

LA FIBROMYALGIE ET L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN

L'intolérance au gluten provoque une inflammation de l'appareil digestif générant des toxines mais aussi détruit la sérotonine (hormone servant de neurotransmetteur dans le système nerveux central) ce qui causerait des symptômes similaires à ceux de la fibromyalgie.

Une étude a prouvé la rémission de nombreuses maladies du système nerveux après un régime sans gluten chez des patients allergiques.

Un régime strict sans gluten pourrait donc améliorer les symptômes de la fibromyalgie. D'autant plus qu'il existerait de nombreuses personnes à la fois fibromyalgiques et allergiques au gluten.

Qu'est-ce que le régime sans gluten ?

Le régime sans gluten implique l'exclusion totale du **blé**, de l'**orge**, de l'**avoine** et du **seigle** (SABO) de son alimentation.

Il faut donc modifier ses habitudes alimentaires en excluant tous les dérivés du blé (farine, pain, biscottes, semoules, pâtes, biscuits...) mais aussi les flocons d'avoine, d'orge et la farine de seigle. Il est important de savoir que la plupart des produits industriels transformés comme les sauces du commerce, les poissons panés, les confiseries, les glaces, les plats cuisinés, les soupes... contient du gluten.

Le riz et le maïs pourront les remplacer mais aussi les nombreux produits garantis sans gluten.

Le régime sans gluten doit être théoriquement suivi à vie.

Toutefois il est important de consulter votre médecin avant toute manipulation d'exclusion alimentaire ou d'addition afin de vérifier si vous êtes concernés.