

Un régime sans gluten peut soulager les douleurs neuropathiques

Par [Marie-Céline Ray](#) Lanutrition.fr
Publié le 09/03/2018 Mis à jour le 13/03/2018

Les personnes sensibles au gluten qui suivent un régime sans gluten souffrent moins de douleurs neuropathiques selon une étude préliminaire.

Les personnes sensibles au gluten souffrent souvent de neuropathie périphérique, une maladie des nerfs périphériques, qui touche notamment les pieds et les mains. Elle se traduit par des symptômes comme une faiblesse, des douleurs, des fourmillements et des engourdissements.

Ce que montre l'étude

L'étude a inclus 60 personnes souffrant de neuropathie périphérique et sensibles au gluten. Leur moyenne d'âge était de 70 ans, les trois-quarts étaient des hommes. Les participants ont répondu à des questionnaires pour connaître l'intensité de leur douleur, leurs symptômes, leur santé mentale et leur alimentation.

33 personnes, c'est-à-dire 55 %, avaient des douleurs neuropathiques mais celles qui suivaient un régime sans gluten souffraient moins que les autres. Après ajustement des résultats en fonction de différents paramètres (âge, sexe...), ceux qui mangeaient sans gluten avaient 89 % de risques en moins de souffrir de douleurs que les autres. Les personnes présentant des douleurs neuropathiques avaient aussi une moins bonne santé mentale.

Cette étude préliminaire sera présentée en avril prochain à Los Angeles, lors du 70^e congrès annuel de l'*American Academy of Neurology*. Elle n'a donc pas encore fait l'objet d'une publication dans une revue à comité de lecture.

Réalisée par **Panagiotis Zis à l'université de Sheffield au Royaume-Uni, l'étude montre une association entre un régime sans gluten et une diminution de la douleur**, sans montrer réellement le lien de cause à effet. Le nombre de personnes étudiée est très faible aussi.

Pour le chercheur, « *cette étude est prometteuse car elle montre qu'un régime sans gluten peut aider à réduire le risque de douleur pour les personnes atteintes de neuropathie.* »

Dans *MedPage Today*, le chercheur a expliqué ce phénomène de la manière suivante : « *L'ingestion de gluten provoque une réaction immunitaire qui, dans ce cas, endommage les nerfs, ce qui peut être douloureux. Un régime sans gluten strict élimine le principal facteur déclenchant l'inflammation, permettant à la réponse immunitaire de se calmer et de soulager les symptômes neuropathiques, y compris la douleur.* »