



# DOSSIER DE PRESSE

*S'adapter Sans Gluten*



## Pourquoi avoir écrit ce livre ?

**Aujourd'hui, encore, le passage à une vie sans gluten du jour au lendemain, lorsqu'il est imposé par la santé, est brutal.**

Les personnes concernées sont souvent déboussolées face à de nombreuses questions auxquelles il est difficile de trouver des réponses. Dès qu'il faut manger, dès qu'il faut sortir, tout revient.

**Cette situation contribue à la difficulté de l'acceptation de cette nouvelle vie remplie de nouveaux défis.**

C'est à partir de ce constat, des échanges avec les nombreux lecteurs de son blog et de son vécu personnel que Mathilde a eu envie de proposer un guide complet qui répond à toutes ces questions.

Elle souhaite également sensibiliser aux risques inhérents à l'alimentation sans gluten et à la nécessité d'être suivi par des professionnels de santé sur le long terme.

**Le projet du livre *S'adapter Sans Gluten* était né.**



## Quels sont les objectifs de ce livre ?

**S'adapter sans gluten** est un guide pratique de 300 pages pour toutes les personnes concernées par la thématique du sans gluten afin de :

- **REPONDRE** à toutes les questions qui jalonnent le parcours de l'avant, le pendant et l'après diagnostic d'une pathologie liée au gluten.
- **SENSIBILISER** et **COMPRENDRE** les pathologies liées au gluten et les enjeux de l'alimentation sans gluten pour mieux les accepter.
- **ORIENTER** vers les professionnels capables de les accompagner.
- **LUTTER** contre la désinformation par la déconstruction des nombreuses idées reçues qui ont été propagées.
- **ACCEPTER** tous les aspects de cette nouvelle vie sans gluten et l'**ORGANISER** pour qu'elle soit plus sereine.
- **REAPPRENDRE** à se faire plaisir en maîtrisant les clés de la pâtisserie sans gluten.



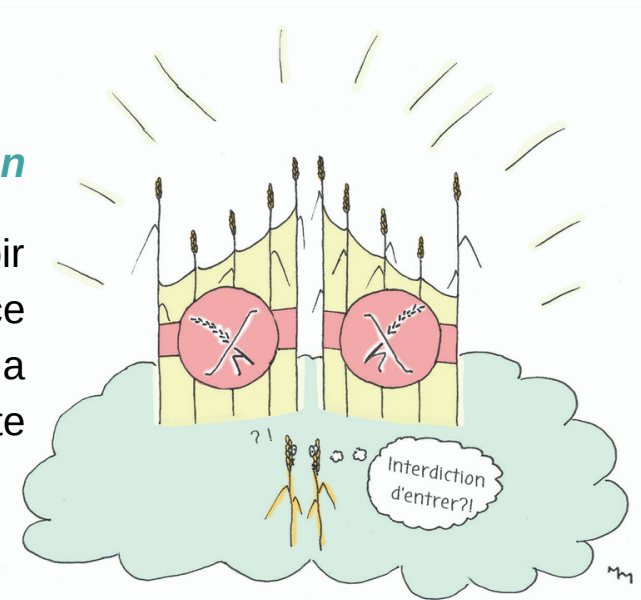
# Le contenu du livre *S'adapter Sans Gluten*

## Partie 1 : le gluten, qu'est-ce que c'est ?

Comprendre ce qu'est le gluten, son rôle dans la composition des produits alimentaires et son évolution au cours du temps.

## Partie 2 : Comprendre les pathologies liées au gluten

Comprendre est l'une des clés pour accepter sa maladie. Après avoir abordé la thématique de l'errance médicale, cette partie explique tout ce qui permet de comprendre les pathologies liées au gluten comme la maladie coeliaque, la sensibilité au gluten, les allergies, la dermatite herpétiforme et bien d'autres (thyroïdites, diabète,...).



## Partie 3 : Débuter un régime sans gluten

Tous les aspects pratiques du régime sans gluten seront passés en revue : les étiquettes, les contaminations croisées, les risques du régime sans gluten, le lien avec le lactose. Les idées reçues tomberont petit à petit afin d'assurer aux lecteurs la meilleure compréhension des enjeux d'un suivi par des professionnels de santé au long terme.

# Le contenu du livre *S'adapter Sans Gluten*

## *Partie 4 : des astuces pour un quotidien plus serein*

Apprendre à gérer sa santé au quotidien et à associer son entourage dans la gestion de sa maladie.

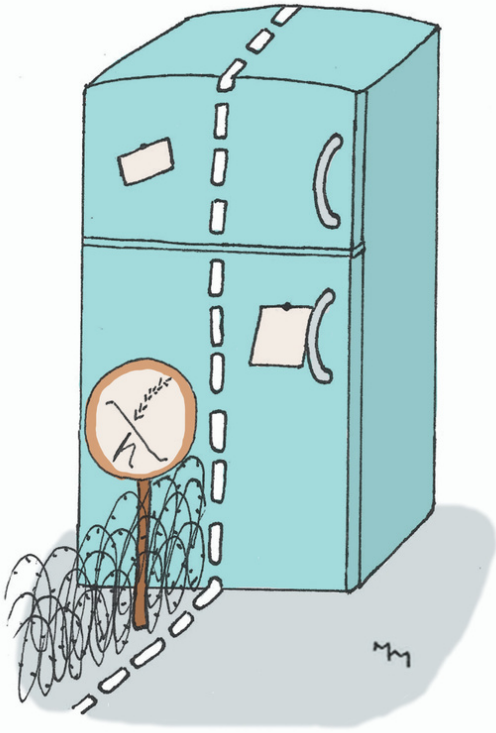
S'organiser grâce à de nombreuses astuces pratiques pour gérer le régime sans gluten à la maison, dans sa cuisine et à l'extérieur (*au travail, chez des amis, à l'école, durant les études supérieures, au restaurant, en vacances, lors de fêtes*).

## *Partie 5 : apprendre à pâtisser et cuisiner sans gluten*

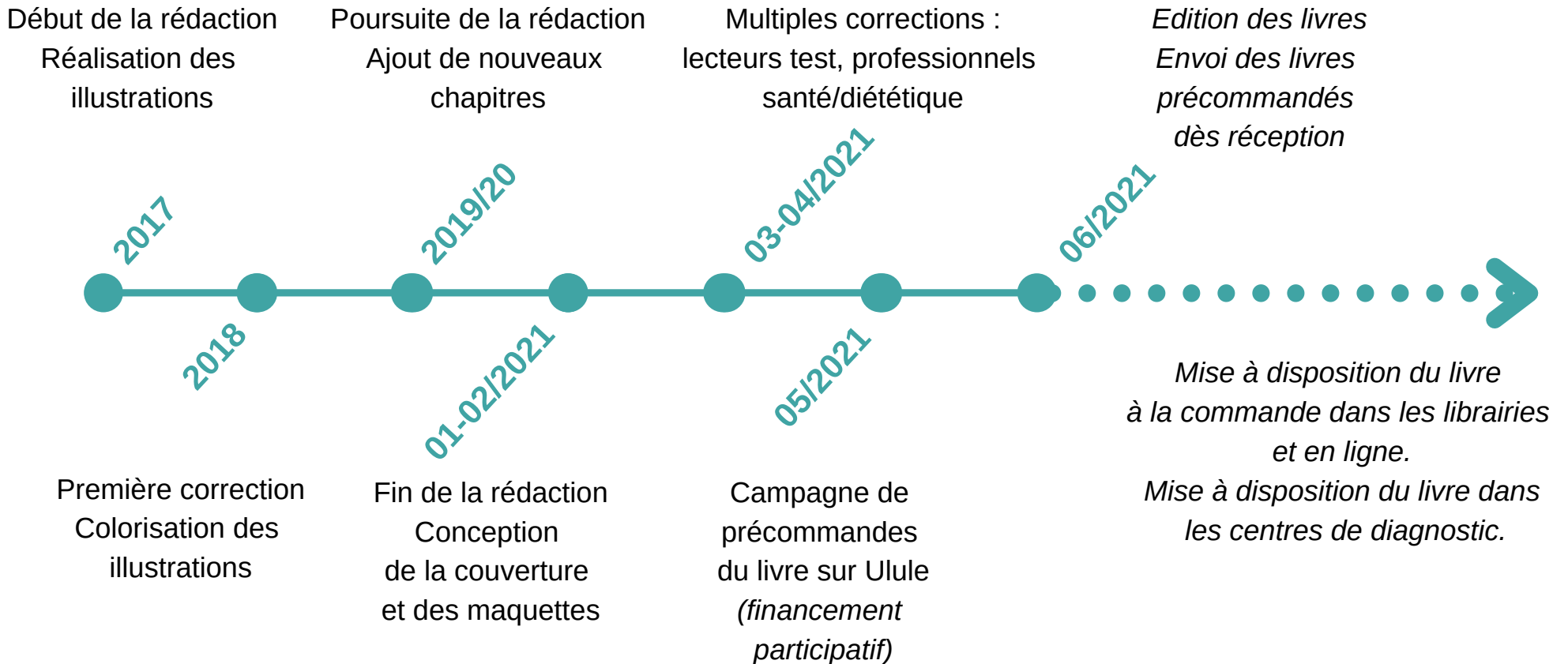
Comprendre les défis de la pâtisserie sans gluten pour apprendre à remplacer le blé et adapter ses anciennes recettes en version sans gluten. Tous les secrets de la pâtisserie sans gluten ni lactose mais également à index glycémique bas seront dévoilés ainsi que les recettes de bases de l'auteure.

## *Partie 6 : le bilan quelques années après le diagnostic*

L'auteure raconte son parcours d'adaptation afin de démystifier les aléas de cette nouvelle vie et montrer qu'il est possible de se projeter dans une vie sereine. Oui, s'adapter sans gluten, c'est possible !



# L'historique du livre *S'adapter Sans Gluten*



## L'auteure : Mathilde Martin

*Diplômée d'un master en biologie et géologie, cette professeure de SVT de 29 ans et passionnée de pâtisserie prend du plaisir à vulgariser les données scientifiques avec rigueur, notamment sur la thématique du sans gluten.*



« Le 24 décembre 2014 à 17h, un appel de ma médecin a bousculé ma vie. Je suis diagnostiquée malade coeliaque. Dès le lendemain, Noël ou pas, je devais suivre un régime sans trace de gluten pour le reste de ma vie .

Ce soir-là, j'oscillais entre la joie que l'on ait enfin pu mettre des mots sur mes maux et le tourbillon de questions qui m'a submergé. Mes débuts, comme ceux de toutes les personnes confrontées à ce régime, ont été difficiles. J'étais perdue.

En juillet 2016, quand la situation était maîtrisée, j'ai créé mon blog Ma Vie de Coeliaque. J'y combine mes deux passions : la science et la pâtisserie afin de permettre à tous ceux qui mangent sans gluten de comprendre et de s'adapter plus facilement. »



## Le blog : *Ma Vie de Coeliaque*

Depuis 2016, ce sont plus de 550 000 lecteurs qui se sont informés sur les articles scientifiques ou qui ont expérimenté l'une ou l'autre des plus de 180 recettes sans gluten disponibles.



En 2020, poussée par sa communauté de lecteurs, Mathilde autoédite en parallèle de la rédaction de "S'adapter Sans Gluten" son premier livre **"50 recettes alsaciennes sans gluten"**.

Ce recueil de recettes regroupe l'intégralité des recettes de son enfance adaptées en version sans gluten (et sans lactose pour 25 d'entre-elles).



# Informations de contact :

**Mathilde Martin**

- **Email :** mathilde@maviedecoeliaque.fr
- **Localisation :** Altkirch (68)
- **Facebook :**  
<https://www.facebook.com/maviedecoeliaque>
- **Instagram :**  
<https://www.instagram.com/maviedecoeliaque/>



## Liens utiles livres, blog :

- La campagne Ulule **S'adapter Sans Gluten** :  
<https://fr.ulule.com/sadapter-sans-gluten/>
- Le blog **Ma Vie de Coeliaque** :  
<https://maviedecoeliaque.fr>
- Le livre de **recettes alsaciennes** :  
<https://boutique-maviedecoeliaque.fr/>

