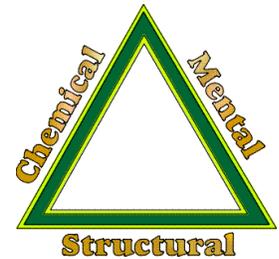


Les Intolérances alimentaires

Le but de cette chronique est de vous informer de l'importance de connaître ses intolérances alimentaires dans le but d'accéder à une santé optimale. Pour la médecine traditionnelle, la santé est l'absence de « maladie », cependant pour un praticien en kinésiologie appliquée la santé correspond au fonctionnement optimal du corps tant au niveau physique, chimique que mental ou spirituel. Dans ce cas, n'importe quel symptôme témoigne d'un déséquilibre d'un des trois côtés du triangle. Les intolérances alimentaires affectent le côté chimique du triangle, mais elles peuvent créer une quantité incroyable de symptômes physiques et émotionnels.



Allergie ou intolérance alimentaire?

Le mot allergie provient du grec et signifie réaction altérée. Ceci signifie qu'une personne réagit de façon inhabituelle à une substance. Une allergie cause une réaction rapide et violente de la part du système immunitaire. La plupart du temps, les patients expérimentent des blocages respiratoires, de la difficulté à avaler, de l'enflure et des plaques sur la peau. Les immunoglobulines de type IgE sont responsables de ces réactions qui touchent environ 1.5% de la population.

Quant à elles, les intolérances alimentaires touchent environ 45% de la population. Elles sont présentes dans presque n'importe quelle maladie ou problème de santé chronique. Ceci est valide de l'arthrite aux maux de dos en passant par l'hyperactivité. Ces intolérances apparaissent à n'importe quel moment au fil des années. La majorité du temps, ce sont les IgG qui sont responsables des différents symptômes que l'on peut expérimenter. Ce qui est particulier d'une intolérance alimentaire c'est que les symptômes peuvent survenir entre deux heures et quelques jours après l'ingestion de l'aliment en question. Il devient donc très difficile de repérer l'aliment ou les aliments responsables. Voici une liste de quelques symptômes que vous pouvez expérimenter si vous avez des intolérances alimentaires.

Symptômes physiques			
Blocage des sinus	Douleur menstruelle	Indigestion	Perte d'énergie
Ballonnement abdominal	Éternuement	Infections aux oreilles	Rougeur
Constipation	Étourdissement	Maux de tête	Rage d'aliments
Démangeaisons	Faiblesse musculaire	Mauvaise haleine	Soif excessive
Diarrhée	Fatigue	Nausée	Transpiration excessive
Douleur abdominale	Goût métallique	Odeur corporelle	Toux persistante
Douleur articulaire	Haute et basse pression	Palpitations	Tremblement musculaire
Douleur musculaire	Insomnie	Perte d'appétit	Vision embrouillée
Symptômes émotionnels			
Anxiété	Confusion	Hyperactivité	Fatigue mentale
Impulsivité	Désorientation	Attaque de panique	Difficulté à se lever
Déficit d'attention	Dyslexie	Perte de mémoire	Rage incontrôlée
Dépression	Hallucinations	Mauvaise concentration	« Brain fog »

Les principaux symptômes sont dans cette liste, cependant, il est important de comprendre que n'importe quel symptôme (ou presque) peut être lié à une intolérance alimentaire.

Voici les principales conditions dans lesquelles les intolérances alimentaires ont un rôle important à jouer.

Acné	Eczéma	Psoriasis
ADD (déficit d'attention)	Fibromyalgie	« restless leg syndrome »
Asthme	Gastrite	Syndrome de fatigue chronique
Arthrite	Maladie de Crohn	Syndrome du colon irritable
Dépression	Migraine	Ulcères bucaux
Douleur à la vésicule biliaire		

Pourquoi développe-t-on des intolérances alimentaires?

Le mécanisme d'action se produit d'abord au niveau de l'intestin grêle. Cette section de l'intestin sert à absorber la majorité des vitamines, minéraux, protéines, sucres et gras. La digestion avec l'acide de l'estomac, les enzymes du pancréas et la bile permettent de dégrader la nourriture et d'absorber seulement des petites molécules. Dans le cas où une de ces étapes devient problématique, la nourriture est moins bien digérée et commence à irriter l'intestin. À long terme, l'intestin commencera à absorber de plus grosses particules. Celles-ci, une fois dans le sang, causeront une réaction du système immunitaire et les différents symptômes mentionnés auparavant.



Comment détecter les intolérances alimentaires?

Pour détecter les intolérances alimentaires, on peut utiliser trois méthodes. La première consiste à prendre une **prise de sang** qui évalue votre réactivité à différents aliments. Cette technique est très précise mais très chère (environ 650\$ pour 96 aliments). La deuxième méthode consiste à prendre votre **fréquence cardiaque** (idéalement avec un moniteur cardiaque) avant et après l'ingestion de certains aliments. Dans la majorité des cas d'intolérances alimentaires, la fréquence cardiaque augmentera de 4 à 10 battements par minute. La troisième méthode est celle que nous utilisons en clinique pour identifier les intolérances alimentaires. Elle consiste à effectuer un **test musculaire en kinésiologie appliquée**, placer l'aliment à évaluer sur les papilles gustatives pour que le cerveau puisse interpréter la substance présente. Par après, nous testons à nouveau le muscle en vérifiant l'énergie des différents méridiens d'acupuncture. Trois réponses sont possibles; un aliment peut améliorer, ne rien changer ou nuire à la personne. Ce test comporte une **corrélation de 90% avec le test sanguin**, ce qui est très bien et il est beaucoup moins cher!

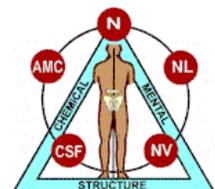
1.



2.



3.



Comment corriger les intolérances alimentaires?

La meilleure méthode consiste celle des 4R. Voici les 4 étapes.

1. **Retirer** les différentes intolérances alimentaires pour 6 semaines.
2. **Remplacer** l'acidité de l'estomac, les enzymes digestives ou les enzymes hépatiques selon le cas.
3. **Réparer** l'intestin qui a été irrité.
4. **Réintroduire** des bonnes bactéries pour repeupler la flore intestinale.

Ces différentes étapes sont différentes d'une personne à l'autre. Certains nécessiteront de faire les 4 étapes pour d'autres ce n'est que 2 ou 3. Pour procéder aux différentes étapes, on utilise différents produits naturels qui varient d'une personne à l'autre. Il n'y a donc pas de recette unique.

Principaux aliments et substances responsables des intolérances alimentaires

Aspartame	Solanine	Levure de bière	Tannins
Cafféine	Gluten	Levure de pain	Oeuf
Glutamate monosodique	Produits laitiers	Colorant alimentaire	Poulet
Purines	Maïs	Additifs alimentaires	Soya
Noix	Fruits de mer	Poisson	Bœuf

Comme vous avez pu le découvrir, les intolérances alimentaires jouent un rôle très important dans le cheminement vers une santé optimale. Tout le monde peut avoir des intolérances alimentaires pouvant créer une grande diversité de symptômes. Ces intolérances peuvent provenir d'un ou de plusieurs aliments. Il y a plus de 2000 ans, Hippocrate a dit « on est ce que l'on mange » et bien, 2000 ans plus tard, cette réflexion se révèle être plus qu'exacte! Cependant, nous sommes aussi ce que nous n'éliminons pas! Ceci fera l'objet d'une future chronique sur la constipation!