

**Les régimes alimentaires d'exclusion rencontrent un vrai succès chez les personnes qui « s'autodiagnostiquent » allergiques ou intolérantes vis-à-vis de certains aliments.**

L'accessibilité croissante des produits sans lactose, sucre ou gluten dans les grandes surfaces et les magasins bio ne fait que renforcer le phénomène, lequel est entretenu par l'industrie agro-alimentaire qui surfe sur la vague des alicaments pour créer des nouveaux besoins de consommation ou se différencier des autres marques. L'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN) rappelle qu'il est sans intérêt, voire dangereux, de mettre en place ce type de régimes sans pathologie avérée. Les régimes d'exclusion font, en effet, courir le risque de déséquilibrer l'alimentation et de créer de véritables carences. Elle précise que les allergies ou intolérances alimentaires doivent être diagnostiquées au cours d'un véritable bilan médical. Par ailleurs, l'association indique qu'exclure des produits comme le lactose ou le gluten ne favorise en aucun cas la perte de poids. Les personnes souhaitant suivre un régime amaigrissant ne doivent pas tomber dans le piège des produits « sans » et des peurs alimentaires.

Univadis - 17/4/12 - Toute la diététique ! - [www.i-dietetique.com](http://www.i-dietetique.com)