

# AFDIAG

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

*infos*

N° 125  
AUTOMNE  
2025

EN DIRECT  
DES RÉGIONS

DIÉTÉTIQUE  
FAUT-IL VÉRIFIER  
LE GLUTEN DANS  
SES MÉDICAMENTS ?

À LA UNE

Stages  
été 2025



**AFDIAG**  
Association Française  
des Intolérants au Gluten

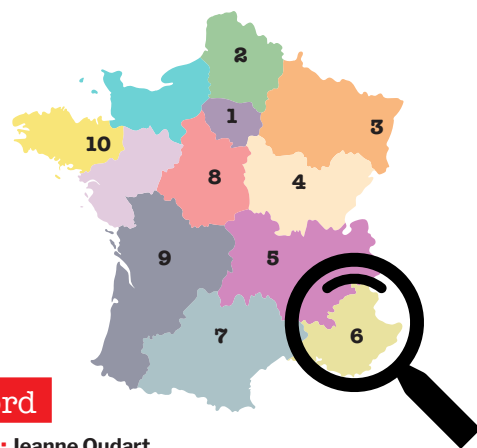


# Vos délégués

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  
brigitte.croze@afdiag.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

## 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\_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  
**\*77. Genevieve Zundel**  
06 62 47 50 29 - Genevieve.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 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 - delegates\_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

## 8-Secteur Centre

**Déléguée de secteur :** Nathalie Carlet  
06 14 76 06 52 - Nathalie.carlet@afdiag.fr  
**21. Nathalie Combes**  
06 51 05 84 00 - natblanchet21@hotmail.fr  
**21-10-39. Nathalie Carlet**  
06 14 76 06 52 - Nathalie.carlet@afdiag.fr

## 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

## 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

## 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. Sylvanie 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 - attifatatima@gmail.com  
**\*84. Jerome Bertrand**  
06 62 80 08 73

\*Délégués en formation



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.**

# 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 Bethoncourt
- 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

- SCHÂR
- ?????

## 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

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.

**AFDIAG INFOS est édité** par l'Association Française Des Intolérants Au Gluten • N° 125 • AUTOMNE • 2025 • 1 rue des Gâtines • 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. Zendel, Adobestock • **Réalisation** : AFDIAG • **Impression** : Saxoprint • **Dépôt légal à parution** • **Reproduction interdite.**





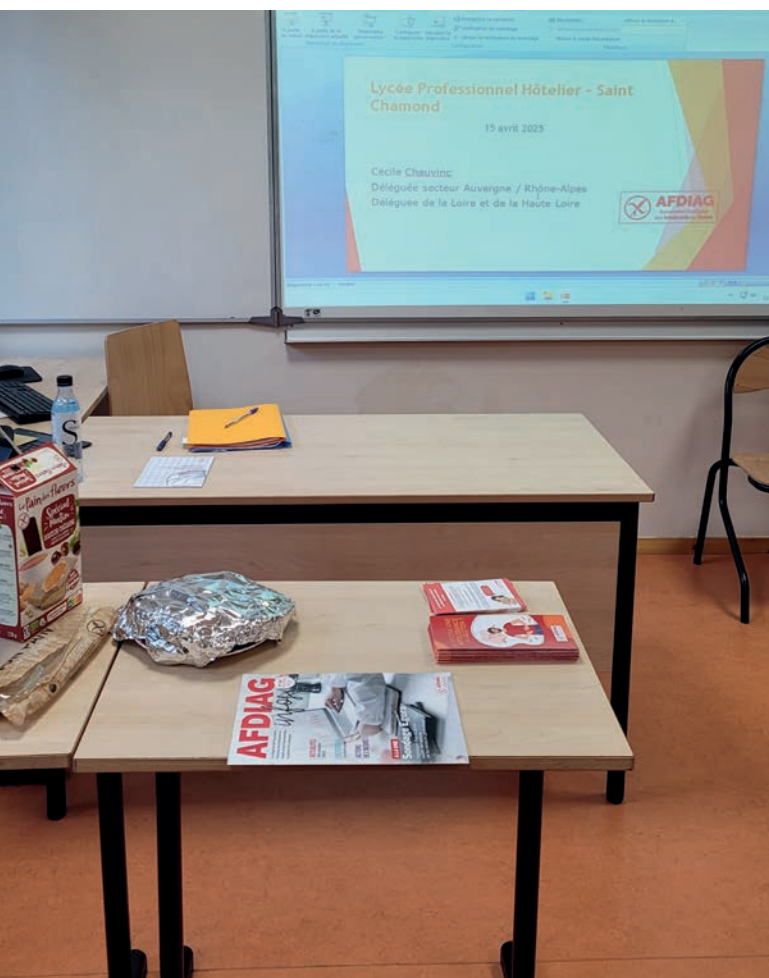
## EN DIRECT DES RÉGIONS

### ▼ 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 cœliaque, 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**



### ◀ Journée portes ouvertes à Castellanos Design (65)

○○○

L'accueil et l'organisation de cette journée ont été assurés par M<sup>me</sup> 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**

### ► 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 cœliaque. • **Sabrina CANET-MIRA - Déléguée du 92**  
**Edouard MORDANT - Vice-président de l'AFDIAG**





## ▼ 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



## ► Intervention de l'AFDIAG au CFA de Bethoncourt (25)



Le 3 juillet, Katja Maréchal, Déléguée du 25/90, a sensibilisé les apprentis du CFA de Bethoncourt aux bons réflexes pour vivre sans gluten.

Lors de cette intervention, Katja a présenté la maladie coeliaque, ses symptômes, les risques liés à la consommation de gluten et les mesures à adopter pour prévenir les contaminations croisées.

Elle a également apporté de nombreux conseils pratiques pour bien gérer une alimentation sans gluten au quotidien. Les élèves ont pu poser leurs questions et enrichir leurs connaissances sur cette intolérance alimentaire, grâce à un échange interactif et instructif.

Nous remercions chaleureusement Katja pour son interven-



## ▲ Visite à Flavigny-Sur-Ozerain (21)



Le samedi 28 juin, une quinzaine d'adhérents de la Côte d'Or se sont retrouvés à Flavigny-Sur-Ozerain. Sous un soleil radieux, nous avons visité ce village bourguignon qui conte son histoire médiévale à travers ses remparts, ses portes fortifiées, ses ruelles pavées, mais aussi ses dragées à l'anis ! A l'ombre, glaces et citronnades ont complété cette journée. Une très belle journée lors de laquelle les échanges ont été nombreux et ont permis de renseigner et de rassurer les nouveaux adhérents. Les enfants, de leur côté, étaient ravis de faire connaissance et de jouer entre eux ! À refaire ! •

Nathalie CARLET - Déléguée secteur Centre



tion et son engagement auprès des jeunes professionnels, ainsi que le journal L'Est Républicain pour avoir relayé cette action de sensibilisation dans ses colonnes ! •

Céline BOURAI CHARA  
Katja Maréchal - Déléguée du 25/90



## ► Journée des associations de Vandoeuvre-lès-Nancy (54)



Le dimanche 29 juin, de 11h à 18h, j'ai tenu un stand AFDIAG à l'occasion de la Journée des associations à Vandoeuvre-lès-Nancy.

Une belle manifestation qui réunissait 85 associations dans des domaines variés : santé, culture et sport. Heureusement, nous étions accueillis sous un barnum, ce qui était bienvenu compte tenu de la chaleur. Il y a eu de nombreux visiteurs, y compris des élus. J'ai notamment pu m'entretenir avec le maire de Vandoeuvre et évoquer le sujet des cantines scolaires et du régime sans gluten. Il m'a proposé de me rapprocher de l'élus à la santé, ce que je ferai à la rentrée de septembre.

J'avais organisé un jeu "Gluten, où es-tu ?", qui a suscité un vif intérêt, notamment auprès des adolescents et des exposants. Certains sont même venus en disant : "À ce qu'il paraît, on apprend des choses ici !"

## ► Fête des Associations de Toulouse (31)



Le samedi 14 juin 2025, j'étais présente à la Fête des Associations de Toulouse, qui s'est tenue sur la magnifique place du Capitole.

Cet événement a été l'occasion de faire connaître la maladie coeliaque au grand public, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Tout au long de la journée, de nombreuses personnes se sont arrêtées à notre stand, certaines par curiosité, d'autres parce qu'elles suspectent une intolérance au gluten, ou encore parce qu'un proche est concerné. Ces échanges ont permis de mieux faire comprendre les symptômes, les enjeux du diagnostic et les contraintes du régime sans gluten strict qui s'impose aux personnes atteintes de la maladie coeliaque.

Participer à ce type de manifestation est essentiel pour sensibiliser, informer et rompre l'isolement que peuvent ressentir certaines personnes nouvellement diagnostiquées. Nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir plusieurs adhérents de l'association, venus nous saluer et partager un moment avec nous. Leur présence nous a fait chaud au cœur, et je tiens à les remercier sincèrement pour leur visite. •

Carole DALL'ACQUA - Déléguée du 31 et 09



J'ai distribué quelques bulletins d'inscription, et d'autres visiteurs sont repartis avec le triptyque, avec l'intention d'en parler à leur médecin généraliste pour se faire dépister. J'ai également proposé une petite dégustation de gâteaux, offerts par notre partenaire. C'est toujours enrichissant d'aller à la rencontre du public pour le sensibiliser à notre cause et faire connaître notre association, qui reste encore trop peu connue. •

Frédérique Roung - Déléguée du 54



## ▲ Forum des associations de Marseille (13)



**L**e 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 Pépité ! 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)



**L**e 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 régales !

Un grand merci également aux fournisseurs de produits sans gluten pour leur générosité : monfournil, DrSchaer, Cigopizz, Lamielucius 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)



**L**e 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 plaît beaucoup et permet de découvrir quels aliments contiennent du gluten. Anaëlle, une jeune adhérente habituée des réunions m'a rejointe 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)



**L**e 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 cœliaques 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)



**L**e 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 Monalisa. 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 Judaïque), 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 coeliakies.

**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.

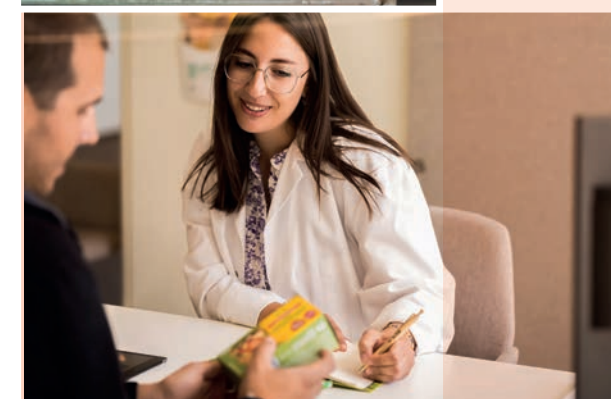
Chez Dr. Schär, notre engagement va au-delà de l'assiette. Grâce à notre département santé, nous accompagnons les professionnels (médecins, diététiciens) dans leur pratique au quotidien (outils, formations médicales) et sensibilisons le grand public, notamment via la plateforme Gutsense ([www.gut-sense.com/fr-fr](http://www.gut-sense.com/fr-fr)),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

**B**eaucoup 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 utilisé

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 effervescent ne contiennent jamais de gluten.

La quantité maximale de gluten dans les médicaments à usage oral est donc très faible et inoffensive pour les coeliacs, 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 coeliacs.



Image d'illustration

## ► UTILISATION SÛRE DES MÉDICAMENTS

Les réglementations européennes et nationales garantissent la sécurité de tous les médicaments sur le marché pour les personnes coeliacs. 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.

Image d'illustration



## ► 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 coéliqués 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 BOUVARD  
HIBU LA MARMOTTE GOURMANDE  
MAMIE BIO VITAMONT  
MON FOURNIL  
NATAIS NATEN NATURE & CIE  
PRODUCTION QUALINOA  
SCHAR SCHNITZER  
SO DAMN DESSERTS  
TERRES & CEREALES  
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 coéliquaue 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 coéliquaue 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 parlé. 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 coéliquaue.

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

**Fabienne RIEHL** - Déléguée secteur

Limousin/ Midi Pyrénées et déléguée du 15

**Brigitte CROZE** - Déléguée nationale





## Gâteau aux carottes

Par ??????????



### 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.
8. À la sortie du four, badigeonner le gâteau avec de la gelée d'abricot.

Bon appétit !

## Cake aux olives

Par ????????



### 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 !

## Gaufres

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



### 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 !

## Roulé à la confiture

Par ??????????



### Ingrédients :

• 3 œufs • 150 g de sucre • 100 g de féculé de pomme de terre • 1 pot de gelée de groseilles ou de framboises.

### PRÉPARATION :

1. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre pendant 20 minutes.
2. Ajouter la féculé, mélanger rapidement, puis incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige très ferme.
3. Étaler la préparation sur une plaque rectangulaire bien beurrée.
4. Faire cuire à four moyen jusqu'à ce que le dessus soit doré (environ 15 minutes).
5. Renverser le gâteau sur un linge humide saupoudré de sucre cristallisé.
6. Étaler rapidement la gelée sur toute la surface à l'aide d'une spatule.
6. Rouler le gâteau encore chaud en forme de cylindre, en s'aidant du linge

Bonne dégustation !



avec le  
meilleur  
de nous-  
mêmes

# craquez pour nos nouvelles recettes sans gluten !





Retrouvez tous les  
produits Schär sur notre  
boutique en ligne





# RENOUVELLEMENT 2026

## (à partir du 1<sup>er</sup> Octobre 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

- ☐ Tarif Numérique **29 €**  
*(Documentation téléchargeable sur le site)*
- ☐ Tarif Numérique étudiant **16 €**  
*(sur justificatif carte étudiant)*
- ☐ Tarif numérique Solidarité **0 €**  
*(sur justificatif revenu imposition, assistante sociale)*

### Options en +

- ☐ Tarif envoi magazines\* **10 €**
- ☐ Tarif envoi hors France **23 €**
- ☐ Option envoi de tous les guides **+5 €**

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

**Total**

€

### Je fais un don pour soutenir

- ☐ L'AFDIAG €
- ☐ LA RECHERCHE €

- ☐ 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](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 représenté 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.