



**Les critiques des experts ne trouvent aucune preuve qui suggère qu'une diète sans gluten permet de perdre du poids. Les études scientifiques confirment que lorsqu'il s'agit de perte de poids, les diètes sans gluten sont fortes en promesses mais faibles en preuves scientifiques. Faites confiance à la science.**

- Navigating the gluten-free boom, Gaesser & Angadi; JAAPA, Vol 28 (8), August 2015



[cerealessaines.ca](http://cerealessaines.ca)