

Régime sans gluten: 4 erreurs à ne pas faire

Par [Christophe Doré](https://plus.lefigaro.fr/page/christophe-dore) (https://plus.lefigaro.fr/page/christophe-dore) | Publié le 15/10/2017 à 08:00



Le test d'intolérance *Andrey Popov/Andrey Popov - stock.adobe.com*

INFOGRAPHIE - Préconisé aux personnes positives aux tests d'intolérance au gluten, ce régime s'avère être assez contraignant et ne doit pas être fait sur un coup de tête.

Vraiment, vous voulez attaquer un régime sans gluten? Première recommandation: il ne faut pas le faire sur un coup de tête, dans une totale improvisation, sous prétexte que, subitement, quelques douleurs à l'estomac ou une difficulté à digérer après un dîner sont handicapantes.

Même si un kiné, un homéopathe ou le cousin rebouteux du voisin de votre grand-mère conseillent d'arrêter immédiatement le blé et ses dérivés, il faut commencer par un test d'intolérance (<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-pratique/intolerance-gluten/quels-symptomes>). Les causes d'un symptôme n'étant pas toujours celles que l'on croit.