

AFDIAG

infos

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

N° 125
AUTOMNE
2025

EN DIRECT
DES RÉGIONS

DIÉTÉTIQUE
FAUT-IL VÉRIFIER
LE GLUTEN DANS
SES MÉDICAMENTS ?

À LA UNE
**Stages
été 2025**



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
brigitte.croze@afdiag.fr

10-Secteur Ouest

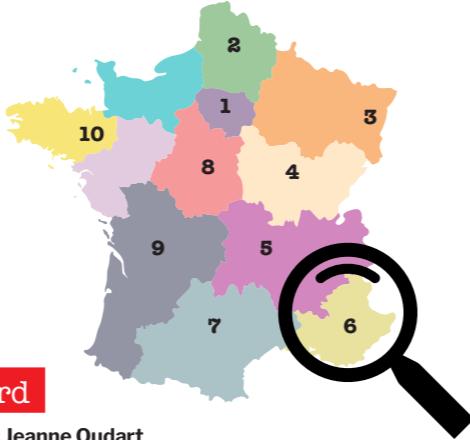
Déléguées de secteur : Martine Miara
Tél. 06 82 65 40 67 - martine.afdiag56@yahoo.com
49. Tiphaïne Rich
Tél. 06 15 53 13 49 - tr.afdiag@outlook.fr
56. Martine Miara
Tél. 06 82 65 40 67 - martine.afdiag56@yahoo.com
56. Samuel Behar - behasam@yahoo.fr
61-14-50. Virginie Pitet
06 23 54 83 56 - afdiag61@gmail.com

9-Secteur Sud-Ouest

Déléguées de secteur :
Fatihia Ouchikh et Béatrice Rance Boisot
24-47 Françoise Marie Glorieux
06 83 44 81 73 - latribumarie@orange.fr
33. Fatihia Ouchikh
06 82 06 34 99 - fa.ouchikh@laposte.net
40-64. Béatrice Rance Boisot
06 76 20 03 59 - beaticerance@orange.fr
***32. Patricia Jimenez**
06 64 56 02 08 - patricia.jimenez@ntymail.com

7-Secteur Limousin / Midi-Pyrénées

Déléguée de secteur : Fabienne Riehl
06 19 58 28 74 - Fabienne.riehl@afdiag.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@afdiag.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
***07-26. Aurélie Pradier**
06 73 03 32 26 - aureliepradier@free.fr
***07-26. Lily Pradier**
07 83 40 13 73 - lily.pradier.afdiag@gmail.com



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. Charlène Battement** - 06 26 60 82 91 - charlene.ponchol@sfr.fr

1-Secteur Île-de-France

Déléguée de secteur : Edouard Mordant
06 88 10 80 58 - edouard.mordant@afdiag.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_stéphanie@yahoo.fr
94. Delphine le Boulaire
06 12 48 06 80 - delboulaire@gmail.com
94. Souha Methni
07 52 51 18 94 - methni.souha@gmail.com
***77. Geneviève Zundel**
06 62 47 50 29 - Geneviève.zundel@afdiag.fr

3-Secteur Alsace

67-68. AMIG-EST
amigest6768@gmail.com

4-Secteur Est

Déléguée de secteur : Aline Cablé
06 71 94 31 10 - aline88.cable@gmail.com
25-90. Katja Marechal
06 41 12 10 13 - katja.marechal@afdiag.fr
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 Rainau
06 02 04 74 62 - angelique.rainau@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 00 - nolesyl@hotmail.fr
73. Delphine Dorget
06 22 42 14 52 - dorgetdelphine@yahoo.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
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. Sylviane De Sousa Reis
06 31 04 25 37 - Sylvaniedesousareis@afdiag.fr
34. Brigitte Croze
06 03 67 73 68 - brigitte.croze@afdiag.fr
83. Pascale Garin
06 13 65 39 90 - pascalegarinvar@gmail.com
***20. Fatima Attifa**
06 10 43 22 69 - attifafatima@gmail.com
***84. Jerome Bertrand**
06 62 80 08 73

*Délégués en formation



Édito
○ ○ ○

Chère adhérente, Cher adhérent,

L'année 2026 approche à grands pas, et avec elle son lot d'activités conçues pour toujours mieux vous accompagner : des ateliers cuisine, des événements et des stages d'éducation nutritionnelle dont les dates seront bientôt annoncées. Nous vous remercions pour votre confiance tout au long de l'année et espérons que l'année à venir sera remplie de moments agréables et enrichissants.

Toute l'équipe de l'AFDIAG vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année.

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.

SOMMAIRE

N° 125 - AUTOMNE - 2025

4/9 | En direct des Régions

- Intervention au lycée hôtelier de Saint-Chamond
- Forum des Associations de Santé à l'Hôpital de Lorient GHBS
- Forum des Associations Vitaville de Courbevoie
- Journée portes ouvertes de Castellanos Design à Andrest
- Rencontre au Centre Commercial de la Défense
- Visite du village de Flavigny-Sur-Ozerain
- Intervention de l'AFDIAG au CFA de Béthoncourt
- L'AFDIAG à la Fête des Associations de Toulouse
- Journée des associations de Vandoeuvre
- Stand AFDIAG au Forum des associations de Marseille
- Journée des associations de Nancy
- Rencontre AMIG EST au foyer Saint- Martin- Ebersheim
- Déjeuner à Bordeaux
- Sortie au jardin éphémères à Nancy

10 | Actualités

11 | AFDIAG SASU

► SCHÄR
?????

12/13 | Diététique

- LE GLUTEN DANS LES MÉDICAMENTS

14/15 | STAGE ÉTÉ 2025

16 | Calendrier des activités

- CONGRÈS DE PÉDIATRIE À LYON
- LES JOURNÉES DE L'AFDN À TOULOUSE

17/18 | Les recettes maison

- Cake aux olives
- Gâteau aux carottes
- Roulé à la confiture
- Gaufres

AFDIAG INFOS est édité par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten - N° 125 - AUTOMNE - 2025 - 1 rue des Gâties - 75020 PARIS (Métro Place Gambetta) - Tél. 01 56 08 08 22 - 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. Zundel, Adobestock - Réalisation : AFDIAG - Impression : Saxoprint - Dépot légal à parution - Reproduction interdite.

EN DIRECT DES RÉGIONS

▼ Intervention au Lycée hôtelier de Saint-Chamond (42)



Le mardi 15 avril, le lycée professionnel hôtelier de Saint-Chamond, dans la Loire, a eu la gentillesse de recevoir Jean-François Valla et moi-même afin de présenter aux élèves de première année de BTS Restauration la maladie coeliaque, le régime sans gluten et l'Association. Ce moment de partage a été très enrichissant et a également donné lieu à de riches échanges avec de futurs professionnels de la restauration, très attentifs au régime sans gluten. Je remercie le lycée hôtelier de Saint-Chamond pour son accueil et sa disponibilité, et tout particulièrement M. Courbon, directeur de la formation, ainsi que Kévin Villemain, élève en première année de BTS, à l'initiative de ce projet. Je remercie également chaleureusement Jean-François Valla pour sa présence à mes côtés et son soutien précieux lors de cette belle intervention. •

Cécile Chauvinc - Déléguée du 42/43



▲ Forum des Associations de Santé à l'Hôpital de Lorient GHBS (56)(54)



Le jeudi 5 juin 2025, le Forum des Associations de Santé de l'Hôpital de Lorient - GHBS (Groupement Hospitalier Bretagne Sud) - s'est tenu cette année à Lorient (Morbihan). Il s'agit d'une journée d'échanges entre les associations de santé conventionnées avec le GHBS, dont l'AFDIAG. Sur les 70 associations conventionnées, une quarantaine étaient présentes. Nous avons bénéficié d'un soleil radieux, ce qui a attiré de nombreux visiteurs cette année. Sur les stands, de nombreux sujets ont été abordés et des réponses concrètes ont été proposées aux personnes se sentant parfois un peu démunies face à un problème de santé. J'ai pu répondre à de nombreuses questions sur le régime sans gluten. J'ai également proposé des gâteaux bâtonnets Naten, que le fournisseur nous avait gentiment offerts — un grand merci à lui ! Une ex-adhérente, qui n'avait pas renouvelé son adhésion, a profité de notre rencontre pour réadhérer à l'AFDIAG. Notre présence annuelle à cette manifestation est importante : elle nous permet de rencontrer le personnel hospitalier, nos adhérents, ainsi que de nouvelles personnes intéressées. Le rendez-vous est d'ores et déjà donné pour l'an prochain ! En attendant, je tiens une permanence mensuelle au GHBS, lors des "Jeudis du GHBS", où je rencontre toute personne désireuse d'obtenir des renseignements, notamment sur l'AFDIAG. •

Martine MIARA - Déléguée 56



► Forum des Associations Vitaville de Courbevoie (92)



Le samedi 14 juin, l'AFDIAG était présente au Forum des Associations de Courbevoie, "Vitaville". De nombreuses personnes sont venues nous rendre visite : des adhérents, mais aussi des personnes suivant un régime sans gluten. Les questions les plus fréquentes portaient sur les symptômes et le diagnostic de la maladie coeliaque. • Sabrina CANET-MIRA - Déléguée du 92 Edouard MORDANT - Vice-président de l'AFDIAG

◀ Journée portes ouvertes à Castellanos Design (65)



'accueil et l'organisation de cette journée ont été assurés par Mme Delphine Dupuy, dans le cadre des portes ouvertes de son entreprise Castellanos Design, le 14 juin.

La matinée et l'après-midi ont été consacrées à plusieurs ateliers, dont un atelier-conseil en diététique animé par Samantha Boyer, diététicienne du sport et spécialiste de l'alimentation sans gluten. L'AFDIAG a participé à cet atelier en mettant à disposition son jeu de cartes. Certaines interrogations ont été soulevées, notamment concernant le sel ; des vérifications seront effectuées afin d'ajouter (ou non) la mention "à vérifier". La pause méridienne et le début d'après-midi ont été animés par Isabelle, cheffe-traiteur de Ma cuisine sans gluten. Ses préparations salées et sucrées ont été très appréciées par tous les participants. Les adhérents de l'AFDIAG des départements 64 et 65 ont pris part à ces ateliers et ont été ravis de cette journée placée sous le signe du partage, des bonnes pratiques et des conseils culinaires.

Le goodie "petit chien de l'AFDIAG" a été remis à Lisa, jeune adhérente du 65.. •

Béatrice ANCE-BOISOT - Déléguée du 40/64



EN DIRECT DES RÉGIONS

▼ Rencontre au Centre Commercial de la Défense (75)



Le 7 juin 2025, nous avons organisé une sortie dans une salle de jeux d'arcade où les enfants ont pu faire deux parties de laser Game et jouer à des jeux vidéo. Nous avons ensuite déjeuné tous ensemble au restaurant (enfants et parents).

C'était super sympa ! Les filles se sont bien amusées. •

Sabrina CANET MIRA - Déléguée du 92

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

EN DIRECT DES RÉGIONS

▲ Forum des associations de Marseille (13)



Le 7 septembre, sur l'initiative d'un de nos adhérents marseillais, Jérôme Bertrand, nous avons tenu un stand au forum des associations de Vivacité sur le Vieux-Port à Marseille. Cette journée a été riche de rencontres : avec des adhérents, avec des personnes se posant des questions sur une potentielle intolérance au gluten, avec des anciens adhérents, et également avec des curieux ! Nous avons pu échanger sur les activités et les actualités de l'AFDIAG, sur les bonnes raisons pour adhérer, et nous avons également pu partager les bonnes adresses du coin, et de bonnes recettes !

Notre stand était gourmand, avec la dégustation de



quelques gâteaux sans gluten de marques connues des supermarchés, mais également avec les délicieux produits gentiment offerts par la pâtisserie marseillaise sans gluten et sans lactose La Pépite ! Nous espérons que la participation à ce forum permettra à de nouveaux adhérents de nous rejoindre, et à des anciens de revenir vers nous ! •

Camille GIRARD - Déléguée Sud-Est

▼ Rencontre AMIG-EST au foyer St-Martin à Ebersheim (67)



Le samedi 27 septembre, l'AMIG-EST a organisé une Oktoberfest sans gluten au Foyer St-Martin à Ebersheim ! Une soixantaine de personnes ont participé à cette belle journée conviviale, musicale et gourmande. Au menu : knacks, bretzels, baguettes, éclairs et bières, tout sans gluten, merci à la Boulangerie l'Eden de nous avoir régalaés !

Un grand merci également aux fournisseurs de produits sans gluten pour leur générosité : monfournil, DrSchaer, Cigopizz, Lamieluicius et Dolcevita ! Et pour couronner le tout, une belle danse de madison bavarois improvisée ! Un grand merci à tous les participants et en particulier à celles et ceux venus en tenue bavaroise et alsacienne ! •

Laurence SCHMITT - Présidente de l'AMIG-EST



▲ Journée des associations de Nancy (54)



Le 27 septembre, plus de 160 associations ont été invitées par la mairie de Nancy pour faire connaître leurs activités. Au stand AFDIAG joliment décoré, les visiteurs ont pu se tester au jeu "Gluten où es-tu ?". Ce jeu plait beaucoup et permet de découvrir quels aliments contiennent du gluten. Anaëlle, une jeune adhérente habituée des réunions m'a rejoints l'après-midi et je l'en remercie. De nombreuses personnes de tout âge sont venues se renseigner et se réabonner pour certains. D'autres ont également pris de la documentation pour discuter de leurs symptômes avec leur généraliste et leur gastro-entérologue. J'ai pu également faire une intervention sur une radio locale qui se trouvait sur le site. Une belle journée de communication et de belles rencontres ! •

Frédérique Roung - Déléguée du 54

▼ Sorties aux jardins éphémères et restaurant à Nancy (54)



Le samedi 28 juin une quinzaine d'adhérents de différents départements (54, 57, 55, 88, 52) se sont retrouvés place Stanislas à 11h30 pour visiter les jardins éphémères sur le thème de l'art déco.

Après une déambulation libre et quelques photos pour immortaliser cette rencontre, nous nous sommes rendus au restaurant, le Vivier, un restaurant classique mais qui fait attention aux personnes coeliaques en proposant notamment du pain sans gluten.

Chacun a pu choisir un menu adapté à ses goûts. Après le restaurant, certains, les plus gourmands, ont eu envie de déguster une bonne glace avec un cornet sans gluten de chez Amorino, rue Héré.

Certains étaient contents de se retrouver et d'autres découvraient le groupe. Un moment sympathique où nous avons pu échanger sur différents sujets en relation avec notre maladie (prise en charge des enfants, prise en charge par la sécurité sociale, bon plans pour les achats d'aliments sans gluten....)

Un grand merci à tous nos adhérents d'être venu participer à cette sortie et tout particulièrement à ceux qui venaient de loin et à Aline notre responsable Grand Est. Tous ont apprécié cette sortie et sont partants pour renouveler l'expérience. •

Frédérique ROUNG - Déléguée du 54



▲ Déjeuner à Bordeaux (33)



Le 11 octobre, plusieurs adhérents se sont réunis autour d'un déjeuner. Les échanges ont porté sur plusieurs sujets importants : Le suivi des médecins une fois le diagnostic posé, ainsi que les informations à partager entre adhérents.

La question du dépistage familial : faut-il tester la famille, et si oui, comment procéder ? La place du diététicien dans le suivi et l'alimentation des adhérents, notamment face aux effets variables des traces de gluten selon les personnes. La proposition d'enregistrer l'Assemblée Générale en audio pour un podcast, et de ramener des produits sans gluten (SG). Une petite information a été donnée sur la farine de sarrasin, rappelant la vigilance à avoir concernant la garantie sans gluten. Il a également été évoqué la participation au Greenmarket du dimanche 19 octobre à Bordeaux Nansouty (un dimanche par mois), avec la présence de Paul Joli et Monalica. Le remboursement des produits via l'application reste parfois compliqué ; certains adhérents ont arrêté cette démarche. Il a été proposé de demander à l'AG la mise en place d'un forfait de remboursement. Plusieurs restaurants testés ont été cités : La Terre Cuisine du Monde (rue St James), Okra (rue Judaique), un restaurant africain, Sushi Shop et Heko. Les chaînes suivent en général un protocole d'hygiène limitant la contamination croisée. Enfin, une visio "Gâteau de Noël" pour les adhérents est prévue prochainement. •

Fatiha OUCHIKH - Déléguée du 33





Maladies chroniques au féminin : en parler sans tabou



Écouter l'épisode complet en scannant ce code QR



► L'AFDIAG mise en lumière dans "Maladies chroniques au féminin"

Notre vice-présidente, Brigitte Croze, a été invitée à témoigner dans un nouvel épisode du podcast consacré à la maladie coeliaque, dans l'émission "Maladies chroniques au féminin : en parler sans tabou". À travers son parcours, elle rappelle combien il est essentiel d'être accompagnée par l'AFDIAG pour mieux vivre avec la maladie et s'adapter au quotidien. Aux côtés d'**Augustine**, plus récemment diagnostiquée, et du **Dr Pauline Veyrard, gastro-entérologue**, l'épisode donne des clés pour comprendre, s'organiser et avancer malgré les contraintes du sans gluten. •

Céline BOURAI-CHARA

▼ Un grand merci à l'Association des randonneurs de Ploemel (56)

Cette année, notre président Pierre Dolez s'est rendu à l'Assemblée Générale de l'Association des randonneurs de Ploemel afin de les remercier pour l'organisation de la randonnée "Un pas sans gluten", qui a une nouvelle fois rassemblé un grand nombre de marcheurs. À cette occasion, l'Association Bretonne a remis un chèque de 1 550 € en faveur de l'AFDIAG, somme récoltée grâce à cette belle manifestation solidaire. L'AFDIAG et ses adhérents adressent leurs remerciements les plus chaleureux aux randonneurs de Ploemel pour leur générosité fidèle depuis plusieurs années, ainsi que pour leur précieux soutien dans nos actions de sensibilisation. •

Martine MIARA - Déléguée du 56



Pour lire l'article complet, scannez ce QR Code.



Dr. Schär
Pionnier et leader européen de l'alimentation sans gluten !

Depuis plus de 40 ans, Dr. Schär s'engage à améliorer la qualité de vie des personnes ayant des besoins nutritionnels spécifiques, en développant des solutions adaptées à leur quotidien, sans gluten (Schär), pauvres en protéines (Flavis) ou à profil lipidique spécifique (Mikara, Kanso). Pionnier et leader européen de l'alimentation sans gluten, notre département R&D élabore une large gamme de produits sûrs, savoureux et nutritionnellement adaptés. Tous nos produits Schär sont certifiés par l'AFDIAG (logo de l'épi barré), une garantie essentielle pour les personnes coeliaques.

Avec plus de 60 références (pains, farines, pâtes, encas sucrés et salés, surgelés) notre gamme accompagne tous les moments de la journée. Parce que le plaisir des repas partagés, en famille ou entre amis, ne devrait jamais être un compromis, nous avons à cœur d'offrir des produits savoureux.

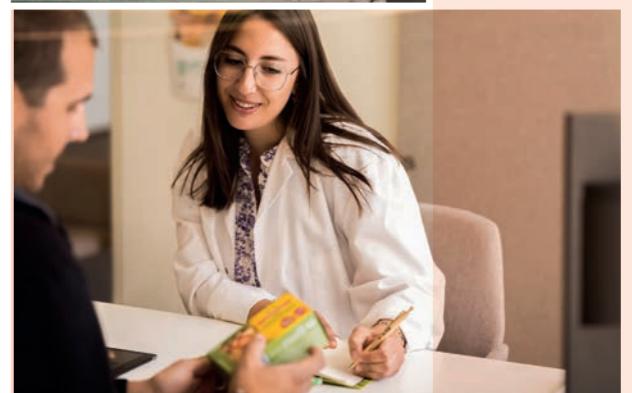
Chez Dr. Schär, notre engagement va au-delà de l'assiette. Grâce à notre département santé, nous accompagnons les professionnels (médecins, diététiciens) dans leur pratique au quotidien (outils, formations médicales) et sensibilisons le grand public, notamment via la plateforme Gutsense (www.gut-sense.com/fr-fr), dédiée à la santé intestinale.

L'objectif ? Favoriser un dépistage et une prise en charge plus précoces des pathologies liées au gluten (maladie coeliaque, sensibilité non coeliaque) et du syndrome de l'intestin irritable.

NOS DERNIÈRES NOUVEAUTÉS 2025

- **Muffins choco et choco chips** : moelleux généreux en pépites de chocolat
- **Chocolate O's** : biscuits cacao fourrés à la crème de lait. •

L'équipe Dr. SCHÄR



Découvrez toute notre gamme sur notre boutique en ligne en scannez ce QR Code.





Faut-il vérifier le gluten dans ses médicaments ?

Beaucoup de personnes atteintes de maladie coeliaque se demandent si la vérification de la composition des médicaments est nécessaire pour éviter le gluten. Que dit la réglementation et quels sont les risques réels pour les personnes atteintes de la maladie coeliaque ?

► LE GLUTEN DANS LES MÉDICAMENTS : QUE FAUT-IL SAVOIR ?

La plupart des médicaments prescrits sont compatibles avec la maladie coeliaque. La Pharmacopée Européenne limite la teneur totale en protéines d'amidon de blé utilisée

comme excipient dans les médicaments à 0,3 %, ce qui correspond à une teneur maximale en gluten de 100 ppm. Les médicaments en poudre ou effervescents ne contiennent jamais de gluten.

La quantité maximale de gluten dans les médicaments à usage oral est donc très faible et inoffensive pour les coeliaques, compte tenu du faible poids des médicaments consommés quotidiennement. Tous les médicaments peuvent être considérés comme sûrs, sauf en cas d'hypersensibilité individuelle, qui doit être évaluée au cas par cas.

Toutefois, les médecins et pharmaciens sont encouragés à vérifier la teneur en gluten pour les patients hypersensibles ou sous traitement long.

► POURQUOI LES PRODUITS NON ALIMENTAIRES NE SONT PAS CERTIFIÉS "SANS GLUTEN" ?

Le système de licence AOECS, qui certifie les produits alimentaires par la marque Crossed Grain, ne s'applique pas aux médicaments, cosmétiques ou produits d'hygiène. Cette décision s'explique par les complexités liées à la présence de gluten dans ces produits et vise à fournir des informations fiables aux professionnels de santé et aux patients coeliaques.



► UTILISATION SÛRE DES MÉDICAMENTS

Les réglementations européennes et nationales garantissent la sécurité de tous les médicaments sur le marché pour les personnes coeliaques. Toutefois, les médecins et pharmaciens sont encouragés à vérifier la teneur en gluten pour les patients hypersensibles ou sous traitement long. Dans la plupart des cas, des alternatives sans gluten sont disponibles.

► EXCIPIENTS CONTENANT DU GLUTEN : FAIBLE RISQUE

Les excipients, comme l'amidon de blé, peuvent contenir des traces de gluten. Mais leur teneur est très faible et considérée comme sans danger, surtout à la dose présente dans les médicaments.



► COSMÉTIQUES ET PRODUITS D'HYGIÈNE

Les cosmétiques et produits topiques contenant du gluten présentent un risque minime, car le gluten ne traverse pas la peau. Même les produits ingérés accidentellement, comme les rouges à lèvres ou le dentifrice, sont généralement sûrs. L'INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) permet de repérer les ingrédients contenant du gluten si nécessaire. •

L'équipe de l'AFDIAG



Pour plus d'informations, scannez ce QR Code.

○ ○ ○



Stage d'été 2025

Cet été, le stage d'éducation nutritionnelle de l'AFDIAG s'est déroulé à Orcières et a réuni nos jeunes coeliaques âgés de 9 à 17 ans.

Tout au long de la semaine, ils ont pu profiter d'un programme varié mêlant jeux ludiques, séances de danse et de yoga, groupes de discussion, activités de plein air et bien d'autres moments conviviaux. Un cadre idéal pour apprendre à mieux se connaître, partager des joies et vivre ensemble de belles réussites.

L'AFDIAG adresse un grand merci aux enfants pour leur enthousiasme, aux animateurs pour leur engagement, ainsi qu'à l'ensemble de nos partenaires pour leur soutien précieux !

Rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition pleine de découvertes et de partage ! •

Céline BOURAI-CHARA

AUCHAN BIOBLEUD
BISCUITERIE GULLON
CELIANE CERECO
COMPAGNIE DES PÊCHES
FAVRICHON GAIA
GÉRBLÉ GROUPE BOUARD
HIBU LA MARMOTTE GOURMANDE
MAMIE BIO VITAMONT
MON FOURNIL
NATAIS NATEN NATURE & CIE
PRODUCTION QUALINOA
SCHAR SZNITZER
SO DAMN DESSERTS
TERRES & CÉREALES
CERECO BY AUCHAN
TURTLE WISO



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

► CONGRÈS DE PÉDIATRIE À LYON (69)

Du 18 au 20 juin 2025

Ce congrès a réuni des centaines de pédiatres francophones pour des conférences tout au long de ces trois jours. Cela a été pour nous l'occasion de rencontrer des pédiatres français, de leur renouveler l'intérêt pour les malades d'être aidés et soutenus par l'AFDIAG, et de leur présenter toutes les actions de l'association.

Nous avons pu aussi aborder le sujet de la maladie coeliaque avec des pédiatres étrangers venant, entre autres, du Canada, des pays d'Afrique du Nord, d'Afrique centrale, de Tahiti... Ils nous ont parlé de la prise en charge de la maladie dans leur pays.

Tous ces échanges se sont faits autour de gourmandises amenées par Schär, une belle opportunité pour parler du suivi du régime.

Trois journées riches en rencontres avec les pédiatres et les autres associations, où nous avons pu faire connaître la maladie coeliaque et l'AFDIAG. •

Edouard MORDANT - Vice-président de l'AFDIAG

Eliette SINEIRO - Membre du bureau de l'AFDIAG

Brigitte CROZE - Vice-présidente et déléguée nationale de l'AFDIAG



◀ LES JOURNÉES DE L'AFDN (ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIÉTÉTICIENS NUTRITIONNISTES) À TOULOUSE (31)

Du 16 au 18 octobre 2025

Les journées de la diététique et de la nutrition ont réuni 800 personnes.

Des conférences et des ateliers sur les comportements alimentaires, les liens entre nutrition et différentes pathologies... ont ponctué ces 3 jours.

Ce fut pour nous l'occasion de présenter l'AFDIAG à ceux qui n'en avaient jamais entendu parler. Nous avons pu aussi informer ceux qui sont venus à notre stand sur nos nouvelles activités.

Beaucoup connaissaient le nom de l'association mais connaissaient moins son intérêt et ses actions pour le suivi et au service des patients.

Merci à Nature et Compagnie pour les bons gâteaux qui nous ont permis de faire goûter le "sans gluten" aux Diététiciens et d'échanger avec eux sur la maladie coeliaque.

Ce salon a été une excellente occasion de parler de la maladie coeliaque et de l'AFDIAG ! •

Fabienne RIEHL - Déléguée secteur Limousin/ Midi Pyrénées et déléguée du 15
Brigitte CROZE - Déléguée nationale



Cake
aux olives



Gâteau
aux carottes



Roulé
à la confiture



Gaufres

Gâteau aux carottes

Par ??????????



10 À 12 PERS 25 MIN 60 MIN

Ingrédients :

- 240 ml de lait concentré sucré • 5 œufs • 300 g de carottes râpées • 300 g d'amandes en poudre • 75 g de fleur de maïs • 1/2 citron (jus et zeste) • 1 pincée de cannelle • 1 pincée de girofle en poudre • 1 c. à café de levure chimique autorisée • 4 c. à soupe de kirsch (facultatif).

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
2. Faire mousser les jaunes d'œufs avec le lait concentré, le jus et le zeste d'un demi-citron.
3. Ajouter les carottes râpées et la poudre d'amandes.
4. Verser la fleur de maïs, la cannelle, le girofle et la levure, puis bien mélanger.
5. Ajouter le kirsch.
6. Incorporer les blancs d'œufs montés en neige avec une pincée de sel.
7. Verser le mélange dans un moule à cake beurré
8. Faire cuire environ une heure.
9. À la sortie du four, badigeonner le gâteau avec de la gelée d'abricot.

Bon appétit !

Gaufres

Par ??????????r



6 À 8 PERS 15 MIN 20 À 30 MIN

Ingrédients :

- 350 g de fleur de maïs • 75 g de sucre en poudre • 100 g de beurre fondu • 5 œufs • 10 g de levure de boulanger sèche • 1 pincée de sel • 1/2 litre de lait.

PRÉPARATION :

1. Mettre la fleur de maïs dans un saladier.
2. Faire un puits au centre et y déposer tous les ingrédients.
3. Ajouter le lait tiédi en remuant.
4. Faire une pâte lisse et homogène.
5. Laisser reposer environ 15 minutes.
6. Cuire dans un gaufrier.
7. Servir avec du sucre glace ou du chocolat en poudre.

Bon appétit !

Cake aux olives

Par ????????



8 À 10 PERS. 20 MIN 50 MIN

Ingrédients :

- 200 g de jambon de Paris (1 tranche épaisse) • 250 g de fleur de maïs • 150 ml d'huile d'olive • 100 ml de vin blanc • 4 œufs • 150 g de gruyère râpé • 200 g d'olives vertes dénoyautées • 1 sachet de levure chimique autorisée.

PRÉPARATION :

1. Verser la fleur de maïs et la levure dans un saladier.
2. Ajouter les œufs un à un, puis incorporer l'huile d'olive et le vin blanc.
3. Ajouter le fromage râpé, les olives et le jambon coupé en petits dés.
4. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et chemisé de papier sulfurisé, aux trois quarts de sa hauteur.
5. Faire cuire environ 50 minutes à four chaud (th.7 / 210°C).
6. Servir en tranches, ou en petits dés pour l'apéritif.
7. Cuire également en moules individuels si souhaité, en diminuant légèrement le temps de cuisson.

Bon appétit !

craquez pour nos nouvelles recettes sans gluten !



avec le meilleur de nous-mêmes



Retrouvez tous les produits Schär sur notre boutique en ligne



RENOUVELLEMENT 2026

(à partir du 1^{er} Octobre 2025)

NOM :

Adresse :

CP : Ville :

Courriel :

- Adulte intolérant (e) au gluten
 Ne suis pas intolérant (e) au gluten

PRÉNOM :

Pays :

Portable :

- Parent d'enfant intolérant au gluten

J'adhère

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> Tarif Numérique
(Documentation téléchargeable sur le site) | 29 € |
| <input type="checkbox"/> Tarif Numérique étudiant
(sur justificatif carte étudiant) | 16 € |
| <input type="checkbox"/> Tarif numérique Solidarité
(sur justificatif revenu imposition, assistante sociale) | 0 € |

Options en +

- | | |
|----------------------------------------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> Tarif envoi magazines* | 10 € |
| <input type="checkbox"/> Tarif envoi hors France | 23 € |
| <input type="checkbox"/> Option envoi de tous les guides | +5 € |

Total

€

* 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"/> LA RECHERCHE | € |

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

Je choisis le mode de paiement

- Par carte bancaire (paiement en ligne sécurisé sur www.afdiag.fr)
 Par prélèvement sur 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 représenté par son président M^r 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 dans les Mentions légales.