

LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES,

C'EST FINI



Isabelle Mante

jou**vence**
EDITIONS

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !, Christopher Vasey
J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !, Isabelle Doumenc
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous et
Alessandra Moro Buronzo,
Mon potager en permaculture, c'est parti !, Cindy Chapelle
S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich
Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti !, Stéphanie Rowley-Perpete,
Yuko Ozawa
Le bicarbonate de soude, c'est parti !, Alessandra Moro Buronzo
Je suis bien dans mon assiette, c'est parti !, Patricia Repon-Bellone
et Dr Philippe Stéfanini
Les fruits et légumes de saison, c'est parti !, René Longet
Je détoxique mon foie, c'est parti !, Christopher Vasey
Le réflexe médicament, c'est fini !, Isabelle Doumenc

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-225-4

Composition : Virginie Cauchy

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier

Illustration couverture : Adobestock / © dolva

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Isabelle Mante est naturopathe et instructrice de méditation. En s'installant en cabinet, elle a souhaité allier méditation et naturopathie pour un accompagnement global vers la santé naturelle. Elle partage son activité entre consultations, stages, interventions en entreprises et dans les collectivités.

Site de l'auteure : www.naturopathe-meditation.fr

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Méditer avec ses enfants.

Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sommaire

Introduction	7
Autodiagnostic : symptômes pouvant être liés à une intolérance	9

Première partie

Comprendre et identifier les intolérances

Chapitre 1 ■ Une intolérance alimentaire, c'est quoi ?	14
Intolérance et allergie : comprendre la différence	15
Une recrudescence toujours plus grande	23
Le rôle fondamental de l'intestin	26
Chapitre 2 ■ Suis-je concerné ?	32
Les signes les plus courants	33
Et si ce n'était pas une intolérance alimentaire ?	39

Deuxième partie

Se sortir durablement des intolérances, c'est possible !

Chapitre 3 ■ Alimentation : je mange quoi ?	47
Mettre en place les évictions	48
Les courses : décryptage des étiquettes et alternatives en cuisine	50
Les encas faciles et comment gagner du temps	73
La vie sociale : au restaurant, chez les amis, en famille	76

Chapitre 4 ■ Les astuces pour ne pas craquer	83
Comment faire pour tenir sur le long terme ?	
Les alternatives aux craquages	84
Quelles stratégies pour me soutenir ?	85
 Chapitre 5 ■ Je répare mon intestin, je rectifie mon terrain	 94
Le microbiote, une machine complexe à préserver	95
Les micronutriments et les plantes, mes alliés de tous les jours	98
Me connaître et prendre soin de moi	111
 Chapitre 6 ■ Chouette ! Je mange à nouveau de tout	 116
La reprise alimentaire étape par étape	117
L'alimentation saine en quelques règles	119
 Conclusion	 124
Carnet d'adresses	125
Notes	127

Introduction

Vous souffrez de maux de ventre, de ballonnements, peut-être même de gaz ? Vous vous sentez fatigué, vous avez de l'eczéma, de l'acné, des migraines, et ce, depuis des années ? D'ailleurs, lorsque l'on vous demande : « Depuis quand ? », vous répondez souvent : « Depuis toujours. » Vous avez l'impression d'être né avec ce problème, ou alors vous ne comprenez pas pourquoi il s'est déclenché.

Pourtant vous mangez bien, vous faites de l'exercice régulièrement, et vous ne voyez pas ce qui « cloche ». Vous en avez parlé à votre médecin, qui a peut-être fait des examens complémentaires, mais qui n'a rien trouvé. Il vous répond que c'est le stress, que ce n'est pas grave (que vous ayez des gaz toute la journée, ça ne le dérange pas, lui. Mais vous, si !).

À force de naviguer sur les forums, vous avez lu que le gluten ou le lactose pourrait être la cause de vos désagréments. Vous avez donc entrepris une éviction de quelques jours, sans grande conviction. Vous avez respecté le régime pendant quelques semaines, et vous avez constaté que vous étiez moins fatigué, mais que l'eczéma était toujours là, que les douleurs abdominales persistaient ou que votre transit ne s'était pas amélioré.

En 1970, seulement 1 % de la population était concerné par l'allergie alimentaire. Selon l'ANSES (agence nationale de Sécurité sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du

Travail), 3,5 % des adultes et 8 % des enfants présentent des allergies alimentaires aujourd'hui.

STOP ! Il est temps de réagir.

Vos symptômes sont-ils liés à une intolérance alimentaire ou à une allergie ? C'est ce que nous allons aborder dans la première partie. Nous allons voir comment repérer les signes, vous autoévaluer, comprendre la différence entre une allergie de type 1 et une allergie de type 3, identifier si c'est l'aliment qui est impliqué ou simplement sa qualité (l'alimentation moderne peut être source de nombreux problèmes de santé, et nos rythmes de vies peuvent aussi impacter notre capacité à digérer).

Une fois identifié ce qui cause vos désagréments, il est temps de passer à l'éviction. C'est ce que nous aborderons dans la deuxième partie. Vous trouvez ça compliqué ? Vous craignez de ne pas vous y retrouver ? Vous avez peur de craquer ? Nous verrons tous les conseils pas à pas. Comment faire pour les courses ? Comment décrypter les étiquettes ? Par quoi remplacer le gluten, le lait, les œufs (aliments le plus souvent incriminés) ? Comment ne pas craquer, comment trouver des ressources pour affronter la sortie au restaurant, les remarques des autres ? Comment faire pour ne pas déclencher d'autres intolérances et reprendre pas à pas une alimentation qui vous convienne vraiment ?

Une bonne digestion est essentielle pour trouver l'équilibre et le bien-être, alors c'est parti !

Autodiagnostic :

symptômes pouvant être liés à une intolérance

1. J'ai des nausées.
 - a. Jamais. ☐
 - b. Très rarement. ☐
 - c. 2 à 3 fois par semaine. ☐
 - d. Tous les jours. ☐
2. J'ai des aphtes.
 - a. Jamais. ☐
 - b. Rarement. ☐
 - c. Souvent. ☐
 - d. Toutes les semaines. ☐
3. J'ai la diarrhée ou des selles très molles.
 - a. Jamais. ☐
 - b. 1 à 2 fois par mois. ☐
 - c. Toutes les semaines. ☐
 - d. Tous les jours. ☐
4. Je vais à la selle...
 - a. 1 à 2 fois par jour. ☐
 - b. 3 fois par semaine. ☐
 - c. 1 fois par semaine. ☐
 - d. Moins de 1 fois par semaine. ☐
5. J'ai des ballonnements et/ou des gaz.
 - a. Très rarement. ☐
 - b. Selon les repas. ☐
 - c. Tous les jours. ☐
 - d. Après chaque repas. ☐

- 6.** J'ai des douleurs abdominales.
- a. Jamais. ☐
 - b. 1 fois par jour. ☐
 - c. Plusieurs fois par jour. ☐
 - d. Après chaque repas. ☐
- 7.** Je me sens fatigué, apathique.
- a. Jamais. ☐
 - b. Parfois. ☐
 - c. Souvent. ☐
 - d. Quotidiennement. ☐
- 8.** Je suis agité, irritable.
- a. Jamais. ☐
 - b. Parfois. ☐
 - c. Souvent. ☐
 - d. Quotidiennement. ☐
- 9.** Je fais des insomnies.
- a. Jamais. ☐
 - b. Parfois. ☐
 - c. Souvent. ☐
 - d. Quotidiennement. ☐
- 10.** J'ai des maux de tête/migraines.
- a. Jamais. ☐
 - b. Parfois. ☐
 - c. Souvent. ☐
 - d. Quotidiennement. ☐
- 11.** Je suis enrhumé.
- a. Moins de 1 fois par an. ☐
 - b. 1 fois en hiver. ☐

- c. 2 ou 3 fois par an. ☐
- d. J'ai toujours la « goutte au nez ». ☐
- 12.** J'ai des glaires.
- a. Jamais. ☐
- b. Seulement si j'ai un rhume. ☐
- c. Le matin au réveil. ☐
- d. Dans la journée. ☐
- 13.** J'ai des douleurs articulaires.
- a. Jamais. ☐
- b. Souvent. ☐
- c. Très souvent. ☐
- d. Quotidiennement. ☐
- 14.** J'ai des tendinites.
- a. Jamais. ☐
- b. 1 à 2 fois par an. ☐
- c. Plusieurs fois par an. ☐
- d. Tout le temps, ça ne passe pas. ☐
- 15.** J'ai de l'arthrose.
- a. Pas du tout. ☐
- b. Un peu, sans douleur. ☐
- c. Un peu, avec douleur. ☐
- d. Beaucoup, et je souffre. ☐
- 16.** J'ai de l'acné.
- a. Jamais. ☐
- b. Parfois quelques boutons. ☐
- c. Très souvent. ☐
- d. En permanence. ☐

17. J'ai de l'urticaire, de l'eczéma.

a. Jamais.

b. Souvent.

c. Très souvent.

d. Quotidiennement.

☐☐☐☐

18. J'ai des démangeaisons, des rougeurs.

a. Jamais.

b. Souvent.

c. Très souvent.

d. Quotidiennement.

☐☐☐☐

Pour toutes les réponses **a.**, comptez 0 point, pour les réponses **b.**, comptez 1 point, pour les réponses **c.**, comptez 2 points, pour les réponses **d.**, comptez 3 points.

Vos résultats

Moins de 10 points : Vous présentez peu de signes, mais ce serait intéressant de voir s'ils sont liés à ce que vous mangez.

De 11 à 25 points : Vous avez certainement quelques intolérances qu'il serait bon d'identifier.

Plus de 25 points : Vos symptômes pourraient être liés à une intolérance alimentaire, voire à une candidose.

1

**COMPRENDRE
ET IDENTIFIER
LES INTOLÉRANCES**

CHAP. 1



UNE INTOLÉRANCE ALIMENTAIRE, C'EST QUOI ?

Pour désigner une réaction après l'ingestion d'un aliment, les termes sont multiples et parfois mal utilisés : entre allergie, intolérance et hypersensibilité, il y a de quoi se perdre ! En réalité, ces termes impliquent des réactions physiologiques différentes.

Intolérance et allergie : comprendre la différence

- **L'allergie alimentaire (ou intolérance de type 1)** regroupe l'ensemble des manifestations liées à une réaction du système immunitaire face à un allergène alimentaire.
- **L'intolérance (ou intolérance de type 3)** se caractérise par une réaction à une substance présente dans l'aliment, mais n'impliquant pas le système immunitaire.

L'hypersensibilité concerne à la fois les allergies et les intolérances, mais aussi d'autres formes de réactions suite à la consommation d'un aliment. La réaction est toutefois plus légère qu'avec une allergie ou une intolérance.

On parle parfois d'intolérance de type 1 pour les allergies, et d'intolérance de type 3 pour les intolérances. Dans ce livre, pour faciliter la lecture, je vous parlerai simplement d'allergie et d'intolérance.

LE SAVIEZ-VOUS

Environ 20 % de la population pense être allergique à un aliment. Dans la réalité, lorsque des tests sont faits, il s'avère que les chiffres sont de l'ordre de 2 à 8 %.