le besoin pour les malades d'avoir un espace de discussion avec d'autres malades. J'espère que cela sera suivi d'inscriptions. ●

Frédérique ROUNG - Déléguée du 54

À LA UNE



Rencontres à Belfort et Montbéliard

Jeudi 16 mai

Le 10 mai, j'ai pu intervenir sur la Radio France Bleu Belfort - Montbéliard dans l'émission "À votre service" avec Karinne Ducher. Le Dr. Winkfield, une gastro-entérologue et hépatologue est intervenue par téléphone pour expliquer l'aspect médical de cette maladie. J'ai pu ensuite discuter avec l'animatrice et expliquer un peu le quotidien et les difficultés rencontrées lorsque l'on vient d'être diagnostiqué intolérant au gluten et la grande aide que l'AFDIAG peut apporter à ses adhérents.

À la fin de l'émission le cuisinier Fabrice Piguët a donné une recette sans gluten de Crêpes à la farine de manioc. En passant par M. Piguët qui intervient comme formateur au CFA du Pays de Montbéliard à Bethoncourt, j'ai pu obtenir un rendez-vous auprès de jeunes apprentis en cuisine et en boulangerie pour une intervention d'une petite heure le jeudi 16 mai afin de les sensibiliser à la maladie coéliquaie et aux risques de contamination. Nous avons ensuite joué ensemble le quiz lecture d'étiquettes et la lettre mystérieuse. La visite s'est terminée par une dégustation de mini-muffins sans gluten.

Le vendredi 17 mai, j'ai tenu un stand d'information dans le magasin bio Côté Nature à Belfort. L'échange avec les clients était très intéressant. Finalement il s'agit d'un public assez soucieux de sa santé et certaines personnes connaissaient des problèmes liés au gluten. Quelques-uns pratiquent même un régime plus au moins strict sans gluten sans pour autant être passés par un diagnostic médical en amont. Du coup j'ai pu souligner le travail de l'AFDIAG, la mise en place en France des produits "épi barré" et l'importance de se faire détecter par un bilan sanguin et une biopsie en cas de soucis pour avoir un diagnostic avéré afin de pouvoir profiter d'une prise en charge partielle des produits spécifiques. •

Katja MARÉCHAL - Déléguée du 25 et 90

Radio France bleu Hérault

Mardi 14 mai

Le Mardi 14 mai je suis intervenue sur les ondes de radio France bleu Hérault de 9h à 10h.

Léopoldine Dufour, la journaliste, a présenté la Journée mondiale de la maladie coéliquaie. Nous avons échangé sur la maladie, les symptômes, le diagnostic et l'aide que l'AFDIAG peut apporter. Des auditeurs et des adhérents ont téléphoné pour raconter leur vécu ou poser des questions. Une belle expérience pour diffuser au grand public les informations. •

Brigitte GROZE - Déléguée nationale



L'arbre à Pain d'Aurillac

Jeudi 16 mai

La présence d'un stand de l'AFDIAG durant la matinée et à la fin d'après-midi au sein du magasin a permis de rencontrer :

- des clients curieux venant s'informer sur le problème de l'intolérance au gluten bien que n'étant pas forcément concernés,
- d'autres qui dans leur entourage ont des connaissances coéliquaies ou ayant des problèmes liés au gluten,
- d'autres ayant retiré le gluten de leur alimentation pour se sentir mieux...

De belles occasions pour faire connaître l'association avec peut-être de nouveaux adhérents à venir ? •

Fabienne RIEHL

Déléguée de secteur Limousin et Midi-Pyrénées



Vous avez pu découvrir avec votre magazine de l'hiver dernier, des résultats de l'enquête Vie100Glut'. Peut-être savez-vous à quel groupe vous pourriez appartenir, peut-être entre deux groupes ? Ce petit quiz vous aidera nous l'espérons :

Mode d'emploi :

Lorsqu'une proposition vous correspond entourez tous les symboles correspondants.

Exemple :

Si vous avez moins de 40 ans entourez les deux signes : ● ———— ★

À la fin, faites la somme de tous les symboles, des cercles, croix, carrés et étoiles, que vous avez entourés, et découvrez dans quel groupe vous vous situez.

J'ai moins de 40 ans	●	_____	_____	★
Je suis le régime depuis moins de 5 ans	● ●	_____	_____	★
Je suis le régime depuis plus de 10 ans	_____	XX	■	_____
Je ne fais aucun écart au régime	● ●	XX	■ ■	_____
Il m'arrive de faire des écarts, accidentels ou délibérés	_____	_____	_____	★ ★
Un repas chez des amis ou en famille est une circonstance à risque	●	_____	_____	★ ★
Je cuisine par plaisir	_____	XX	■	_____
Je cuisine rarement	_____	_____	_____	★ ★
Je cuisine par obligation	●	_____	_____	_____
Le surcoût de mon régime sans gluten est inférieur à 40 euros par mois	_____	XX	■ ■	_____
Un repas au restaurant ou en collectivité est une circonstance à risque	● ●	_____	■	_____

QUIZZ

Je continue à aller au restaurant mais me limite aux plats sans gluten	_____	XX	■	_____
Je vais au restaurant et c'est l'occasion de quelques écarts	_____	_____	_____	★ ★
Je ne vais que rarement voire jamais au restaurant, comme avant	_____	_____	■	_____
Je n'ose plus aller au restaurant	● ●	_____	■	_____
Je parle facilement de mon régime	●	XX	■ ■	_____
Chez des proches, on ne m'offre que rarement ou jamais des plats sans gluten	●	_____	_____	★ ★
Chez des proches, on m'offre généralement des plats sans gluten	_____	XX	■	_____
Suivre le régime me paraît plutôt facile	_____	X	■ ■	_____
Suivre le régime me paraît difficile voire très difficile	● ●	_____	_____	★ ★

TOTAL

Résultats :

● Avec un maximum de cercles vous êtes plutôt "Contraints" :

Comme un très grand nombre d'intolérants vous respectez votre régime malgré d'importantes difficultés au quotidien.....

XX Avec un maximum de croix vous êtes plutôt "Adaptés" :

Vous avez pris le dessus sur votre régime, bravo, continuez à être inventif (inventive !!) en cuisine, communiquez vos découvertes vous serez très utiles aux autres intolérants.

■ Avec un maximum de carrés vous êtes plutôt "Impliqués" :

Vous suivez très scrupuleusement votre régime, félicitations, vous pourriez peut-être en alléger la charge au quotidien ?

★ Avec un maximum d'étoiles vous êtes plutôt "Isolés" :

vous êtes en difficulté avec ce régime qui vous dépasse parfois, des solutions, expérimentées par d'autres intolérants, existent, n'hésitez pas à suivre les ateliers d'Éducation à la Santé pour vous aider.



Quelque soit le groupe, nous avons pu constater que ceux-ci changeaient avec le temps. Les Contraints ou Isolés en début de régime se familiarisent avec la gestion du quotidien et peuvent devenir Adaptés.

L'AFDIAG vous propose un certain nombre d'accompagnements pour vous aider au quotidien, vous les retrouverez dans le Rapport moral joint au dernier magazine et consultable sur notre site Internet.



Gâteau au Yaourt
et mascarpone



Cake
au Chocolat



Galettes
de Pommes de Terre
au curry



Velouté
de Carottes

Cake au Chocolat



8 PERS



20 MIN



40 MIN

Ingrédients :

• 3 œufs • 120 g de sucre de canne • 120 g d'huile de coco • 75 g d'amandes en poudre ou de noix de coco râpée • 75 g de farine de riz • 1 grosse cuillère à café de poudre à lever sans gluten • zestes de deux oranges + le jus d'une orange • épices au choix pour parfumer le tout : une pincée de cannelle, de vanille, de gingembre.

PREPARATION :

1. Fouetter tout d'abord les œufs entiers avec le sucre. Ensuite, ajouter, tout en mélangeant, la matière grasse fondue puis la farine, la poudre d'amande (ou coco râpée) et la levure.
2. Zester légèrement les deux oranges bien lavées avec une râpe. Trancher une orange pour en extraire le jus.
3. Détendre la pâte à cake sans gluten avec ce jus et parfumer avec une ou plusieurs épices.
3. Verser la pâte dans un moule à cake graissé et fariné ou bien chemisé d'un papier cuisson.
4. Enfourner pour 40 minutes à 175°C : surveiller la coloration et vérifier la cuisson à cœur avant de sortir le gâteau.
5. Laisser refroidir avant de démouler et de couper.

Bonne dégustation !

Gâteau au Yaourt et mascarpone



8 PERS.



20 MIN



45 MIN

Ingrédients :

• 200 g de farine sans gluten • 50 g de farine de riz • 250 g de mascarpone (ou de ricotta bien égouttée) • 150 g de yaourt nature • 3 œufs • 170 g de sucre • 80 g d'huile de tournesol • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel • écorces d'agrumes bio (râpées) • sucre glace (pour la décoration).

PREPARATION :

1. Préchauffer le four à 170°C (mode statique). Graisser et fariner un moule à gâteau de 22 cm de diamètre.
2. Dans le bol d'un batteur, combiner le sucre, les œufs et le mascarpone. Battre pendant environ 5 minutes pour obtenir un mélange homogène.
3. Incorporer le yaourt et l'huile, en continuant de mélanger.
4. Dans un autre récipient, mélanger les deux farines, la levure chimique et les écorces d'agrumes râpées.
5. Ajouter progressivement le mélange de farines à la préparation liquide, en mélangeant délicatement avec une cuillère.
6. Verser la pâte dans le moule et enfourner sur la grille centrale du four.
7. Faire cuire pendant 45 à 50 minutes. Après 20 minutes de cuisson, couvrir le gâteau avec une feuille d'aluminium pour éviter qu'il ne brunisse trop.
8. Effectuer le test du cure-dent vers la fin de la cuisson pour vérifier si le gâteau est bien cuit. Lors des 10 dernières minutes, placer le gâteau sur le gril inférieur du four.

Bonne dégustation !

Velouté de Carottes au cumin



6 PERS



25 MIN



25 MIN

Ingrédients :

• 1 kg de carottes • une pomme de terre moyenne • 75 cl d'eau • 20 g de beurre ou margarine • une demi cuillère à café de curry en poudre sans gluten • une demi cuillère à café de cumin en poudre • 20 cl de crème sans lactose • Sel.

PREPARATION :

1. Éplucher les carottes et la pomme de terre, puis les couper en morceaux de taille moyenne.
1. Faire fondre le beurre dans une cocotte-minute. Ajouter les carottes et la pomme de terre. Faire cuire ainsi pendant 5 minutes.
1. Ajouter l'eau dans la cocotte, ainsi que le mélange d'épices (curry et cumin) et assaisonner avec une pincée de sel.
1. Fermer hermétiquement la cocotte et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la pression monte. Une fois la pression atteinte, réduire légèrement le feu et laisser cuire pendant encore 20 minutes.
1. Utiliser un mixeur plongeant pour réduire le mélange en une purée lisse et homogène. Ajouter la crème sans lactose et mixer à nouveau pour bien incorporer la crème à la soupe.

Bonne dégustation !

Galettes de Pommes de Terre au curry



6 PERS



20 MIN



35 MIN

Ingrédients :

• 450 g de pommes de terre à chair ferme cuites à la vapeur • 1 bel oignon d'environ 120 g émincé en lamelles • un peu d'huile végétale • 1 cuillère à café de curry jaune en poudre • piment de cayenne au goût • sel • coriandre fraîche optionnelle.

PREPARATION :

1. Choisir des pommes de terre à chair ferme pour cette recette, car elles sont plus "collantes" quand on les réduit en purée, et c'est mieux pour faire des galettes ensuite.
2. Cuire les pommes de terre à la vapeur (une vingtaine de minutes) jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Faire revenir les oignons dans une poêle avec un fond d'huile végétale à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir (environ 5 minutes).
4. Une fois que les pommes de terre sont cuites, les réduire en purée grossière.
5. Mélanger la purée avec les oignons, le sel et les épices. Former des galettes assez épaisses.
6. Dans la même poêle, faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile végétale et mettre les galettes à cuire à feu moyen fort. Attention de ne pas trop les remuer pour ne pas les abîmer. Les faire dorer environ 10 minutes de chaque côté.

Bonne dégustation !

Soupes,
sauces,
épices
et condiments ...

GEFRO®



Découvrez le monde culinaire de GEFRO

GEFRO est une entreprise familiale qui produit depuis 1924 de délicieuses **soupes, assaisonnements et sauces**. Nous répondons aux besoins des consommateurs, qu'ils soient **intolérants au lactose ou au gluten, végétariens ou végétaliens**.

Voici nos soupes pratiques lors de vos déplacements



Code FR22

- 15% remise
- colis d'échantillons gratuits
- 1 couteau gratuit
- Livraison gratuite dès 25 € d'achat

www.gefro.fr



