



## Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la vie des sans gluten

### Actu 16 mai 2022 : Journée Mondiale de la maladie Cœliaque

A l'occasion de la Journée mondiale de la maladie cœliaque qui se tiendra le 16 mai 2022, *Because Gus*, le média des sans gluten, dévoile une toute nouvelle édition de son baromètre annuel en révélant de **nouveaux indicateurs. Qu'éprouvent-ils au quotidien ? Qui sont les sans gluten dont on n'entend jamais parler ? Quelles sont les régions les plus « gluten free friendly » en France ? Toutes les réponses sont à découvrir dans le Baromètre 2022 !**

*Ce baromètre 2022 est réalisé avec le soutien du Secteur Diététique et de l'Association Française des Intolérants au Gluten (AFDIAG).*

## 1 / QU'EST CE QUI FRUSTRE LE PLUS LES SANS GLUTEN ?

Les sans gluten sont en premier lieu frustrés que les professionnels de santé ne les prennent pas au sérieux :

- **72% d'entre eux** déclarent que les médecins et gastroentérologues ne prennent pas au sérieux les troubles liés au gluten. D'ailleurs 1 sans gluten sur 3 n'informe pas son médecin traitant de son régime sans gluten. **60% des sans gluten ont mis 2 à 5 ans pour que leurs troubles liés au gluten soient diagnostiqués.** On peut parler d'une véritable errance médicale pendant ces années-là.
- D'ailleurs 15% des sans gluten arrêtent le gluten sans faire de test sur le conseil d'un professionnel de santé. Or l'arrêt du gluten fausse les résultats de la prise de sang pour diagnostiquer l'intolérance au gluten et d'après [l'AFDIAG](#), 80% des cœliaques ne seraient pas diagnostiqués.

53% des cœliaques ont reçu un repas contenant du gluten lors d'une hospitalisation alors qu'ils avaient prévenu à l'avance de leur régime strict et qui doit être suivi à vie !

**A tout âge, il est difficile de se tenir à un régime sans gluten : les parents d'enfants sans gluten sont aussi frustrés des difficultés rencontrées au quotidien :**

48% des parents qui ont un enfant sans gluten déclarent que c'est compliqué pour lui/elle à l'école. Les raisons invoquées sont multiples : une stigmatisation avec un plat différent à la cantine (31%), la non-possibilité de manger à la cantine (26%) ou encore des remarques négatives des adultes sur son régime sans gluten (18%).

**Les sans gluten sont également frustrés lors de leurs sorties, notamment au restaurant :**



70% des sans gluten affirment qu'il est très mal vu de dire qu'on est sans gluten en France et ressentent de l'incompréhension. **80% des cœliaques limitent leurs sorties au restaurant parce que le régime sans gluten n'est pas pris au sérieux par les restaurateurs.** D'ailleurs, 13% des sans gluten préfèrent ne pas parler de leur régime sans gluten quand ils ne sont pas chez eux car ils redoutent les réactions des autres qui sont souvent négatives ou stigmatisantes.

**La quasi-totalité (98%) des sans gluten s'agacent qu'on puisse croire que le sans gluten n'est qu'une mode !**

Ces mêmes sans gluten aimeraient pourtant avoir un quotidien plus facile :

- 95% des sans gluten doivent toujours prévoir quelque chose à manger quand ils prennent le TGV car l'offre n'est pas adaptée pour eux à bord
- 91% des cœliaques attendent que des grandes enseignes de restauration rapide proposent des burgers sans gluten en France, comme ils le font dans plusieurs pays européens (Espagne, Italie, Suisse...)
- 48% des sans gluten ne trouvent pas de pain sans gluten chez leur boulanger alors qu'ils aimeraient en trouver !

## 2/ QUI SONT CES SANS GLUTEN DONT ON N'ENTEND JAMAIS PARLER ?

**Pour memo :** 8% de la population mange sans gluten en France dont 1% sont cœliaques (aussi appelés intolérants au gluten). Alors que 2,2% de Français se déclarent appartenir à un des régimes sans viande (pescetarien, végétarien ou végétal - [étude IFOP pour FranceAgriMer 2020](#))

### Qui sont donc les sans gluten dont on ne parle jamais ?

- 45% des sans gluten sont des sensibles au gluten
- 19% des sans gluten ont arrêté le gluten à cause d'autres pathologies auto-immunes ou digestives

Ces personnes vivent partout en France, sont de tous âges, de toutes les CSP. Les troubles liés au gluten touchent d'ailleurs un peu plus les femmes (63% des sans gluten) mais aussi les hommes (37% des sans gluten).

### Qui sont les sensibles au gluten (aussi appelés, hypersensibles, sensibles au gluten non-cœliaques) ?

- Ce sont 45% des sans gluten, **soit 3,6% de la population française.** Ils ont généralement les mêmes symptômes que les cœliaques. Ce sont pour beaucoup des symptômes digestifs très handicapants au quotidien, mais aussi extra-digestifs. L'arrêt du gluten leur permet de se sentir mieux ou d'arrêter totalement ces symptômes ce qui justifie donc leur régime.
- Observance du régime sans gluten : 62% d'entre eux mangent toujours 100% sans gluten, 36% mangent en général sans gluten avec des écarts et seuls 2% d'entre eux mangent de temps en temps sans gluten
- Arrêt du gluten : 52% des sensibles ont arrêté le gluten immédiatement après leur diagnostic, 21% quelques jours après.

- 35% d'entre eux ont été diagnostiqués il y a 2 à 5 ans et 31% d'entre eux il y a 5 à 10 ans.

Pour 64% d'entre eux, il a fallu entre 2 et 5 ans pour être diagnostiqués et pour 47% d'entre eux, il leur a fallu plus de 5 ans pour qu'on diagnostique leur trouble lié au gluten.

- Lorsqu'ils doivent manger à l'extérieur, 46% d'entre eux préviennent (si possible à l'avance) qu'ils sont sans gluten car c'est de leur santé dont il s'agit. Tandis que 16% préfèrent ne rien dire et faire leur choix en fonction de ce qu'ils pensent être sans gluten, car ils redoutent les réactions des autres (serveurs, hôtes, convives...) qui sont souvent négatives ou stigmatisantes

### Qui sont ces personnes qui arrêtent le gluten pour d'autres pathologies auto-immunes ou digestives (comme Crohn, les problèmes de thyroïde, les douleurs digestives liées à l'endométriose...)?

- Ce sont 19% des sans gluten **soit 1,5% de la population française**
- L'arrêt du gluten leur a permis de diminuer les symptômes d'une autre pathologie auto-immune ou digestive dont ils souffrent ce qui leur permet d'améliorer leur quotidien.
- Observance du régime sans gluten : 61% d'entre eux mangent toujours 100% sans gluten, 34% mangent en général sans gluten avec des écarts (du gluten) et seuls 6% d'entre eux mangent de temps en temps sans gluten
- Arrêt du gluten : 48% de ces sans gluten ont arrêté le gluten immédiatement après leur diagnostic, 22% quelques jours après.
- 33% d'entre eux ont été diagnostiqués il y a 2 à 5 ans et 26% d'entre eux il y a 5 à 10 ans
- Pour 68% d'entre eux, il a fallu entre 2 et 5 ans pour être diagnostiqués et pour 58% d'entre eux, il leur a fallu plus de 5 ans pour qu'on diagnostique leur trouble lié au gluten.
- Lorsqu'ils doivent manger à l'extérieur, 43% d'entre eux préviennent (si possible à l'avance) qu'ils sont sans gluten car c'est de leur santé dont il s'agit. Tandis que 15% préfèrent ne rien dire et faire leur choix en fonction de ce qu'ils pensent être sans gluten, car ils redoutent les réactions des autres (serveurs, hôtes, convives...) qui sont souvent négatives ou stigmatisantes

Loin des clichés sur la mode du sans gluten, cette majorité de personnes souffrant de sensibilité ou de pathologies liées au gluten observe son régime depuis longtemps.

## 3 / PALMARES DES MEILLEURES DESTINATIONS POUR VIVRE OU VOYAGER SANS GLUTEN

Les 3 régions les plus gluten free friendly en France sont :

1. **L'Île-de-France** : Le top 3 des raisons évoquées est : 1) on y trouve facilement des produits sans gluten en supermarché ou en magasin bio, 2) de nombreux restaurants proposent une offre adaptée aux sans gluten et 3) beaucoup de touristes étrangers fréquentent cette région
2. **La Bretagne** : 1) les spécialités régionales sont naturellement sans gluten, 2) on y trouve facilement des produits sans gluten en supermarché ou en magasin bio et 3) de nombreux restaurants proposent une offre adaptée aux sans gluten.

3. **La région Provence-Alpes-Côte-d'Azur** : Car 1) on y trouve facilement des produits sans gluten en supermarché ou en magasin bio, 2) les spécialités régionales sont naturellement sans gluten et 3) de nombreux restaurants proposent une offre adaptée aux sans gluten

Dans ce top 3 des régions où il fait bon vivre et/ou voyager sans gluten, il est facile de trouver de quoi manger sans gluten à l'extérieur et on peut aussi facilement faire ses courses sans gluten pour s'alimenter au quotidien.

### Les 3 régions en France où les sans gluten aimeraient une vie plus facile au quotidien sont :

1. **La Normandie** : Les raisons les plus fréquemment évoquées sont 1) il y a trop peu de restaurants qui proposent une offre adaptée aux sans gluten 2) il est difficile de trouver des produits sans gluten en supermarché ou en magasin bio et 3) les spécialités régionales contiennent naturellement du gluten
2. **La région Auvergne-Rhône-Alpes** : Car 1) il y a trop peu de restaurants qui proposent une offre adaptée aux sans gluten 2) les spécialités régionales contiennent naturellement du gluten et 3) les restaurateurs et leurs équipes ne prennent pas assez en compte les sans gluten
3. **La région Grand-Est** : Car 1) il y a trop peu de restaurants qui proposent une offre adaptée aux sans gluten 2) les spécialités régionales contiennent naturellement du gluten et 3) les restaurateurs et leurs équipes ne prennent pas assez en compte les sans gluten

Dans ces 3 régions, il est difficile de trouver quoi manger à l'extérieur, en raison d'une offre trop réduite ou d'une non-considération des sans gluten.

**Because Gus avec ses partenaires du Secteur diététique et le soutien de l'AFDIAG lance donc une nouvelle mobilisation en ligne pour sensibiliser le grand public à ce sujet : <https://because-gus.com/quest-ce-que-les-journees-du-sans-gluten/> (du 13 au 16 mai 2022)**

**Méthodologie Baromètre Because Gus** : Un premier questionnaire a été diffusé auprès d'un panel de 1 000 personnes, représentatives de la population française. Puis 1 750 sans gluten ont répondu à un second questionnaire dédié. Enfin, 1 136 profils représentatifs des sans gluten ont été conservés pour l'analyse.

## A PROPOS DE



**Because Gus** est le média en ligne des sans gluten. Fondé en 2015 par Cécile Gleize, il vise à libérer le quotidien des sans gluten en leur proposant des sujets d'actualité, des recettes, des guides pratiques... Le site organise également deux événements fédérateurs : les Journées du sans gluten en mai et le Prix du produit sans gluten à l'automne. Ces deux temps forts permettent de sensibiliser aux problématiques liées au gluten, notamment via le Baromètre des sans gluten qui met en lumière cette population aux besoins spécifiques.



**Le secteur Diététique** réunit une dizaine d'entreprises spécialisées dans la fabrication de produits sans gluten, pleinement mobilisées pour répondre aux besoins du public identifié par le Baromètre. Elles ne cessent d'innover pour leur proposer des alternatives sûres et adaptées.

Ces dernières années, des efforts de formulation conséquents ont fait évoluer l'offre présente sur le marché (matières premières sélectionnées avec soin, réduction du nombre d'ingrédients dont additifs quand cela était possible, réduction du sucre, du sel, etc...).

Les entreprises du secteur Diététique, fabricantes de produits sans gluten le savent, les consommateurs ont soif d'information. Afin de répondre à cette demande croissante, elles choisissent de s'inscrire dans la démarche Nutri-Score (en GMS ou magasins spécialisés selon les marques). Un choix qui doit s'accompagner d'une pédagogie nécessaire autour de ce système.



**L'AFDIAG** est une association loi 1901 à but non lucratif, épaulée par un Comité médical. Elle mène une collaboration étroite avec les professionnels de santé, les instances gouvernementales, les industriels et distributeurs de l'agroalimentaire, ainsi que les professionnels de la restauration afin que chacun puisse bien vivre sans gluten au quotidien.

Née en 1989 sous l'impulsion de quelques bénévoles, l'association compte aujourd'hui environ 5 000 familles adhérentes. Animée et gérée par des cœliaques ou par des parents d'enfants cœliaques, elle s'organise autour de trois missions principales :

- Informer les intolérants au gluten et les hypersensibles au gluten non cœliaques, le public, les professionnels de santé et de l'alimentation.
- Défendre les intérêts des personnes atteintes de pathologies liées au gluten auprès des instances gouvernementales et des professionnels de l'industrie alimentaire.
- Soutenir la recherche médicale.

**CONTACT PRESSE :** Eléonore Pothelet - 06 82 97 14 30 / [elpothelet@gmail.com](mailto:elpothelet@gmail.com)