

Communiqué de presse
Diffusion le 1^{er} mars

SOUTENIR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE CŒLIAQUE AVEC... SES ABDOS !

Cœliaque Québec lance le défi **ABDOS 100 GLUTEN**

Boucherville, 1^{er} mars 2023 – Cœliaque Québec ouvre les inscriptions à sa campagne de financement, le défi **ABDOS 100 GLUTEN**, dès aujourd'hui. L'objectif de l'édition 2023 est d'amasser 50 000 \$. Les fonds récoltés grâce aux efforts des participants permettront à Cœliaque Québec de poursuivre sa mission de soutien auprès des personnes atteintes de la maladie cœliaque et leurs proches. Les 50 premières personnes à s'inscrire au Défi ABDOS 100 GLUTEN recevront une carte-cadeau d'une valeur de 25 \$ à dépenser dans une épicerie Metro, partenaire de Cœliaque Québec.



Le principe du défi **ABDOS 100 GLUTEN** est simple : s'engager à faire un total de 100 exercices sollicitant les muscles abdominaux entre le 1^{er} et le 16 mai 2023. Les participants sont libres de répartir à leur guise les 100 répétitions, en fonction de leurs capacités et condition physique, que ce soit sur deux semaines, sur cinq jours ou même, pour les plus athlétiques, en une seule séance d'entraînement !

Le nombre de répétitions à faire durant les 16 jours du défi n'a pas été fixé au hasard ; il fait référence aux 100 \$ que représente le coût différentiel hebdomadaire d'une alimentation sans gluten par rapport à une alimentation non restrictive. « À ce jour, l'alimentation sans gluten demeure le seul et unique traitement pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ; pour certaines familles, ces frais peuvent représenter un défi considérable », affirme Édith Lalanne, directrice générale de Cœliaque Québec. « En support aux quelque 85 000 Québécois atteints de cette maladie, Cœliaque Québec a eu l'idée d'inviter la population à faire travailler ses abdominaux, essentiellement en raison de la proximité de ces muscles avec l'intestin, l'organe du corps humain qui est affecté par cette maladie auto-immune », explique Madame Lalanne.

Une personne qui reçoit un diagnostic de maladie cœliaque peut se sentir passablement déstabilisée. Elle doit revoir son alimentation de fond en comble, elle doit apprendre à scruter à la loupe les listes d'ingrédients, elle doit revoir ses habitudes de repas en famille ou entre amis et elle doit bien souvent faire face à la méconnaissance de son entourage par rapport à sa diète. Ces impacts s'ajoutent bien sûr à la privation, à la frustration et, dans certains cas, à l'inconfort lié à un traitement qui n'a pas encore atteint sa pleine efficacité ou à la douleur suivant l'ingestion non intentionnelle ou accidentelle de gluten. Toute sa vie

durant, la personne atteinte de la maladie cœliaque fait face à des difficultés ou des défis liés à sa maladie.

Fondée en 1983, Cœliaque Québec collabore avec de nombreux experts afin de diffuser auprès des personnes atteintes de la maladie cœliaque de l'information fiable et de qualité, en plus de les aider à relever les nombreux enjeux quotidiens liés à une alimentation sans gluten. L'organisme à but non lucratif offre notamment du soutien téléphonique et par courriel, des jasettes sans gluten, un programme de parrains/marraines et même un camp familial.

« Grâce au défi **ABDOS 100 GLUTEN**, vous contribuerez non seulement à accroître l'aide et les services offerts à la communauté cœliaque du Québec, mais vous amorcerez également une démarche de mise en forme des plus stimulantes ! », lance Hugo Girard, qui prendra part au défi avec enthousiasme dès le 1^{er} mai prochain. « Peu importe si vous faites 6 ou 7 répétitions par jour pendant 16 jours ou si vous faites 4 séances de 25 exercices, l'important c'est d'engager vos abdos pour la cause! » ajoute M. Girard.



La période d'inscription du défi **ABDOS 100 GLUTEN** se termine le 16 mai 2023.

Consultez le site de [Cœliaque Québec](https://coeliaque.quebec) pour connaître les modalités.

- 30 -

Renseignements :
Valérie Borduas
Coordonnatrice, communication marketing
vborduas@coeliaque.quebec
514 529-8806 224