



Dr Georges MOUTON MD
Functional Medicine

TWEET GM #45

27/03/2019

Titre

Créé le

COMMENT L'ÉVICTION STRICTE DU GLUTEN A CHANGÉ MON ÉTAT DE SANTÉ !

J'ai pensé que je me devais de partager cela avec vous.

Je vais vous expliquer comment le fait d'être passé à un régime strict sans gluten il y a 4 ans a changé ma vie...

La raison de ce changement radical dans mon alimentation ne vient pas de tests biologiques, même si je pense qu'il y aurait eu de bonnes raisons pour le faire, mais je les ai visiblement ignorées pour une raison inconnue.

La raison flagrante de supprimer le gluten de mon alimentation vient de ce que je souffre d'une thyroïdite auto-immune (légère) remontant à de nombreuses années et se manifestant par de petites quantités d'anticorps antithyroïdiens. Du moins, c'est bien cette éviction que je recommande à tous mes patients en cas de thyroïdite auto-immune.

Il a fallu des troubles digestifs répétitifs sur le chemin de retour de l'Éthiopie, alors que je me sentais bien là-bas, pour comprendre d'où venait le problème. Séjourner en Éthiopie impliquait la consommation de pain plat à base de farine de teff (sans gluten), tandis que les repas lors des vols de retour sur Ethiopian Airlines signifiaient la prise de repas classiques avec pain ou pâtes et donc gluten.

Honte sur moi car il m'a fallu trois de ces vols de retour pour comprendre que c'est l'apport en gluten qui provoquait les désordres digestifs et pas un parasite quelconque que j'aurais contracté en Éthiopie. D'ailleurs, je m'y sens toujours en pleine forme même s'il m'arrive de manger de la nourriture fournie par une échoppe de rue.

Pour faire court, j'ai donc instauré une éviction totale du gluten depuis janvier 2015. Cela a conduit à un certain nombre de changements radicaux au niveau de ma santé que vous devriez trouver intéressants :

- Baisse de 60% du dosage de mon traitement hormonal thyroïdien.
- Disparition totale d'un soi-disant *syndrome de Gilbert* (taux élevé de bilirubine).
- Amélioration des petites plaques de psoriasis sur le cuir chevelu, encore une autre forme d'expression auto-immune.
- Augmentation spectaculaire de la souplesse des articulations, particulièrement ressentie au niveau des chevilles.
- Disparition des maux de tête et du cerveau embrumé qui reviennent en cas d'exposition accidentelle au gluten, confirmant bien le lien direct.
- Sans surprise, bien meilleure digestion et régime de selles totalement normalisé.

Vous comprendrez que je ne suis guère enclin à envisager de réintroduire le gluten...

Aide à la traduction : www.medicatrix.be et Christel Heintz