

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Vivre sans gluten!

Le magazine de la SBC asbl

Compte rendu

Congrès AOECS

Rencontre

Chez Eugène

Qui sont les sans Gluten ?

Interview

avec Kaibeck

ettes



Numéro #2019/05 - Novembre 2019
© Société belge de la Coélioquie asbl
(TVA: BE0417299245)
Editeur responsable: Valérie Foucart
Adressé en cas de contestation ou de retour:
Prés à la Cour 10 - B4630 Soumagne
Bureau de dépôt: Liège-X - P801314

Le magazine de la SBC asbl

Interview Julien Kaibeck

Pouvez-vous vous présenter et nous expliquer votre parcours sans gluten ?

Je suis Julien Kaibeck, à la fois aromathérapeute et fondateur du mouvement Slow Cosmétique. On me connaît mieux en Belgique en tant que chroniqueur bien-être de la RTBF, notamment dans l'émission «Un Gars, Un Chef» avec Gérard Watelet, qui a eu un grand succès en 2015 et 2016.

J'ai aujourd'hui 41 ans. Diabétique depuis la fin de mon adolescence, j'ai été diagnostiqué cœliaque en octobre 2017. Tout a commencé par des maux de ventre, des gazs et une gastro-parésie qui revenait sans cesse en 2016. A l'été 2017, la situation a empiré. J'ai donc subi 2 prises de sang, puis plus tard une biopsie gastrique et du duodénum. Et là, le diagnostic a été posé. J'ai dû adopter un régime sans gluten dès cet automne-là.

Vous êtes membre de la SBC et vous nous avez aidé à diffuser notre livre de recettes «Sans gluten et tellement bon». Grâce à vous, la sortie du livre a été vue par plus de 23.000 personnes. En quoi était-ce important pour vous de soutenir notre association ?

En tant que diabétique de type 1, j'ai très tôt compris que les associa-

tions de patients sont fondamentales pour les maladies chroniques. L'Association Belge du Diabète par exemple fait un travail extraordinaire pour nous protéger de certains abus pratiqués par des compagnies d'assurances ou des banques. Je me suis dit que pour la Cœliaquie, c'était sans doute tout aussi important et j'ai voulu adhérer très vite à la Société Belge de la Cœliaquie.

Pouvez-vous nous parler de votre blog et de vos passions ?

Mon blog lessentieldejulien.com est un des plus vieux blogs en place en matière d'aromathérapie, de beauté au naturel et de Slow Cosmétique. J'y donne des conseils très pratiques, j'y décrypte des produits de grande consommation et je m'y confie aussi en vidéo, notamment sur mon état de santé et ce que je fais face à certaines situations de santé. C'est via ce blog que je suis

devenu un peu connu, que j'ai pu écrire mon livre «Adoptez la Slow Cosmétique», qui est devenu ensuite un best-seller et qui a fondé le mouvement du même nom. Ma passion, c'est l'aromathérapie, le pouvoir des huiles essentielles pour la santé et la beauté.

Qu'est-ce que la Slow Cosmétique? Quel lien avec l'alimentation? (par exemple Jean-Pierre Coffe a écrit la préface d'un de vos livres?) et comment cet état d'esprit vous aide-t-il dans votre régime sans gluten ?

La Slow Cosmétique est un mouvement de consommateurs, un peu comme le Slow Food, qui nous invite à consommer «mieux». C'est aussi devenu un label de qualité qui certifie des marques de cosmétique après examen minutieux de leurs formules et de leur marketing. La Mention Slow Cosmétique est aujourd'hui portée par plus de 190





marques dans le monde, qui sont garanties vraiment naturelles et écologiques par notre asbl. Nous les défendons et les aidons à se développer, notamment via le site www.slow-cosmetique.com qui permet à ces petites marques de vendre leurs produits vraiment naturels en direct. La Slow Cosmétique défend l'artisanat, le terroir, les beaux produits, et c'est pour cela que Jean-Pierre Coffe m'a aidé à lancer le mouvement au début, car il avait fait un travail similaire pour dénoncer la « malbouffe » industrielle.

Vous avez écrit de nombreux livres, comment organisez-vous vos recherches et d'où vous vient toute cette créativité ?

Mon premier livre « Adoptez la Slow Cosmétique » est sorti en 2012. Il était le fruit de mon analyse du marché de la cosmétique conventionnelle qui hélas est truffée de composés pétrochimiques, plastiques et synthétiques, qui sont polémiques pour l'environnement ou la santé. Etant à la fois cosmétologue et aromathérapeute, j'ai la

chance de pouvoir décrypter les étiquettes, mais aussi de savoir quels extraits de plantes sont bien-faisants pour la peau, sans fausses promesses pour autant. J'écris donc des livres sur les huiles essentielles, les huiles végétales, mais aussi les solutions pratiques pour une salle de bain plus écologique.

Quelle est votre vision du sans gluten en Belgique ? Où sortez-vous en général et avez-vous une bonne adresse sans gluten à nous confier ?

J'ai rapidement découvert que le sans gluten en Belgique était facilement accessible en magasins bio (que je fréquentais déjà), mais aussi dans les grandes surfaces si on cherche un peu. J'ai cependant d'abord opté pour un régime à base d'aliments peu transformés : des légumes, des viandes maigres et du riz constituent mon alimentation de base. Pour le pain, j'ai eu beaucoup plus de mal car à vrai dire j'en consommais énormément avant. A cet égard, on rencontre parfois des magasins bio ou boulangers qui pensent que le pain

d'épeautre est « sans gluten » alors qu'il ne l'est pas. J'ai testé tous les pains de grandes marques sans gluten comme Schär, Schnitzer, etc... ça pouvait aller mais j'ai fortement réduit ma consommation de pain au profit de céréales à base de riz et sarrasin. J'ai finalement trouvé mon bonheur à Lille chez Marks&Spencer avec leur gamme « Made without » ou à Enghien et Bruxelles chez Chambelland qui vend des pains extras (mais un peu chers pour une consommation continue). J'ai aussi trouvé une excellente farine de sarrasin bio et locale à Herseaux, près de Mouscron. à la Ferme de la Roussellerie. très engagée pour le sans gluten dans ses farines meulées sur place.

Quel message auriez-vous envie de transmettre à nos membres qui sont parfois découragés par le suivi du régime sans gluten ?

Un message positif ! J'ai pleuré deux jours, et puis j'ai pris ma Coélicie comme une opportunité pour mieux m'alimenter.

JULIEN KAIBECK Édition mise à jour et augmentée
 ADOPTEZ
 LA SLOW
 COSMÉTIQUE

- INCLUS :
- DES RECETTES INÉDITES
 - 10 PAS-À-PAS EN VIDÉO

