# Coeliaque GROUPE DE SOUTIENS DU QUÉBEC



## October 4th was 'Step Up for Celiac' fundraiser

On Sunday, October 4, we held our annual "Step Up for Celiac" fundraiser walk. The event took place at Parc La Fontaine in Montreal, and the new location proved to be a very positive change.

A wonderful group of 20 participants joined us for the afternoon, ranging in age from 18 months to nearly 85, plus one dog! Despite a few clouds, sunny breaks made it a lovely day for our 5 km walk. We began and ended the afternoon at Parc Sans Gluten, the newly certified gluten-free bakery just across the street from the park. The owner generously offered our group a 15% discount for the day, which was a perfect way to start and/or end the event while supporting a local gluten-free business. Overall, the event was a great success. A big thank-you to our organizer, Allison, for making it all happen.

On the day of the walk, we had raised $2,475. By October 6, the total had climbed to $3,767, thanks to Marc-Alexandre Rouleau-Délage, a young man who ran a half-marathon while we walked.

## Collecte de fonds pour la maladie cœliaque - 4 octobre

Le dimanche 4 octobre, nous avons tenu notre marche-bénéfice annuelle. L'événement avait lieu au parc La Fontaine, à Montréal, et ce nouvel emplacement s'est avéré un changement très positif.

Un merveilleux groupe de 20 participant·e·s, âgé·e·s de 18 mois à près de 85 ans, s'est joint à nous pour l'après-midi, sans oublier un chien! Malgré quelques nuages, les éclaircies nous ont offert une belle journée pour notre marche de 5 km.. Nous avons commencé et terminé l'après-midi chez Parc Sans Gluten, la boulangerie certifiée sans gluten. La propriétaire a généreusement offert à notre groupe un rabais de 15% pour la journée, une façon parfaite d'ouvrir et de clore l'événement tout en encourageant un commerce local sans gluten. L'événement a été un franc succès. Un grand merci à notre organisatrice, Allison, d'avoir rendu tout cela possible.

Le jour de la marche, nous avions amassé 2475$. Le 6 octobre, le total atteignait 3767$, grâce à Marc-Alexandre Rouleau-Délage, un jeune homme qui a couru un demi-marathon pendant que nous marchions.

STEP UP FOR CELIAC!

https://celiac.crowdchange.ca/147195/team/78728

Thank you everyone for the donations! We have raised $4517.

**There's still time to donate until October 31, 2026.**

Merci à toutes et à tous pour vos dons! Nous avons amassé 4 517 $.

**Faites un don d'ici le 31 octobre 2026!**






## Annual Holiday Dinner at Scores Dorval

**Friday November 20th, 6:30pm at Scores restaurant in Dorval.**

Location: 444, Avenue Dorval, Montreal, QC, H9S 3H7 - (514) 636 6060

Please note this Scores restaurant is exceptional in providing gluten-free food. The owner has celiac in the family.

We appreciate if you can bring some non-perishable gluten-free foods items. They will be donated to the On Rock Community Food Bank in Pierrefonds.

## Souper des Fêtes annuel au Scores de Dorval

**Le vendredi 20 novembre, à 18 h 30, au restaurant Scores de Dorval.**

Adresse : 444, avenue Dorval, Montréal, QC, H9S 3H7 - 514 636-6060.

Veuillez noter que ce restaurant Scores se distingue par son offre sans gluten. Le ou la propriétaire compte des personnes cœliaques dans sa famille.

Nous apprécierions que vous apportiez quelques denrées non périssables sans gluten. Elles seront remises à la banque alimentaire On Rock Community Food Bank de Pierrefonds.



## Steering Committee Meeting

**Our next Steering Committee meeting will be on January 20th, 8pm on Zoom**

The committee meets only 4 times per year, but from this we determine our activities.

If you are interested to join the steering committee, send us a message and let us know how you would like to assist. Our email is quebecsupportgroup@celiac.ca

**We are very happy to welcome Lauriane, our new Steering Committee Secretary!**

Your time and dedication are truly appreciated!

## Réunion du comité directeur

**Notre prochaine réunion du comité directeur aura lieu le mercredi 20 janvier, à 20 h sur Zoom.**

Le comité ne se réunit que quatre fois par année, mais c'est lors de ces rencontres que nous planifions nos activités.

Si vous souhaitez vous joindre au comité directeur, écrivez-nous pour nous indiquer comment vous aimeriez contribuer. Notre adresse courriel : quebecsupportgroup@celiac.ca

**C'est avec grand plaisir que nous accueillons Lauriane, notre nouvelle secrétaire du comité directeur!**

Ton temps et ton dévouement sont vraiment appréciés!



# Summary of Gluten Free Sourdough bread demo with Gaby Romano

**This activity happened on Tuesday October 27th and it was a great success! Testimonial from a participant:**

“Gaby Romano gave us a most professional presentation on preparing gluten-free sourdough bread on Zoom this evening. Gaby comes from an Italian family and loves to bake. Since her diagnosis with celiac disease and a year later the diagnosis of her children, she has thrown herself into the world of gluten-free cooking and baking out of necessity, and has discovered a true passion. Now she wants to share everything she has learned.

She also offers one-on-one and small group cooking sessions, in-person and on Zoom to the newly diagnosed, or feeling lost in the kitchen. You can reach her at: **romano.gaby@gmail.com**

For the sourdough bread demo, with the assistance of her husband, she prepared 4 videos. Three videos described the stages of the sourdough bread making and the fourth video put all 3 videos together as a recap of the process.

We had 11 attendees although 19 people had registered and we have to thank Geoff Funnell for his mastery of social media advertising. The video will be available on our events link: **https://linktr.ee/celiacquebec**

Now I’m going to be looking for a GF pizza dough recipe for the discards from my sourdough bread starter.”

Margaret Duthie

# Résumé de la démonstration de pain au levain sans gluten avec Gaby Romano

**Cette activité a eu lieu le mardi 27 octobre et a été un franc succès! Témoignage d’une participante :**

“Gaby Romano nous a offert ce soir, sur Zoom, une présentation des plus professionnelles sur la préparation du pain au levain sans gluten. Issue d’une famille italienne, Gaby adore faire du pain et des pâtisseries. Depuis son diagnostic de maladie cœliaque, suivi un an plus tard de celui de ses enfants, elle s’est lancée par nécessité dans l’univers de la cuisine et de la boulangerie sans gluten, et y a découvert une véritable passion. Elle souhaite partager tout ce qu’elle a appris.

Elle offre aussi des séances de cuisine individuelles ou en petits groupes, en personne ou sur Zoom, aux personnes ayant récemment reçu un diagnostic ou qui se sentent perdues en cuisine. Vous pouvez la joindre à : **romano.gaby@gmail.com**

Pour la démonstration, elle a préparé quatre vidéos avec l’aide de son conjoint. Les trois premières présentaient les différentes étapes de la fabrication du pain au levain, et la quatrième les réunissait pour récapituler l’ensemble du processus.

Nous avons accueilli 11 participant·e·s sur 19 personnes inscrites, et nous tenons à remercier Geoff Funnell pour sa maîtrise de la publicité sur les médias sociaux.

La vidéo sera disponible sur notre page d’événements : **https://linktr.ee/celiacquebecfr**

Pour ma part, je vais maintenant chercher une recette de pâte à pizza sans gluten pour utiliser les restes de mon levain.”

Margaret Duthie

# JOIN OUR COMMUNITY! CONTACT US

quebecsupportgroup@celiac.ca
www.celiacquebec.ca
www.celiac.ca

## Celiac Canada's Annual Virtual Conference

**Saturday, November 7th 11:45 am to 5:30 pm.**

A minimum donation of $25 is requested to register. Attendees will receive exclusive access to the full conference recordings. Connect with researchers, clinicians, and patients, and discover the latest in gluten-free science and treatment.

Learn more and register now!
https://www.celiac.ca/nationalconference/

## Conférence virtuelle annuelle de Cœliaque Canada

**Le samedi 7 novembre, de 11 h 45 à 17 h 30.**

Un don minimal de 25 $ est demandé pour l'inscription. Les participant·e·s auront un accès exclusif aux enregistrements complets de la conférence. Échangez avec des chercheur·euse·s, des clinicien·ne·s et des patient·e·s, et découvrez les plus récentes avancées en recherche et en traitement dans le domaine du sans gluten. Informez-vous et inscrivez-vous dès maintenant!
https://www.celiac.ca/nationalconference/



## Living with the Gluten-Free Diet

Oriented to those newly-diagnosed, join a series of free, interactive Zoom sessions this Fall and Winter 2026-2027, 8:00 p.m. The language of the sessions will be English. Dates:

**November 24th 2026, 8 pm. Theme: Setting up your kitchen. Label reading and shopping.**

**January 26th 2027, 8 pm. Theme: Eating Out - family, friends, schools, day-care and restaurants.**

**March 30th 2027, 8 pm. Theme: Travelling gluten-free**

Register for each session here:
https://linktr.ee/celiacquebec

## Vivre avec un régime sans gluten




Destinée aux personnes ayant récemment reçu un diagnostic, cette série de séances Zoom gratuites et interactives aura lieu cet automne et cet hiver 2026-2027, à 20 h. Les séances se dérouleront en anglais. Dates :

**Le 24 novembre 2026, à 20 h. Thème : Aménager sa cuisine. Lire les étiquettes et faire l'épicerie.**

**Le 26 janvier 2027, à 20 h. Thème : Manger hors de chez soi – en famille, entre ami·e·s, à l'école, à la garderie et au restaurant.**

**Le 30 mars 2027, à 20 h. Thème : Voyager sans gluten**

Inscrivez-vous ici : https://linktr.ee/celiacquebecfr

# Gluten-Free Gingerbread Cookie Dough

**Ingredients:**

- 3 cups gluten-free baking flour (15 ounces; 425 grams)
- 1 tablespoon ground ginger
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon baking powder
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground clove
- 12 tablespoons butter, softened (1 ½ sticks) (6 ounces; 170 grams)
- ¾ cup packed dark brown sugar (5 ½ ounces; 155 grams)
- 1 large egg (about 2 ounces; 50 grams out of shell)
- 4 tablespoons molasses (3 ounces; 85 grams)

**Steps:**

1) Mix the gluten-free flour, cinnamon, ginger, baking powder, cloves, and salt in a mixing bowl.
2) Set that bowl aside. In a large bowl, mix together the butter and brown sugar until it's thick and creamy.
3) Add the egg, molasses, and mix
4) Stir in the flour and mix until a dough forms. The dough should feel stiff but a little sticky and soft. That's normal.
5) Pat the dough into a disk. Divide it in half and wrap each half in plastic wrap. If it feels too sticky, dust it with a little gluten-free flour. Chill the dough for at least two hours.

# Pâte à biscuits au pain d'épices sans gluten

**Ingrédients :**

- 3 tasses de farine tout usage sans gluten (15 oz; 425 g)
- 1 c. à soupe de gingembre moulu
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de clou de girofle moulu
- 12 c. à soupe de beurre ramolli (6 oz; 170 g)
- ¾ tasse de cassonade foncée, bien tassée (5 ½ oz; 155 g)
- 1 gros œuf (environ 2 oz; 50 g sans la coquille)
- 4 c. à soupe de mélasse (3 oz; 85 g)

**Étapes :**

1) Dans un bol à mélanger, mélanger la farine sans gluten, la cannelle, le gingembre, la poudre à pâte, le clou de girofle et le sel.
2) Réserver. Dans un grand bol, mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et crémeux.
3) Ajouter l'œuf et la mélasse, puis mélanger.
4) Incorporer le mélange de farine et mélanger jusqu'à la formation d'une pâte. La pâte doit être ferme, mais un peu collante et souple.
5) Façonner la pâte en disque. La diviser en deux et envelopper chaque moitié de pellicule plastique. Si la pâte est trop collante, la saupoudrer d'un peu de farine sans gluten. Réfrigérer au moins deux heures.




**Celiac Canada is our parent body,** If you are newly diagnosed with celiac disease Sign Up at www.celiac.ca for their free newly-diagnosed program to help you get started.

**The Quebec Support Group** can offer one-on-one peer support for the newly-diagnosed, including for their caregivers and/or families

Our shared calendar of events that will give you constantly updated information on our support group activities and events.

**Celiac Canada est notre organisme parent.** Si vous avez récemment reçu un diagnostic de maladie cœliaque, inscrivez-vous au programme gratuit pour les personnes nouvellement diagnostiquées sur www.celiac.ca.

**Le Groupe de soutien du Québec** peut offrir un accompagnement individuel aux personnes nouvellement diagnostiquées, ainsi qu'à leurs proches et/ou aidants.

Notre calendrier d'activités partagé vous permet d'avoir accès à des informations mises à jour en continu sur les activités et événements de notre groupe de soutien.

https://linktr.ee/celiacquebec