

# Le régime sans gluten fait-il maigrir ?



Le régime sans gluten fait-il maigrir ? Une question que l'on m'a déjà posée plusieurs fois et qui génère un vif débat. Déjà je ne pense pas qu'il faille se lancer dans le régime sans gluten « juste » pour mincir, mais c'est mon avis personnel. Je vais d'ailleurs ici ne vous parler que de mon expérience et celles des gens que j'ai pu croisés pendant mes cours de cuisine sans gluten et ailleurs dans ma vie perso. Bref uniquement mon humble avis sur le sujet !

Déjà pour tout vous dire : ça dépend ! Je n'ai ni un « non » absolu ni un « oui » franc et massif. J'ai un avis très mitigé sur la question car tous les gens que j'ai pu rencontrer ont eu des expériences différentes. Je dois avouer aussi que je n'ai croisé personne qui ne se soit lancé là-dedans sans une vraie raison de santé (fatigue, maladie auto immune, cancer, ballonnement, côlon irritable la palette des petits et des gros bobos est large). Alors le coup de la « mode du sans gluten » je n'y crois pas vraiment. Non, les personnes devant suivre un régime sans gluten ne sont pas des pénibles suiveurs de mode, des hurluberlus qui font exprès pour ennuyer leur entourage. Dites-vous qu'il y a sans doute une souffrance ou du moins un certain malaise derrière tout ça.

## Avec un régime sans gluten on dégonfle

J'ai croisé au moins 6 personnes qui m'ont dit avoir « dégonflées » elles n'ont pas perdu de poids de manière significative entre 0 et 3 en quelques mois mais elles étaient toutes unanimes sur le fait qu'elles se sentaient moins gonflées, ballonnées et de ce fait moins serrées dans leurs vêtements et visuellement elles le constataient. Bien souvent il s'agit de personnes ayant fait un test d'intolérances alimentaires qui s'est révélé positif au gluten. C'est vrai aussi avec le lait selon ce que j'ai pu constater.

Récemment j'ai croisé une jeune femme qui allait essayer, sur le conseil de son médecin, de manger sans gluten. Elle n'arrivait pas à se débarrasser d'une fatigue récurrente et de ballonnements. Il semblerait que certains médecins soient moins hermétiques que d'autres à ce problème ! En tout cas nous y venons visiblement.

## Avec un régime sans gluten on a moins faim

Pas forcément au début du régime sans gluten, mais une fois que la perméabilité de l'intestin est de nouveau opérationnelle, le corps assimile visiblement mieux les vitamines. De ce fait, moins de fringale intempestive. C'est la base de la théorie du Docteur Seignalet (l'alimentation ou la 3ème médecine) : suivre un régime sans gluten ni lait permet d'avoir une alimentation hypotoxique et de rétablir la barrière intestinale. Je vous la fait courte mais vous pouvez aussi lire son livre passionnant : [L'alimentation ou la troisième médecine](#)

## Se questionner sur son assiette

Forcément quand on doit suivre un régime sans gluten le coup du sandwich avalé en vitesse devant son ordi c'est fini ! Alors on se prépare des petits bentos, des salades composées. On arrête la junk food pour certains. Mécaniquement on maigrit car nous sommes obligés de faire attention au contenu de notre assiette et de fait la conscience que ce qu'on mange agit sur notre santé est plus importante.

Mieux on commence à se sentir, plus le contenu de son assiette change. On se fait « du bien ». Et avec la fatigue en moins, sans coup de pompe de l'après-midi, on bouge plus. C'est le cercle vertueux.

J'ai aussi l'exemple d'une amie qui s'est découverte une intolérance triple : gluten, lait, œuf. Elle m'a dit « je ne peux plus rien manger » et de fait, elle a perdu 20 kg. Elle était en surpoids au départ et comme elle n'a plus mangé ni gâteaux, ni pains, ni pâtes. Bref, elle a maigri par la force des choses. Dire que ça vient du gluten, je ne suis pas sûre !

## On peut aussi ne rien voir de flagrant question ligne

Si vous aviez déjà un régime équilibré il se peut que ça ne change pas spécialement la donne physiquement. Mais bien souvent on retrouve la pêche et la digestion est plus légère, facilitée. Ce qui est loin d'être négligeable.

A mon avis on ne maigrit pas parce que le gluten ferait grossir mais pour plusieurs facteurs extérieurs !

## Le conseil de Karen

Si vous avez besoin de soutien pour votre transition « sans gluten » ou si vous souhaitez témoigner de ce que ce régime vous a apporté (ou non d'ailleurs) j'ai créé un forum pour cela : [Échanges et soutiens entre intolérants / allergiques](#)