

# AFDIAG

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

*infos*

N° 124  
ÉTÉ  
2025

**EN DIRECT  
DES RÉGIONS**

**TÉMOIGNAGE**  
**AURÉLIE ROYET**  
**LA MALADIE**  
**CŒLIAQUE**  
**DANS LE SPORT**



**À LA UNE**

## Journée Mondiale de la maladie cœliaque



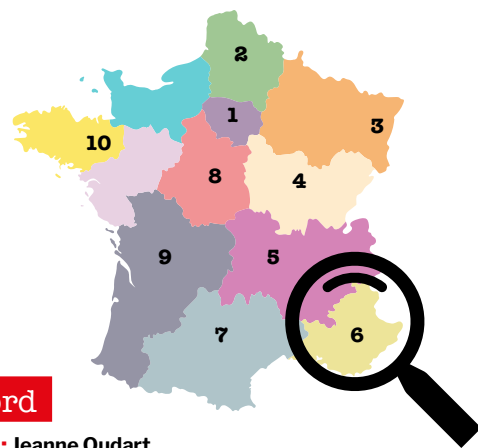
**AFDIAG**  
Association Française  
des Intolérants au Gluten

# 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



## 2-Secteur Nord

**Déléguée de secteur :** Jeanne Oudart

07 81 69 34 17 - jeantophe.oudart@gmail.com

**59. Omayma Al Massati** - 07 69 66 60 07 - omayma.almassati@gmail.com

**80. Jeanne Oudart** - 07 81 69 34 17 - jeantophe.oudart@gmail.com

**\*51. Maëlle Lochu** - 06 98 03 69 45 - lochumaelle@gmail.com

**\*76. Charlene Battement** - 06 26 60 82 91 - charlene.ponchol@sfr.fr

## 10-Secteur Ouest

**Déléguées de secteur :** Martine Miara

Tél. 06 82 65 40 67 - miamarpa@yahoo.fr

**49. Tiphaine Rich**

Tél. 06 15 53 13 49 - tr.afdiag@outlook.fr

**56. Martine Miara**

Tél. 06 82 65 40 67 - martine.afdiag56@yahoo.com

**56. Samuel Behar** - behasam@yahoo.fr

**61-14-50. Virginie Pitet**

06 23 54 83 56 - afdiag61@gmail.com

## 1-Secteur Île-de-France

**Déléguée de secteur :** Edouard Mordant

06 88 10 80 58 - emordant@wanadoo.fr

**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.canetmira@gmail.com

**93. Stéphanie Idir**

06 67 54 33 29 - idir\_stephanie@yahoo.fr

**94. Delphine le Boulair**

06 12 48 06 80 - dlebulair@gmail.com

**94. Souha Methni**

07 52 51 18 94 - methni.souha@gmail.com

## 3-Secteur Alsace

**67.68. AMIG-EST**

amigest6768@gmail.com

## 4-Secteur Est

**Déléguée de secteur :** Aline Cablé

06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com

**25-90. Katja Marechal**

06 41 12 10 13 - katja.afdiag@laposte.net

**54. Frédérique ROUNG**

06 81 48 71 49 - frederique.roung@gmail.com

**88-70. Aline Cablé**

06 08 69 99 33 - aline88.cable@gmail.com

## 5-Secteur Auvergne / Rhône-Alpes

**Déléguée de secteur :** Cécile Chauvinc

06 67 38 58 49 - chauvinc.cecile@neuf.fr

**38. Angélique Raineau**

06 02 04 74 62 - angelique.raineau@gmail.com

**42-43. Cécile Chauvinc**

06 67 38 58 49 - chauvinc.cecile@neuf.fr

**69. Élodie Macario et Charles Sala**

09 71 53 54 94 - delegues\_afdiag69@proton.me

**73. Leslie Chauvel Maurin**

06 51 05 84 01 - nolesyl@hotmail.fr

**73. Delphine Dorget**

06 22 42 14 52 - dorgetdelphine@yahoo.fr

**74. Marie-Odile Roger**

06 87 90 47 97 - mariodileroger@aol.com

## 9-Secteur Sud-Ouest

**Déléguées de secteur :**

**Fatiha Ouchikh et Béatrice Rance Boisot**

**24-47. Françoise Marie Glorieux**

06 83 44 81 73 - latribumarie@orange.fr

**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

**\*32. Patricia Jimenez**

06 64 56 02 08 - patricia.jimenez@ntymail.com

## 8-Secteur Centre

**Déléguée de secteur :** Nathalie Carlet

06 14 76 06 52 - nathaliecarlet@orange.fr

**21. Nathalie Combes**

06 51 05 84 00 - natblanchet21@hotmail.fr

**21-10-39. Nathalie Carlet**

06 14 76 06 52 - nathaliecarlet@orange.fr

## 7-Secteur Limousin / Midi-Pyrénées

**Déléguée de secteur :** Fabienne Riehl

06 19 58 28 74 - fabienne.riehl@wanadoo.fr

**03-63. Aurélie Mazel**

06 79 63 34 62 - aurel.mazel@gmail.com

**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**

06 76 84 46 51 - carole\_del@hotmail.com

**82-46. Marjorie Vasse**

06 89 57 85 21 - afdiag82@gmail.com

**87-19. Céline Rouby**

06 70 26 64 45 - celinerouby@live.fr

**87-23. Véronique Bourdon**

06 71 53 10 67 - bourdon.cha@orange.fr

## 6-Secteur Sud / Sud-Est

**Déléguée de secteur :** Camille Girard

cgirard.afdiag@gmail.com

**05-04. Bernadette Brillard**

04 92 51 37 20 - 06 81 14 95 61

bernadette.brillard@gmail.com

**06. Jessica Potot**

07 69 00 91 43 - jessica06afdiag@gmail.com

**11-66. Odile Andrieu Vergès**

06 10 36 43 18 - ocverges@gmail.com

**13.84. Camille Girard**

06 86 93 52 00 - cgirard.afdiag@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

**83. Pascale Garin**

06 13 65 39 90 - pascalegarinvar@gmail.com

**\*20. Fatima Attifa**

06 10 43 22 69 - attifafatima@gmail.com



\*Délégués en formation





# Édito

**Chère adhérente, Cher adhérent,**

*Depuis quelques semaines, j'ai l'honneur d'assurer la présidence de l'AFDIAG.*

*Diagnostic en 1997, j'ai rapidement rejoint l'association, puis intégré le Conseil d'administration.*

*Poursuivre les actions engagées ces dernières années, soutenir les adhérents, accompagner les projets portés par les délégués, collaborer avec le comité médical et être aux côtés des salariés sont des engagements qui me tiennent particulièrement à cœur.*

*À l'occasion de la Journée Mondiale, plusieurs rencontres et interventions locales et nationales ont été organisées pour sensibiliser le public aux pathologies liées au gluten. Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont œuvré pour faire connaître et reconnaître la maladie cœliaque et ses spécificités. Vous retrouverez dans ce numéro les comptes rendus de ces actions.*

*Dès la rentrée, nous vous donnons rendez-vous pour la reprise de nos ateliers (cuisine, hypno-relaxation, formation à la santé), ainsi que pour de nombreux événements régionaux portés par nos délégués.*

*Coeliaques, hypersensibles ou toutes les personnes concernées par les pathologies liées au gluten, je suis à votre écoute et ravi de démarrer avec vous cette nouvelle aventure !*

*Très bel été à toutes et à tous et bonne lecture !*

**Pierre DOLEZ.**

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 adresse : [afdiag@gmail.com](mailto:afdiag@gmail.com).

# SOMMAIRE

N° 124 - Été - 2025

## 4/7 | En direct des Régions

- Visites au fournil Graine de Nature à Malzéville
- Calicote à Valence
- Randonnée et pique-nique à Bias
- Goûter convivial à Toulouse
- Conférence à Alviagnac
- Visite chez Céliane à Noyon
- Un "Pas sans gluten" à Plœmel
- Visites au fournil Graine de Nature à Malzéville

## 8 | Une retraite bien méritée pour Marie-Christine DUBOIS

## 9 | AFDIAG SASU

### ► CÉLIANE & NATEN

Une histoire de convictions depuis plus de 30 ans

## 10/11 | Témoignage

### ► AURÉLIE ROYET, DOCTEURE EN PHARMACIE

Un regard nouveau sur les besoins des sportifs coeliaques

## 12/18 | JOURNÉE MONDIALE DE LA MALADIE CŒLIAQUE

## 20 | Calendrier des activités

- CONGRÈS JFHOD 2025 À PARIS
- JOURNÉES EUROPÉENNES FRANCOPHONES DES DIÉTÉTICIENNES (AFDN)
- JOURNÉES FRANCOPHONES DE LA NUTRITION (JFN)
- AGO DE L'AFDIAG

## 21/22 | Les recettes maison

- Pizza à la poêle façon socca
- Pâtes à la sauce tomate & basilic
- Cake à la banane sans gluten
- Brownies fondants sans gluten

## 23 | Bulletin d'adhésion

**AFDIAG INFOS** est édité par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • N° 124 • ÉTÉ 2025 • 1 rue des Gâtines • 75020 PARIS (Métro Place Gambetta) • Tél. 01 56 08 08 22 • [afdiag@gmail.com](mailto:afdiag@gmail.com) • **Direction de la publication** : Le bureau de l'AFDIAG • **Rédaction** : P. Dolez, F. Roung, B. Brillard, C. Chauvinc, B. Croze, S. De Sousa, E. Sineiro, F. Marie-glorieux, C. Dall'acqua, F. Riehl, J. Oudart, M. Miara, A. Cable, L'équipe ABCD Nutrition, A. Royet, K. Marechal, E. Macario, C. Sala, E. Bach, C. Bringolet, L. Schmitt, N. Combes, G. Zundel, E. Mordant, G. Zundel • **Photos** : P. Dolez, F. Roung, B. Brillard, C. Chauvinc, B. Croze, S. De Sousa, E. Sineiro, F. Marie-Glorieux, C. Dall'acqua, F. Riehl, J. Oudart, M. Miara, A. Cable, L'équipe ABCD Nutrition, K. Marechal, E. Bach, E. Mordant, G. Zendel, Adobestock • **Réalisation** : AFDIAG • **Impression** : Saxoprint • **Dépôt légal à parution** • **Reproduction interdite.**



## ▲ Visites au fournil Graine de Nature à Malzéville (54)



**L**e samedi 15 mars 2025, à 11h et à 15h, 11 adhérents ont participé à la réunion du matin, et 14 adhérents ont pris part à celle de l'après-midi, en présence de Théophane Leray et Aline Cablé. Lors de ces 2 réunions, j'ai eu le plaisir de rencontrer des adhérents que je ne connaissais pas, en plus de ceux que je connaissais. Après un accueil et un émargement de la liste des présents, j'ai remercié les participants, Aline et notre hôte, puis laissé la parole à Théophane pour raconter :

- Son parcours de reconversion en boulanger Bio et sans gluten, ainsi que ses certifications et celles à venir pour l'AFDIAG.
- La visite du fournil avec des explications sur l'équipement.
- Des explications sur ses ingrédients et la fabrication de ses différents pains.

Une dégustation des pains et du pain d'épices accompagnée de boissons chaudes et froides a eu lieu. Les participants ont été enchantés par cette dégustation et ont même acheté différents pains. Théophane a présenté ses différents dépôts actuels (7 autour de Nancy), et les adhérents espèrent qu'il pourra étendre ses points de dépôts. Les adhérents ont été très attentifs aux explications, ont posé des questions et ont trouvé cette réunion très instructive.

À la fin, ils ont aussi pu échanger entre eux et nous poser quelques questions sur la prise en charge des aliments sans gluten, ainsi que sur la recherche de restaurants où l'on pourrait manger sans danger... Tous sont repartis ravis de ce bon moment partagé. En guise de prochaine réunion, ils seraient partants pour une sortie au restaurant. ●

**Frédérique ROUNG - Déléguée du 54**

**Aline CABLÉ - Déléguée de secteur 88/70/90**

## ▼ Calicote à Valence (26)



**L**es 26 et 27 Avril 2025, nous avons été très heureux de rencontrer des adhérents de différentes régions, de la Drôme, de l'Ardèche mais aussi de la Moselle, des Bouches-du-Rhône qui s'étaient arrêtés pendant leurs vacances à Valence... Beaucoup d'échanges avec nous et entre les adhérents pour partager leurs expériences, leurs recettes ! Mais nous avons pu également, lors de tables rondes et de vidéos conférences présenter l'afdiag, parler de la maladie coeliaque, du diagnostic, du suivi.

Nous avons également répondu aux questions et rassuré les plus inquiets. Une ambiance très sympathique avec de nombreux exposants, des ateliers de cuisine, des démonstrations, des dégustations de crêpes, de glaces, de pizzas... le tout sans gluten bien sûr !

Deux journées très riches encadrées par "la team Calicote" et Sandrine toujours à l'écoute. ●

**Bernadette BRILLARD - Déléguée 04 et 05**

**Cécile CHAUVINC - Déléguée 42 et 43**

**et du secteur Auvergne-Rhône-Alpes**

**Brigitte CROZE - Déléguée 34**

**Sylvanie DE SOUSA - Déléguée 30 et 48**

**Eliette SINEIRO membre du bureau de l'AFDIAG**







## ◀ Randonnée et pique-nique à Bias (47)



**L**e samedi 17 mai a eu lieu, à Bias (banlieue de Villeneuve-sur-Lot, dans le Lot-et-Garonne), une randonnée suivie d'un pique-nique.

Ce fut une belle réussite ! Au départ d'une jolie aire de jeux, la randonnée d'environ 5 km a ravi les participant(e)s. Le temps était de la partie : il faisait très beau. Huit adultes et quatre enfants ont participé à la marche, d'environ 1h30, avant de partager un pique-nique tiré du sac. Des gâteaux sans gluten avaient été préparés pour le dessert : clafoutis aux pommes, gâteaux à la noix de coco, pain d'épices... de quoi régaler les convives.

L'une des petites filles, atteinte de la maladie coeliaque, était très heureuse de pouvoir discuter avec des "gens comme elle". Les enfants ont ensuite profité des jeux et s'en sont donné à cœur joie.

Une fois de plus, cette journée a été l'occasion de nombreux échanges, tant sur la réalité de la maladie que sur les expériences personnelles et les recettes. Tous se sont donnés rendez-vous pour la prochaine animation, qui devrait avoir lieu à l'automne. •

**Françoise MARIE-GLORIEUX**  
Déléguee de secteur Sud- Ouest

## ▶ Goûter convivial à Toulouse (31)



**L**e dimanche 2 mars, les adhérents de l'AFDIAG du 39 et du 09 se sont réunis pour une journée placée sous le signe de la gourmandise et du partage.

Cette rencontre a pris la forme d'une battle culinaire où chacun a pu présenter son dessert sans gluten.

Une cinquantaine de participants, dont une vingtaine d'enfants, ont voté pour leurs créations préférées, et les gagnants (et les moins chanceux !) ont été récompensés par des lots offerts par les marques Céliane et Naten, que nous remercions chaleureusement.

Ce fut un moment convivial où bonne humeur et échanges de recettes étaient au rendez-vous, renforçant encore les liens de notre belle communauté !

Merci à vous tous. •

**Carole DALL'ACQUA**  
Déléguee du 31 et du 09





## ► Conférence à Alvernac (46)



L'AFDIAG a été partenaire et a soutenu l'initiative d'une adhérente Mme Ysaure Vincent (ostéopathe), qui a organisé un après midi d'échanges et de conférences intitulé :

### "Maladie Coéliquue : infos et solutions sans Gluten"

Différents professionnels sont intervenus pour parler de la maladie coéliquue

#### Avec en moment phare :

- La retransmission d'une partie de la conférence du Pr Schneider lors de son intervention au colloque de l'AFDIAG à Nice
- L'intervention du Pr Nadine Cerf - Bensussan en visioconférence et qui a ainsi pu répondre en direct aux questions du public.

#### Les différents intervenants :

Psychologue- Pharmacienne – Diététicienne nutritionniste – chef de service cuisine centrale en milieu scolaire – déléguée AFDIAG ont permis d'apporter des points de vue variés et des éclaircissements sur cette maladie pour aider à vivre sereinement avec cette pathologie.

C'est environ une cinquantaine de personnes qui sont venues sur cet après midi dont quelques adhérents de l'AFDIAG qui n'ont pas hésité à faire le déplacement depuis les départements voisins (Aveyron - Lot et Garonne – Tarn ...).



#### Différents stands étaient proposés pour découvrir le Sans Gluten :

- **La Goose/Jan Steele** - chambre et tables d'hôte à Cros (30)
- **Sans GluGlu** et ses kits de pâtisseries de Toulouse (31)
- **100 biscuits**, biscuiterie et pâtisserie 100% sansgluten de Brive la Gaillarde (19)
- **Librairie "Le point d'Oc"** de Souillac (46) avec de nombreuses références autour du sans gluten
- **L'autre Café** de Brive la Gaillarde (19)
- **L'AFDIAG** avec la présence de Françoise Marie déléguée du Lot et Garonne et Fabienne Riehl déléguée du secteur Limousin / Midi Pyrénées. •

**Fabienne RIEHL - Déléguée secteur  
Limousin/Midi Pyrénées et du 15**

## ◀ Visite chez Céliane à Noyon (60)



Le jeudi 10 avril, l'usine ABCD Nutrition (marques Céliane et Naten) a ouvert les portes de son atelier 100% certifié sans gluten, situé à Noyon (60), à une vingtaine d'adhérents de l'AFDIAG. Après une présentation de sa passion pour la cuisine sans gluten et un retour historique sur son parcours, Bruno Pierre nous a fait découvrir les chaînes de production de son atelier. Une visite passionnante et très enrichissante pour petits et grands gourmands ! À l'issue de la visite, les adhérents ont pu déguster de nombreux produits des marques innovantes, où chaque recette est imaginée dans un esprit de naturalité et de bien-être. Un grand merci à l'atelier de Céliane pour l'accueil chaleureux qui nous a été réservé. •

**Jeanne OUDART - Déléguée du secteur Nord**





## ► Un "Pas sans gluten" à Plœmel (56)



**L**e 27 avril 2025, 450 randonneurs ont participé aux 3 randonnées proposées, sous le soleil breton !

J'ai pu rencontrer des adhérents et des personnes coeliaques non adhérentes de l'AFDIAG, autour de quelques sandwiches sans gluten préparés pour l'occasion et de gâteaux offerts par quelques fournisseurs. Après ces échanges chaleureux, j'espère de nouvelles adhésions. Un couple de Lyonnais, adhérent à l'AFDIAG et en vacances dans le Morbihan, était présent. Ils ont vu des banderoles autour de Plœmel et ont participé à une randonnée. C'est super que l'AFDIAG soit une association nationale, connue et reconnue !

Le rendez-vous est donné pour une prochaine fois... ●

**Martine MIARA - Déléguée de secteur ouest**  
**Déléguée du 56**

## ► Visites au fournil Graine de Nature à Malzéville (54)



**L**e samedi 15 mars 2025, à 11h et à 15h, 11 adhérents ont participé à la réunion du matin, et 14 adhérents ont pris part à celle de l'après-midi, en présence de Théophane Leray et Aline Cablé.

Lors de ces 2 réunions, j'ai eu le plaisir de rencontrer des adhérents que je ne connaissais pas, en plus de ceux que je connaissais.

Après un accueil et un émargement de la liste des présents, j'ai remercié les participants, Aline et notre hôte, puis laissé la parole à Théophane pour raconter :

- **Son parcours de reconversion en boulanger bio et sans gluten, ainsi que ses certifications en bio et à venir pour l'AFDIAG.**
- **La visite du fournil avec des explications sur l'équipement.**
- **Des explications sur ses ingrédients et la fabrication de ses différents pains.**

Une dégustation des pains et du pain d'épices accompagnée de boissons chaudes et froides a eu lieu. Les participants ont été enchantés par cette dégustation et ont même acheté différents pains. Théophane a présenté ses différents dépôts actuels (7 autour de Nancy), et les adhérents espèrent qu'il pourra étendre ses points de dépôts. Les adhérents ont été très attentifs aux explications, ont



posé des questions et ont trouvé cette réunion très instructive. À la fin, ils ont aussi pu échanger entre eux et nous poser quelques questions sur la prise en charge des aliments sans gluten, ainsi que sur la recherche de restaurants où l'on pourrait manger sans danger...

Tous sont repartis ravis de ce bon moment partagé. En guise de prochaine réunion, ils seraient partants pour une sortie au restaurant. ●

**Frédérique ROUNG- Déléguée du 54**  
**Aline CABLÉ - Déléguée de secteur 88/70/90**



## Marie-Christine Dubois prend une retraite bien méritée !

**A**près de nombreuses années d'engagement auprès de l'AFDIAG, Marie-Christine Dubois a pris sa retraite le 1<sup>er</sup> avril dernier. Diagnostiquée dans les années 2000, elle s'est rapidement investie dans l'association. D'abord déléguée du Nord, elle devient en 2006 déléguée de secteur, avant d'être recrutée en mars 2019 pour dynamiser le réseau régional.

Nombreux sont ceux qui la connaissent, que ce soit parce qu'ils habitent dans le Nord, parce qu'ils ont échangé avec elle par téléphone, ou encore grâce à la plateforme EduSansGlu, qu'elle a créée avec Brigitte Jolivet. Infirmière spécialisée en Éducation Thérapeutique du Patient, elle a su mettre son expertise au service des adhérents, en initiant notamment le coaching téléphonique : un accompagnement personnalisé pour aider les nouveaux diagnostiqués à mettre en place le régime sans gluten et répondre à leurs questions.

Marie-Christine s'est également illustrée par ses initiatives locales. En 2007, elle a organisé à Lille le concert caritatif "Symphonie sans gluten", avec Marcel et son Orchestre,



un événement festif qui a rassemblé de nombreux spectateurs, coeliaques ou non. Maman de quatre enfants, dont trois filles atteintes de la maladie coeliaque, sa fille Albane est sportive de haut niveau et a participé aux jeux olympiques. Marie-Christine a su conjuguer engagement personnel et mission professionnelle avec une bienveillance, une disponibilité et une écoute exemplaires. Toute l'équipe de l'AFDIAG lui adresse ses plus sincères remerciements et lui souhaite une belle retraite, entre Lille et le bord de mer, où elle aime se ressourcer. Elle est désormais remplacée par Katja Maréchal et Sylvanie De Sousa Reis, que nous remercions chaleureusement pour leur engagement. Toutes deux suivent actuellement une formation en Éducation Thérapeutique du Patient, afin de renforcer encore leur accompagnement auprès des adhérents. •

**Brigitte CROZE - Déléguée nationale**  
**Céline BOURAI-CHARA**

### Katja Maréchal : Chargée de la plateforme EduSansGlu

Diagnostiquée coeliaque en 2021, Katja Maréchal a adhéré à l'AFDIAG dès ses premières recherches sur la maladie. D'abord participante enthousiaste de la plateforme d'éducation à la santé, elle devient rapidement déléguée pour le Doubs et le Territoire de Belfort, puis animatrice des séances en ligne.

Formatrice d'allemand auprès d'un public très varié, elle a également intégré l'équipe du stage d'été en tant que formatrice en 2024. Elle assure aujourd'hui la gestion de la plateforme EduSansGlu et quitte de ce fait son poste au Conseil d'administration qu'elle avait intégré à l'automne 2024.



### Sylvanie De Sousa-Reis : Chargée des relations adhérents

Diagnostiquée coeliaque depuis 2010, Sylvanie De Sousa-Reis est membre de l'AFDIAG depuis 15 ans et déléguée départementale du Gard et de la Lozère depuis 2017. Manipulatrice en Electroradiologie Médicale en médecine nucléaire depuis près de 10 ans, elle est également formée à la communication thérapeutique, aux gestes d'urgence et à l'hypnose médicale pour la gestion de la douleur aiguë.





# Céliane et Naten

**Une histoire de convictions  
depuis plus de 30 ans ○○○**



**I**l y a plus de 30 ans, bien avant que le grand public ne découvre le concept du "sans gluten", Bruno Pierre, notre fondateur, a initié une nouvelle façon de consommer. Il a été le premier à proposer des produits sans gluten, fabriqués en bio et disponibles dans l'ensemble des circuits de distribution. Dès le début, nous avons fait le choix de collaborer avec l'AFDIAG afin de mieux faire connaître cette alimentation et de sensibiliser le public à ses enjeux.

Au fil des années, nous avons développé deux marques Céliane et Naten afin de répondre aux besoins du quotidien et chaque recette est pensée pour allier plaisir, sécurité et équilibre.

Pionniers hier, engagés aujourd'hui. Car si beaucoup a été accompli, il reste encore à faire pour rendre cette alimentation plus simple, plus disponible, plus évidente. C'est dans cet esprit que nous avons développé notre propre filière avoine certifiée sans gluten avec nos agriculteurs locaux des Hauts-de-France, autour de notre atelier basé à Noyon (Oise, 60).



Ce choix valorise nos terres, soutient une agriculture engagée et place la nutrition au cœur de nos produits.

Notre mission reste intacte : innover, sensibiliser et ouvrir l'alimentation sans gluten à tous ceux qui en ont besoin ou simplement envie. Ensemble, continuons à faire connaître cette démarche de bon sens et de bien-être. ●

**L'équipe ABCD Nutrition**



## Un regard nouveau sur les besoins des sportifs cœliaques



**J**e m'appelle Aurélie Royet, Docteure en Pharmacie, diplômée en juin 2025. Passionnée par la nutrition et le sport santé, je m'intéresse tout particulièrement à l'accompagnement des patients atteints de pathologies chroniques, un domaine où le rôle du pharmacien peut être déterminant. J'ai choisi de m'orienter vers l'officine pour exercer un métier de proximité, ancré dans l'écoute, le conseil et le suivi au quotidien. Pour moi, la pharmacie est bien plus qu'un lieu de dispensation : c'est un espace de dialogue et de prévention, où chaque patient peut bénéficier d'un accompagnement personnalisé. A travers mon travail de thèse, j'ai souhaité contribuer à une meilleure prise en charge des personnes atteintes de la maladie cœliaque, en croisant recherche scientifique et réalité du terrain.

► **SPORT ET MALADIE CŒLIAQUE :  
MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX  
ACCOMPAGNER**

Pour conclure mes six années d'études en pharmacie, j'ai consacré ma Thèse d'exercice à un sujet encore peu exploré : **la maladie cœliaque chez les sportifs**.





## Mon objectif à travers ce travail ? Mieux comprendre les besoins nutritionnels des personnes atteintes de la maladie coéliquaue qui pratiquent un sport.



Intitulé "Maladie coéliquaue et pratique sportive : besoins spécifiques et accompagnement pharmaceutique : Enquête auprès de sportifs atteints de la maladie coéliquaue", ce travail a été dirigé par :

M<sup>me</sup> Sylvie Bobillier-Chaumont, Docteure en Pharmacie et Maître de conférences en Physiologie.

J'ai eu l'honneur de soutenir cette thèse devant un jury présidé par le Pr Frédéric Grenouillet, et composé du Dr Karel Giachetti, pharmacien d'officine, de M<sup>r</sup> Ghislain Grodard-Humbert, diététicien-nutritionniste, et de M<sup>me</sup> Katja Maréchal, déléguée régionale de l'AFDIAG.

Ce jury m'a décerné, le 6 juin dernier, la mention Très Bien, assortie des félicitations du jury.

### ► MON OBJECTIF À TRAVERS CE TRAVAIL ?

Mieux comprendre les besoins nutritionnels des personnes atteintes de la maladie coéliquaue qui pratiquent un sport. J'ai souhaité identifier les éventuelles carences spécifiques, évaluer leur impact sur la performance sportive, et proposer des recommandations nutritionnelles et pharma-



ceutiques adaptées pour optimiser la récupération et la condition physique.

Mon travail s'est appuyé sur une analyse approfondie de la littérature scientifique mais aussi sur une enquête nationale.

Cette enquête, menée entre juillet et octobre 2024, a permis de recueillir 219 réponses, dont 177 ont pu être analysées.

Le questionnaire, composé de 31 questions, explorait plusieurs aspects : le suivi diététique et pharmaceutique, le respect du régime sans gluten, l'impact des écarts alimentaires sur la performance, le niveau de pratique, l'état nutritionnel et la consommation de compléments alimentaires. Ce projet m'a aussi permis de collaborer étroitement avec l'AFDIAG, qui a relayé deux fois mon enquête sur ses réseaux sociaux et m'a mise en lien avec plusieurs de ses membres, enrichissant considérablement mes échanges et ma réflexion. L'association joue un rôle essentiel en accompagnant les personnes touchées par la maladie coéliquaue et en diffusant des informations fiables et à jour. Dans le cadre de ce travail, j'ai également conçu un dépliant spécialement pensé pour les personnes coéliquaues. Vous pouvez y accéder facilement en scannant le QR code ci-contre. Ce document propose des conseils simples et pratiques pour intégrer l'activité physique dans votre quotidien, tout en tenant compte des spécificités de la maladie. Enfin, n'oubliez pas : parler de votre maladie à votre pharmacien ou à tout autre professionnel de santé est essentiel. Cela leur permet d'adapter leurs conseils à votre situation et de mieux vous accompagner au quotidien.

Avec ce travail, j'espère contribuer à une meilleure prise en charge des sportifs atteints de la maladie coéliquaue à l'officine et par les autres professionnels de santé, en mettant en lumière des besoins spécifiques encore trop peu pris en compte. ●

**Aurélie ROYET**  
Docteure en Pharmacie

Pour mieux accompagner les personnes atteintes de la maladie coéliquaue pratiquant une activité physique, Aurélie a également conçu un dépliant clair et pratique, qui résume les points clés de son travail de thèse et propose des conseils concrets pour concilier sport et régime sans gluten.

Vous pouvez le consulter en scannant le QR code ci-dessous



# Journée Mondiale de la Maladie Coéliqua

## Emission Ici pour la Journée Mondiale

Vendredi 16 Mai

Le Vendredi 16 mai, Ici Hérault m'a reçue avec Didier Bazile dans ses locaux pour une émission télévisée en direct sur France 3 occitanie.

Un grand merci à Arthur Deplante, le journaliste qui nous a accueilli et nous a permis de présenter notre événement.

Grâce à ses questions j'ai pu parler de la maladie coéliqua, de l'hypersensibilité, des symptômes, du diagnostic, du régime. J'ai également présenté l'afdiag, son utilité auprès des malades.

Didier Bazile, chercheur au Cirad a présenté son travail, les qualités du quinoa et les objectifs de son entreprise. Nous avons invité les auditeurs aux portes ouvertes à l'atelier sans gluten de qualité le lendemain pour la journée mondiale de la maladie coéliqua. •

**Brigitte CROZE**

**Déléguee de l'Hérault (34)**



## Intervention Radio ICI Belfort-Montbéliard

Vendredi 2 Mai

Cette année encore la radio locale m'a donné l'occasion de parler de la maladie coéliqua dans leur émission "Bienvenue chez vous" pour sensibiliser les auditeurs à cette maladie.

Merci à l'animateur Arnaud Michelagnoli, coéliqua lui-même, et sa nutritionniste-diététicienne Julie Courderot. •

**Katja MARÉCHAL - Déléguee du 25 et 90**





## Goûter au Parc de La Tête d'or à Lyon (69)

**Vendredi 16 Mai**

L'après-midi du vendredi 16 mai, au lendemain de la Journée mondiale de la maladie coéliqua, une trentaine de personnes (dont une dizaine d'enfants) se sont retrouvées au Parc de la Tête d'Or pour partager un goûter.

L'objectif était de permettre une rencontre conviviale entre adhérents après une longue période sans événements sur Lyon, et de discuter de leurs attentes.

Les participants ont notamment pu déguster différents

gâteaux sans gluten et repartir avec des recettes, mais aussi échanger sur leurs difficultés et astuces au quotidien.

À l'issue de la rencontre, la décision de créer un groupe WhatsApp pour les adhérents du Rhône a été prise. Les adhérents qui le souhaitent peuvent être ajoutés au groupe sur simple demande par mail aux délégués du Rhône.

Merci à Schär et à la société Plaisir Sans Gluten d'avoir fourni, en plus des gâteaux faits maison par les adhérents, des produits sans gluten pour l'événement. •

**Elodie MACARIO et Charles SALA**  
Délégués du 69



## Intervention d'Eléna Bach sur France Bleu

**Vendredi 16 Mai**

Le 16 mai, à l'occasion de la Journée internationale de la maladie coéliqua, Eléna Bach, l'une des animatrices de notre plateforme EduSansGlu, a été invitée dans l'émission Ici l'Alsace diffusée sur France Bleu.

Trésorière de l'association partenaire Amig'est, Eléna a rappelé que la maladie coéliqua n'est pas une tendance alimentaire, mais une pathologie auto-immune sérieuse, qui impose un régime strict sans gluten à vie.

Elle a décrit les nombreux symptômes possibles, digestifs mais aussi extra-digestifs, et souligné l'importance d'un diagnostic précis et bien accompagné.

Une belle occasion de sensibiliser le grand public et de rappeler le rôle de l'AFDIAG et de sa plateforme EduSansGlu dans l'information et le soutien aux malades. •

**L'équipe AMIG-EST**  
**L'équipe AFDIAG**



## Soirée chez QUALINOA à Montpellier (34)

Vendredi 16 Mai

Le 16 mai, pour la journée mondiale de la maladie coéliquue, nous avons proposé une soirée en partenariat avec l'entreprise Qualinoa installée au pôle Réalis de Montpellier.

Cette rencontre regroupait des adhérents et des personnes intéressées par le pain au quinoa et la maladie coéliquue.

Une première partie en début d'après-midi a permis à Didier Bazile de faire visiter son atelier, d'expliquer la fabrication de son pain au quinoa, sans aucun additif et à très haute valeur nutritionnelle grâce à des assemblages de variétés de quinoa. Puis, nous nous sommes regroupés pour 2 conférences, une sur l'afdiag et la maladie coéliquue, l'autre sur la culture du quinoa et sa valeur nutritionnelle comparée aux autres céréales.

La soirée se termine par la dégustation de différents pains : quinoa, quinoa-sarrazin, quinoa-chaivre, quinoa-riz complet-graines de courge et un excellent buffet préparé par Didier. Nous avons découvert les pains et les mix-pains prêts à l'emploi. En avant-première, nous avons dégusté des crackers apéritifs que nous avons hâte de trouver dans le commerce. En dessert, la brioche et les cookies toujours à base de quinoa nous ont ravis, essai réussi et validé par tous !

Nous avons pu échanger, poser des questions tant sur les produits à base de quinoa que sur la maladie autour du buffet, d'une manière très originale, intéressante et sympathique de fêter la journée mondiale. ●

**Sylvanie DE SOUSA - Déléguée du 30 et 48**

**Brigitte CROZE - Déléguée du 34**



## Stand à Auchan Tomblaine (54)

Vendredi 16 Mai

Le vendredi 16 mai 2025, j'avais contacté une journaliste de l'Est Républicain, qui n'a pas pu venir car elle était absente de Nancy ce week-end, mais elle m'avait tout de même consacré un petit encart dans notre journal local. Dans les deux cas, j'étais placée dans l'allée centrale, devant le rayon sans gluten : très bon accueil des chefs de rayon. J'ai rencontré une dizaine de personnes, dont une qui venait spécialement des Vosges. Une personne responsable de l'association AFA (maladies digestives) et moi avons échangé sur les possibilités de participer aux journées des associations à Vandœuvre (juin) et Nancy (septembre), ainsi que sur l'importance de se faire dépister en cas de doute.

Journées auxquelles je vais essayer de participer. ●

**Frédérique ROUNG - Déléguée du 54**







## Goûter à Arradon (56)

**Dimanche 25 Mai**

Le dimanche 25 mai 2025, j'ai eu l'occasion d'organiser ma première rencontre AFDIAG avec les adhérents du secteur.

Nous nous sommes retrouvés dans l'une des salles de la commune d'Arradon et nous avons pu nous installer sur la terrasse de celle-ci. Nous étions 8 adultes et cinq enfants, réunis pour un goûter.

J'ai eu la chance d'être accompagné du début à la fin de l'organisation de cette rencontre par Martine Miarra qui m'a soutenu, guidé et qui était présente aujourd'hui.

Cette première rencontre nous a permis de faire connais-

sance, de partager nos préoccupations communes autour du régime sans gluten. Nous avons pu échanger, entre autres, sur les difficultés dans la vie scolaire des enfants cœliaques et des solutions à y apporter mais aussi des bonnes adresses locales de restauration qui nous garantissent une cuisine sans traces de gluten.

Nous avons pu terminer notre après-midi avec une promenade dans le charmant hameau du Moustoir à Arradon, nous permettant d'admirer, de loin, les magnifiques voiliers de la semaine du golfe.

Cette première expérience fut très enrichissante grâce à nos discussions pragmatiques autour de la vie sans gluten. Les adhérents paraissaient satisfaits de ce moment partagé et étaient enclin à réitérer l'expérience. ●

**Samuel BEHAR – Délégué du 56**



## Interventions de l'AMIG-EST

**Vendredi 16 Mai**

À l'occasion de la Journée mondiale de la maladie cœliaque, des membres du comité de l'AMIG-EST sont intervenus à la boulangerie sans gluten L'Eden à Strasbourg et à Obernai, ainsi qu'à La Mie Lucius à Rixheim, le vendredi 16 et samedi 17 mai, afin de sensibiliser les clients aux troubles liés au gluten et à leurs symptômes. Très belles journées de rencontres et d'échanges, et une belle action locale pour représenter l'association auprès du grand public. Rendez-vous pris pour la Journée mondiale en 2026. ●

**Laurence SCHMITT  
Présidente de l'AMIG-EST**



## Assemblée Générale de l'AMIG-EST à Ebersheim (67/68)

Samedi 24 Mai

L'assemblée générale de l'AMIG-EST s'est tenue le samedi 24 mai au Foyer Saint-Martin à Ebersheim. Ce fut une journée très réussie, les participants, environ 70, ont pu profiter d'une atmosphère conviviale et chaleureuse, ponctuée de moments de partage et d'échange.

Le Docteur Samantha Duvivier a présenté une séance éclairante sur la maladie coeliaque, suivie d'une discussion enrichissante avec les adhérents. Les participants ont pu poser leurs questions et partager leurs expériences.

La journée s'est poursuivie avec une pause gourmande : Audrey de Cap d'Hag avait préparé une délicieuse paëlla qui a ravi les papilles de tout le monde, suivie d'un énorme buffet de desserts préparés et apportés par les adhérents. Un grand merci aux fournisseurs de produits sans gluten, Mon Fournil, Schär et WISO qui ont généreusement offert des échantillons, permettant ainsi aux adhérents de découvrir de nouveaux produits.

Un grand merci à tous pour cette belle journée !

Rendez-vous en septembre pour la prochaine rencontre de l'AMIG-EST. Nous sommes déjà impatients de nous retrouver pour partager de nouveaux moments conviviaux. ●

**Laurence SCHMITT**  
Présidente Amig-Est



## STAND AFDIAG au magasin Biocoop (12)

Samedi 10 Mai

Le 10 mai 2025, l'AFDIAG était accueillie à la Biocoop des 7 Cascades pour la matinée : la documentation était disponible pour faire connaître la maladie coeliaque, dont la Journée mondiale, le 16 mai, reste un rappel des signes de notre pathologie mal connue, qui peut être diagnostiquée selon un mode simple avant tout régime restrictif.

Rencontrer les adhérents et ceux qui se posent des questions a été possible autour d'une petite dégustation offerte par la Biocoop, que je remercie. ●

**Claire BRINGOLET**  
Déléguee du 12 et du 81







## Auberge espagnole à Lille

Samedi 24 Mai

Le samedi 24 mai 2025, à l'occasion de la Journée mondiale de la maladie coéliquue, une auberge espagnole a été organisée à la Maison des Usagers du CHU de Lille.

Initialement prévue pour une dizaine de participants, la rencontre a finalement réuni quatre adhérents. Plusieurs désistements de dernière minute : certains enfants étaient malades, ce qui a empêché la venue de toute une famille. Malgré ce contretemps, l'après-midi s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Chacun avait préparé des recettes sans gluten, salées et sucrées, que nous avons dégustées ensemble. Ce moment a été l'occasion d'échanger sur nos expériences du quotidien sans gluten, de partager les noms de marques disponibles en grande surface et de discuter de nos astuces et bonnes pratiques. Nous avons également pris le temps de réfléchir à de futures rencontres, avec pour objectif d'attirer davantage d'adhérents, petits et grands.

La journée s'est conclue par la distribution de quelques produits sans gluten, offerts aux participants.

Un grand merci à la Maison des Usagers pour son accueil et pour nous avoir permis de nous retrouver dans ce lieu convivial et adapté. •

**Omayma Al MASSATI**  
Déléguée du 59

## Rencontre chez Schär à Lyon (69)

Samedi 16 Mai

Le 16 mai 2025, une quinzaine d'adhérents AFDIAG se sont retrouvés dans les locaux de D' Schär France à Lyon pour une animation dans le cadre de la Journée mondiale de la maladie coéliquue.

**Au programme :** un quiz autour du gluten et des produits Schär, un atelier de réalisation de pizzas et de bruschettas, et un déjeuner sous forme de buffet qui a permis des échanges entre les adhérents et la société, le tout dans une ambiance conviviale.

La société D' Schär a également présenté ses nouveautés aux adhérents et leur a fait goûter plusieurs produits, sur lesquels ils ont pu lui faire un retour.

Les adhérents ont notamment demandé si certains produits allaient bientôt être disponibles dans la boutique en ligne de Schär (surgelés, pâtes, certains biscuits Schär disponibles dans d'autres pays mais pas en France...). L'équipe de l'industriel a pris note des remarques pour les faire remonter. •

**Elodie MAGARIO et Charles SALA**  
Délégués du 69

## Sensibilisation pour la maladie coéliquue à la Clinique Esquirol-saint-hilaire (47)

Samedi 16 Mai

Dans le cadre de la JMMC a eu lieu le samedi 16 mai, à la clinique Esquirol-Saint-Hilaire d'Agen, une journée de sensibilisation à la maladie coéliquue.

Invitée par une infirmière, elle-même coéliquue, j'ai eu l'occasion de présenter et de faire connaître l'AFDIAG auprès des patients, du personnel, d'un gastro-entérologue ou de simples visiteurs.

Aurore, l'infirmière, avait préparé un quiz gluten/sans gluten et un jeu de vrai/faux, qui a beaucoup intéressé le public et permis de mieux informer sur la maladie et sur le gluten.

De nombreux et riches échanges ont émaillé cette journée réussie.

Rendez-vous a été pris pour organiser un événement ensemble l'an prochain. •

**Françoise MARIE-GLORIEUX**  
Déléguée du 24 et 47

## Stand chez Carrefour Essey lès Nancy (54)

Samedi 17 Mai

Le samedi 17 mai, j'ai discuté avec une dizaine de personnes, soit des coeliaques, soit des personnes qui avaient des interrogations sur le gluten, soit des grands-parents qui accueillent leurs petits enfants pendant les vacances. Un très bon contact a été établi avec les personnes qui sont venues à mon stand. J'espère les avoir convaincu d'adhérer en leur donnant des documents expliquant la maladie coeliaque ou d'aller consulter un gastro-entérologue pour établir un diagnostic. Je trouve toujours ces réunions très intéressantes avec des personnes en demandes d'informations ou souvent démunis face à leur symptômes. •

**Frédérique ROUNG - Déléguée du 54**



## Réunion Pizzas participatives chez La Modestine (70)

Dimanche 18 Mai

Le 18 mai, j'ai eu le grand plaisir d'organiser ma réunion annuelle en collaboration avec un paysan-boulangier coeliaque très sympa ! Après son diagnostic de la MC, la GAEC de la Modestine l'a suivi dans son projet de cultiver également des céréales sans gluten et d'installer un 2ème atelier pour faire des pains et brasser des bières sans gluten. Julien de la GAEC La Modestine à Cornot nous a préparé de super bonnes pizzas et nous a confectionné des pains au sorgho le matin même. La vingtaine d'adhérents présents s'est vraiment régalée. Nous avons très bien mangé, bien discuté et nous sommes tous repartis avec du pain, des farines certifiées par l'AFDIAG et de la bière. Le rendez-vous avec Julien à La Modestine est déjà pris pour l'année prochaine ! •

**Katja MARECHAL**  
Déléguée du 25 et 90

## Stand chez Marcel et fils à Chenove (21)

Samedi 17 Mai

À l'occasion des Journées mondiales de la maladie coeliaque, le magasin Marcel & Fils à Chenôve (21) a reçu notre association le samedi 17 mai dernier. Le stand était installé au rayon des produits sans gluten, et ma fille diagnostiquée m'a accompagnée durant cette journée. Cela a permis de faire connaître la maladie coeliaque, avec ses contraintes et ses conséquences. La journée a été riche en échanges. Merci aux adhérents qui ont pu venir au magasin, et merci à l'équipe de Marcel & Fils pour son accueil. •

**Nathalie COMBES**  
Déléguée du 21

## Stand dans le magasin Natureo à Vert-Saint-Denis (77)

Vendredi 16 Mai et Samedi 17 Mai

Les vendredi 16 mai et samedi 17 mai 2025, le magasin Natureo de Vert-Saint-Denis (77240) a accueilli avec bienveillance et intérêt un stand AFDIAG à l'occasion de la Journée mondiale de la maladie coeliaque. Ce fut l'occasion de rencontrer différentes personnes, de rappeler l'intérêt du diagnostic avant de supprimer le gluten de son alimentation, de donner des bulletins d'adhésion pour des proches de personnes qui pourraient trouver de l'aide auprès de l'AFDIAG, et de déguster quelques produits mis à disposition par le magasin. Je remercie les responsables du magasin pour leur accueil, leur participation à la Journée de la maladie coeliaque et d'avoir permis de faire connaître l'AFDIAG. •

**Geneviève ZUNDEL**  
Membre du CA de l'AFDIAG



NOUVEAU !

Packaging  
recyclable



**Céline**  
Gluten free

Découvrez notre nouvelle gamme de pâtes  
sans gluten, savoureuses et **accessibles à tous !**

Lentilles corail

Maïs - Riz



MACARONI  
LENTILLES CORAIL



FUSILLI RIZ MAÏS



PENNE RIZ MAÏS

Qualité  
artisanale

- Séchage basse température
- Tréfilage en bronze
- Parfaite tenue à la cuisson

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## ► CONGRÈS JFHOD 2025 À PARIS

Du 20 au 23 mars 2025

L'AFDIAG était présente au Palais des Congrès à Paris et a tenu un stand lors des JFHOD (Journées Francophones d'Hépatogastroentérologie et d'Oncologie Digestive), un événement majeur organisé par la SNFGE (Société Nationale Française de Gastro-Entérologie) en collaboration avec la FMC-HGE (Association Nationale Française de Formation Continue en Hépatogastroentérologie). Trois associations étaient également représentées. Nous avons pu échanger avec des gastroentérologues de Belgique, Suisse, Cameroun, Roumanie et France. Ces échanges permettent de comparer les pratiques de dépistage et l'observance du régime sans gluten. •

**Edouard MORDANT**

**Vice-président de l'AFDIAG et délégué de secteur  
et Geneviève ZUNDEL - Membre du bureau**



**63<sup>ÈMES</sup> JOURNÉES  
D'ÉTUDES DE L'AFDN**

**16,17 ET 18 OCTOBRE 2025**

- KEYNOTE SPEAKERS
- WORKSHOPS
- SESSION COMMUNICATIONS ORALES
- POSTERS
- PRIX ÉTUDIANTS ANNE-MARIE DARTOIS
- SESSIONS SATELLITES

**TOULOUSE**  
Centre de Congrès Pierre Baudis

[WWW.AFDN.ORG](http://WWW.AFDN.ORG)

## ◀ JOURNÉES EUROPÉENNES FRANCOPHONES DES DIÉTÉTICIENNES (AFDN)

16, 17 et 18 octobre 2025

Journées inédites organisées à Toulouse en collaboration avec les principales associations de diététiciennes francophones en Europe.



## ▲ JOURNÉES FRANCOPHONES DE LA NUTRITION (JFN)

10 au 12 décembre 2025

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

## ▼ AGO AFDIAG

15 novembre 2025

L'occasion de célébrer comme il se doit les 36 ans de l'Association à Paris

## DU 11 AU 24 AOÛT : FERMETURE ESTIVALE DU SÉCRÉTARIAT 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 25 août.





## Soupe aux légumes sans gluten

Par l'équipe Bonne recette



2 PERS



10 MIN



15 MIN



### Ingrédients :

• 180 g de fusilli sans gluten • 400 g de tomates concassées (en conserve) • 70 g de concentré de tomates • 1 oignon moyen • 2 gousses d'ail, hachées • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 10 g de feuilles de basilic frais • 1 cuillère à café de sel • Poivre du moulin • Parmesan râpé.

### PREPARATION :

1. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir l'oignon pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
2. Ajouter l'ail et faire cuire 1 minute supplémentaire, sans laisser colorer.
3. Incorporer les tomates concassées et le concentré de tomates. Mélanger, saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes à découvert.
4. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Faire cuire les fusilli, puis les égoutter en réservant 50 ml d'eau de cuisson.
5. Hors du feu, ajouter les deux tiers du basilic ciselé à la sauce. Délayer avec un peu d'eau de cuisson pour lier la sauce.
6. Verser les pâtes dans la sauce et mélanger délicatement sur feu doux pendant 1 minute pour bien les enrober.
7. Servir dans des assiettes creuses. Parsemer du reste de basilic et, si souhaité, de parmesan râpé.

Bon appétit !

## Pizza à la poêle façon socca

Par Claire Roger



2 PERS.



20 MIN



25 MIN



### Ingrédients :

• 130 g de farine de pois chiches • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à café de levure sans gluten • 15 cl d'eau • 1 cuillère à café de sel • 8 cl de sauce tomate • 200 g de mozzarella • 5 brins de basilic.

### PREPARATION :

1. Mélanger la farine de pois chiches, l'huile d'olive, la levure, l'eau et le sel dans un saladier. Laisser reposer la pâte pendant 15 minutes.
2. Faire chauffer une grande poêle légèrement huilée. Verser la pâte et laisser cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à l'apparition de bulles à la surface.
3. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Déposer la pâte précuite sur une plaque de cuisson. Étaler la sauce tomate, puis répartir la mozzarella coupée en tranches. Enfourner pour 20 minutes.
4. À la sortie du four, parsemer de feuilles de basilic frais.

Bon appétit !



## Cake à la banane sans gluten

Par Karen Chevallier



6 À 8 PERS



15 MIN



60 MIN



### Ingrédients :

• 3 bananes mûres écrasées • 2 œufs • 60 ml d'huile végétale ou de beurre fondu • 100 g de sucre de coco (ou sucre classique) • 200 g de farine sans gluten • 1 cuillère à café de bicarbonate de soude • 1/2 cuillère à café de levure chimique • 1 pincée de sel • 1/2 cuillère à café de cannelle • 50 g de noix concassées.

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser un moule à cake.
2. Mélanger les bananes écrasées, les œufs, l'huile ou le beurre fondu et le sucre dans un grand bol.
3. Mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique, le sel et la cannelle dans un autre récipient.
4. Incorporer progressivement les ingrédients secs dans les ingrédients humides jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajouter les noix si souhaité.
5. Verser la pâte dans le moule et lisser la surface à l'aide d'une spatule.
6. Enfourner pour 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
7. Laisser refroidir complètement avant de démouler et de déguster.

Bonne dégustation !

## Brownies fondants sans gluten

Par Sabrina Cabot



6 À 8 PERS



10 MIN



25 MIN



### Ingrédients :

• 150 g de purée de noix de cajou • 50 g de cacao en poudre non sucré • 2 œufs • 100 g de sucre de coco • 1 cuillère à café d'extrait de vanille • 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude • 1 pincée de sel • 50 g de noix concassées.

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180 °C. Tapisser un moule carré de papier cuisson.
2. Mélanger la purée de noix de cajou, le sucre, les œufs et l'extrait de vanille dans un bol, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Ajouter le cacao en poudre, le bicarbonate de soude et le sel, puis mélanger soigneusement. Incorporer les noix, si désiré.
4. Verser la pâte dans le moule et lisser la surface à l'aide d'une spatule.
5. Enfourner pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement craquelé.
6. Laisser refroidir complètement avant de découper en carrés et de déguster.

Bonne dégustation !





# RENOUVELLEMENT 2025

NOM :

PRÉNOM :

Adresse :

CP :

Ville :

Pays :

Courriel :

Portable :

☐ Adulte intolérant (e) au gluten

☐ Parent d'enfant intolérant au gluten

☐ Ne suis pas intolérant (e) au gluten

## J'adhère

- |  |             |  |             |
|--|-------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> Tarif Numérique<br><i>(Documentation téléchargeable sur le site)</i>                          | <b>29 €</b> | <input type="checkbox"/> Tarif envoi magazines*          | <b>10 €</b> |
| <input type="checkbox"/> Tarif Numérique étudiant<br><i>(sur justificatif carte étudiant)</i>                          | <b>16 €</b> | <input type="checkbox"/> Tarif envoi hors France         | <b>23 €</b> |
| <input type="checkbox"/> Tarif numérique Solidarité<br><i>(sur justificatif revenu imposition, assistante sociale)</i> | <b>0 €</b>  | <input type="checkbox"/> Option envoi de tous les guides | <b>+5 €</b> |

\* Le tarif "envoi magazine" vient en complément des tarifs numériques, étudiants, étrangers et solidarité.

## Je fais un don pour soutenir

- |                                       |   |                                     |   |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> L'AFDIAG     | € | <input type="checkbox"/> L'AMIG EST | € |
| <input type="checkbox"/> LA RECHERCHE | € | (Association adhérente à l'AFDIAG)  |   |

## Je choisis Le mode de paiement

- ☐ Par carte bancaire (paiement en ligne sécurisé sur [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr))
- ☐ Par prélèvement sur [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr)
- ☐ Par virement bancaire (IBAN : FR76 1450 6000 1372 8507 2608 754 Code BIC : AGRIFRPP845)
- ☐ Par chèque bancaire (à l'ordre de AFDIAG)

## Si vous résidez en Alsace, vous pouvez en plus adhérer à l'AMIG EST

- ☐ J'accepte. Une partie du montant de mon adhésion leur sera reversée.

DEMANDEZ "L'AUTORISATION DE TRANSMISSION DES DONNÉES PERSONNELLES" AU SIÈGE.

## Vos données personnelles

Acceptez-vous que vos coordonnées (mail et téléphone) soient transmises à votre délégué (e) départemental (e) et de secteur?

- ☐ oui ☐ non

Les données personnelles collectées sont destinées à des statistiques internes à l'AFDIAG. Le responsable du traitement de ces données est l'AFDIAG dont le siège est 1 rue des Gâtines 75020 PARIS, association régie par la loi de 1901 et représentée par son président M<sup>r</sup> Pierre DOLEZ. En application de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'information aux fichiers et aux libertés, toute personne dont les données personnelles ont été collectées bénéficie d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition auprès de nos services ; le détail de ces droits figure sur le site [www.afdiag.fr](http://www.afdiag.fr) dans les Mentions légales.

Depuis plus de trente-cinq ans, nous mettons toute notre expertise et nos compétences 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 coéliquas 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 2025, 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-EST** 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 2025

► **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](http://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.**



**AFDIAG**  
Association Française  
des Intolérants au Gluten