

L'INTERVIEW SUR LE GRIL Margot Montpezat

Diplômée de l'Institut pratique du journalisme (Paris Dauphine), Margot Montpezat met aussitôt ses compétences en œuvre avec le « Journal d'une intolérante alimentaire » (Les Arènes, 2017). Forte de ce témoignage, elle s'attaque une nouvelle fois à la problématique des troubles digestifs et signe un livre qui explore les méandres de l'intestin. Un sujet pas glamour que la jeune auteure pleine d'autodérision a su rendre accessible pour tous. *Par Margot Dobrska*

Intestins: la paix ou la guerre?

La paix, enfin !

Ton péché mignon, côté assiette?

J'en ai plein mais, si je dois choisir, c'est la pizza margherita sans gluten de chez Gemini, avec supplément de « crème » de truffe.

Ton aliment bien-être préféré?

Les dates.

Tu ne digères pas...

Les produits laitiers (sauf ceux à base de lait de bufflonne), les œufs, les aliments avec gluten et



LUCTEBOUJ

quelques Fodmap* comme l'ail, les poivrons et pas mal d'autres que j'évite, naturellement.

La recette qui t'a marquée à vie?

La galette des Rois vegan et sans gluten frangipane au lait d'amande caramel salé du site Tambouille et délices, que j'adore.

Ta bonne adresse?

Caffé shop à Nation, à Paris, découvert grâce à Soraya Aouidad, du site Gluten Free in Paris.

Un mot pour définir la vie d'une intolérante...

Plaisir.

Ton message aux gourmands?

Faites-vous du bien !

**Les Fodmap sont des glucides (sucres) spécifiques et peu digestes pour l'humain, car ils arrivent presque intacts à l'intestin, où ils servent de nourriture aux bactéries locales.*