



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

**TWEET GM #05**

**04/03/2017**

Titre

Créé le

**EN CAS D'AUTO-IMMUNITÉ, NE CONSOMMEZ PAS DE GLUTEN NI DE CÉRÉALES !**

L'implication du **gluten** dans le développement des maladies auto-immunes résulte d'une énorme quantité de preuves scientifiques, non seulement des études observationnelles et épidémiologiques, mais aussi le principe selon lequel la gliadine augmente la porosité de la muqueuse intestinale.

D'un point de vue scientifique, il ne subsiste absolument aucun doute quant au fait que tous les patients souffrant d'une maladie auto-immune (quel qu'en soit le type) devraient s'engager à suivre un régime strict sans gluten, également à long terme. Ce conseil prévaut en outre pour les patients qui présentent des auto-anticorps sans qu'aucune manifestation clinique soit déjà observée.

Cette approche peut être qualifiée, si l'on veut, de stratégie de « *prévention auto-immune* ». Pour les patients diagnostiqués comme étant auto-immuns, je recommande en outre l'évitement complet des **céréales**, et ce sur base de mes 32 années d'expérience clinique.

À mon sens, des céréales sans gluten telles que le **riz** et le **maïs** ne représenteront jamais des substituts recommandés pour les céréales à gluten : elles sont inflammatoires et allergéniques, réduisent le taux du précieux cholestérol HDL, augmentent les niveaux d'insuline... Non, merci !