

SANTÉ CORPS ESPRIT



La Lettre

Intolérances alimentaires : le sujet qui rend bête

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Avez-vous remarqué, comme moi, que ce sujet rendait... bête (et parfois méchant !).

Chez votre médecin, dans les médias, autour de vous : dès que le thème des intolérances alimentaires est abordé, des gens parfaitement raisonnables ne peuvent s'empêcher de dire n'importe quoi.

Le « sans gluten » ? Selon certains journalistes, ce serait... un « effet de mode ». Vous avez bien lu, un effet de mode... alors que c'est un régime extrêmement difficile à tenir !

Ne suffit-il pas d'un minimum de bon sens pour comprendre que ceux qui arrêtent le gluten n'ont pas décidé sur un coup de tête de se compliquer horriblement la vie... simplement parce qu'ils ont envie « d'être à la mode » ?

Ensuite, il y a des soi-disant « experts », qui vous disent que les régimes restrictifs sont « dangereux ». Attention, disent-ils, si vous supprimez des aliments comme le lait ou le gluten, vous pourriez avoir de graves carences alimentaires !

Là encore, c'est une idée bien étrange, quand on sait que beaucoup d'Asiatiques ne consomment ni l'un ni l'autre depuis des lustres et se portent plutôt mieux que les Occidentaux !

Êtes-vous touché vous aussi, sans le savoir ?

Certains médecins vont jusqu'à vous dire que l'intolérance alimentaire, « cela n'existe pas » ! Pour eux, soit on est *allergique* à un aliment, soit on peut le consommer sans problème.

L'allergie dont ils parlent, c'est l'allergie classique, de « type I », qui produit une réaction brutale et intense en quelques secondes (on connaît tous quelqu'un qui risque de se retrouver à l'hôpital s'il a le malheur d'avaler quelques grammes de crevettes).

Mais ils devraient relire leurs cours de médecine : il existe également une autre forme d'allergie, de « type III » !

C'est cela, l'intolérance alimentaire (appelé aussi hypersensibilité), et cela existe ! Le problème est qu'elle est moins connue et beaucoup plus difficile à détecter, car les symptômes peuvent apparaître longtemps après avoir avalé l'aliment non toléré (jusqu'à 3 jours plus tard !).

Résultat : les patients sont souvent laissés à eux-mêmes, seuls avec leurs souffrances physiques et psychologiques. « Tout ça, c'est dans votre tête », leur dit-on.

Ce mépris est d'autant plus dramatique que le nombre de personnes intolérantes à certains aliments augmente de façon stupéfiante. Peut-être êtes-vous vous-même touché, sans le savoir !

Vos migraines, vos problèmes de peau, votre fatigue chronique, vos infections ORL à répétition, vos troubles digestifs... Tout ceci pourrait être dû à des aliments qui ne vous conviennent pas... et qu'il suffirait de ne plus avaler pour aller mieux !

Pourquoi en suis-je autant persuadé, alors qu'on manque encore de recul sur le plan scientifique ?

Mais parce qu'il suffit d'avoir un minimum de jugeote pour comprendre que l'épidémie actuelle d'intolérances ne peut pas être une hallucination collective !

Regardez par exemple ce qui est arrivé à Gérard :

Intolérant aux œufs, à la tomate et au saumon...

Quand Gérard vient consulter le Dr Roger Mussi, spécialiste des intolérances alimentaires, il a déjà fait d'innombrables analyses médicales et consulté de nombreux médecins et nutritionnistes.

Mais rien n'y fait : il souffre toujours de grande fatigue, de ballonnements intestinaux, de flatulences, de diarrhées et de constipation et de douleurs abdominales. On lui a même diagnostiqué une « colopathie fonctionnelle », une maladie chronique du gros intestin.

Le Dr Mussi lui fait alors effectuer un test spécifique. Les résultats tombent, Gérard serait intolérant à de nombreux aliments, dont les œufs, le saumon, les tomates, le lapin et le citron.

Sans trop y croire, Gérard se décide alors à supprimer temporairement tous ces aliments de son alimentation... et l'extraordinaire se produit.

Le Dr Mussi raconte la suite : [1]

« Gérard m'annonce qu'il se sent en pleine forme, pratique de nouveau des activités physiques ; disparus, également, ses problèmes digestifs ! En outre, il a perdu 9 kg en deux mois et me signale une baisse de son cholestérol, qu'il vient de faire contrôler »

Évidemment, un seul exemple ne prouve rien. Mais on trouve partout des témoignages de guérison extraordinaire de ce type !

Un nombre stupéfiant de témoignages de patients et de thérapeutes

Dans son excellent livre sur les intolérances alimentaires, le Dr Mussi raconte l'histoire de nombreux patients qui souffraient de tous les maux (migraines, douleurs articulaires, fatigue, etc.) ... jusqu'à ce qu'ils arrêtent de manger certains aliments.

Au total, la santé de plusieurs centaines de ses patients se serait nettement améliorée grâce à l'exclusion de certains aliments.

Faut-il le croire ? Oui, parce qu'il n'est pas le seul dans ce cas, loin de là !

Des médecins que je connais personnellement, comme l'excellent Dr Eric Ménat, qui collabore à la revue *Santé Corps Esprit*, témoignent des mêmes réussites.

Et si vous allez sur Internet, vous trouvez d'innombrables témoignages personnels de guérisons, tous plus étonnants les uns que les autres.

N'hésitez pas à visionner [cette interview](#) passionnante de Florence Arnaud, une mère de famille qui a bouleversé sa cuisine... lorsqu'elle s'est rendue compte que son mari et sa fille de 10 ans souffraient d'intolérances alimentaires.

Sa fille avait régulièrement des otites, bronchites, ainsi que de violentes migraines. Son mari, lui, était atteint de psoriasis, d'asthme et d'apnée du sommeil.

De simples changements alimentaires ont permis à son mari d'aller mieux... mais c'est l'état de sa fille qui a changé de façon spectaculaire : elle a immédiatement retrouvé une forme resplendissante !

Et pourtant, ce n'est vraiment pas par plaisir que cette petite fille s'est mise à arrêter le lait, le gluten et les œufs (entre autres). Et cela a été un véritable casse-

tête pour sa maman au départ de cuisiner sans ces ingrédients ! Mais les résultats étaient tellement flagrants qu'elles ont tenu bon !

Vous me connaissez, j'ai un esprit scientifique, et je suis parfaitement conscient que chacune de ces histoires, prise isolément, ne signifie rien.

Mais lorsqu'elles sont aussi nombreuses et qu'elles vont toutes dans le même sens, elles doivent commencer à être prises au sérieux. La science n'exclut pas le bon sens !

Il y a simplement un « mystère » à élucider : si les intolérances ne sont pas un « effet de mode », comment se fait-il qu'elles soient aussi fréquentes aujourd'hui, alors qu'elles étaient rares il y a 50 ans ?

La raison est en réalité très simple à comprendre.

Une attaque sans précédent contre notre flore intestinale

Voici quelques éléments de notre mode de vie qui ont radicalement changé en 50 ans :

- La consommation d'antibiotiques, notamment chez la femme enceinte ou chez l'enfant ;
- Les accouchements par césarienne... et l'absence d'allaitement de l'enfant ;
- La consommation d'anti-inflammatoires (ibuprofen, etc.) ou d'aspirine ;
- L'explosion des toxiques et polluants du quotidien (pesticides, Bisphenol A, etc.) ;
- La consommation de blé moderne, beaucoup plus riche en gluten que le blé ancien, dans le pain, les pâtes ou les biscuits ;
- L'ingestion exponentielle de sucre et de fructose ajouté, ainsi que d'additifs alimentaires chimiques ;
- Sans oublier l'épidémie de stress chronique.

En apparence, ces changements n'ont rien à voir les uns avec les autres. Et pourtant, ils ont un terrible point commun.

Ils ont tous la particularité de dégrader très sévèrement l'état de votre flore intestinale, d'agresser la paroi de votre intestin, voire de modifier votre réponse immunitaire... ce qui fait le lit des allergies classiques... et des intolérances alimentaires !

Par exemple, les chercheurs de l'INRA ont montré en 2014 qu'il suffisait d'être exposé au bisphénol A (BPA) pendant la grossesse et l'allaitement pour développer une intolérance alimentaire à l'âge adulte, en l'occurrence à l'ovalbumine (protéine du blanc d'œuf) ! [2]

Inutile de vous dire qu'il n'y avait pas de bisphénol A dans les biberons des années 1950 !

Inflammation, perméabilité, dysbiose : la triade infernale

Au total, l'hypothèse la plus probable est que les intolérances alimentaires proviennent de l'interaction de trois phénomènes « irritants » pour votre intestin :

- Un déséquilibre de la flore intestinale (dysbiose) – notamment provoqué par des antibiotiques à répétition, un excès de sucre ou... de stress ;
- Un intestin « troué », perméable – notamment sous l'influence des protéines du gluten, qui agressent la paroi intestinale ;
- Et une inflammation chronique de l'intestin, aggravée par l'ingestion d'irritants : toxines chimiques ou... aliments qu'on ne tolère plus.

Comme la poule et l'œuf, il est difficile de savoir « qui a commencé ». Mais ce qui est sûr, c'est que ces trois phénomènes s'aggravent mutuellement.

Résultat : votre intestin laisse passer dans sa muqueuse certaines protéines non digérées (qui n'ont rien à faire là !), ce qui provoque une réponse exagérée de votre système immunitaire,

Et voilà comment des aliments banals peuvent déclencher une intolérance (ou « hypersensibilité ») qui suscite de nombreux symptômes désagréables.

Certes, il faudra encore des années pour que les scientifiques fassent toute la lumière sur ces mécanismes.

Mais on en sait suffisamment pour aider ceux qui souffrent ! Car le premier « traitement » pour calmer ce cercle vicieux est simple et gratuit : exclure les aliments qui posent problème !

Et la meilleure preuve que cela fonctionne, ce sont les résultats très prometteurs obtenus par les patients lorsqu'ils modifient leur régime en fonction des résultats de tests de dépistage d'intolérance alimentaire.

Dépistage d'intolérance alimentaire : précieux indices ou « médecine magique » ?

Là encore, ces tests sont violemment contestés, voire ridiculisés.

Voici par quel dessin le magazine *Que Choisir* a illustré il y a quelques années son dossier intitulé « Intolérances alimentaires : des tests douteux » :

« Alors qu'une jeune femme, face à un écran d'ordinateur sur lequel « Tests intolérances alimentaires » est affiché, s'exclame, contente : « Yes ! Je vais enfin savoir ce qui me donne mal au ventre le matin ! », une autre, ricanante, regard en coin, plongée dans un livre, lui répond « ça m'a pas coûté 500 € pour savoir que c'est à cause de ta mère qui appelle de bonne heure ! » [3]

Et il est vrai qu'ils ont de nombreux défauts, à commencer par leur prix très élevé.

J'ai moi-même été longtemps sceptique sur leur utilité, à cause de leurs limitations sur le plan scientifique.

D'abord, ils n'ont fait l'objet d'aucune validation internationale – mais en même temps, personne ne se bouscule au portillon pour réaliser les études qui permettraient de le faire.

Ensuite, ils ne sont clairement pas fiables à 100 %, loin de là.

Par exemple, lorsqu'ils repèrent une intolérance à la tomate, cela signifie que votre système immunitaire réagit... au type de tomate qu'ils ont utilisé pour faire le test. Mais la tomate a beaucoup de variétés différentes ! Il se pourrait même que votre organisme réagisse différemment selon qu'elle est consommée crue ou cuite !

Au total, il est clair qu'il ne faut pas prendre le résultat de ces tests au pied de la lettre. Mieux vaut être accompagné par un thérapeute qui a l'habitude de les prescrire et de les décrypter.

Mais une chose est sûre : même s'ils ne sont pas totalement fiables, il est manifeste qu'ils ont aidé des milliers de patients à travers le monde !

Là encore, il me suffit d'observer le retour d'expérience très positif des thérapeutes de confiance qui les utilisent... ainsi que les témoignages dithyrambiques de certains patients sur Internet.

Et si cela ne parvient pas à vous convaincre (ce qui serait compréhensible), sachez que les études scientifiques qui ont été réalisées sont très encourageantes !

Oui, il existe des études scientifiques probantes !

On possède très peu d'études de bonne qualité, mais celles qui existent ont donné de bons résultats :

- Contre l'intestin irritable : une étude contrôlée en double aveugle a montré une réduction des symptômes de 26 % après 12 semaines d'exclusion des aliments identifiés comme facteur d'intolérance par le test sanguin [4] ; lorsque les aliments ont été réintroduits, les symptômes négatifs ont recommencé ;
- Contre les migraines : une autre étude de même qualité méthodologique a montré une réduction significative du nombre de migraines grâce à l'exclusion des aliments non tolérés [5] ;
- Et contre l'obésité : un groupe de 40 patients en surpoids qui a exclu des aliments pendant 6 mois sur la base de tests sanguins a perdu plus de poids que le groupe de contrôle. [6]

Ces résultats positifs, alliés aux témoignages de patients me suffisent à penser que ces tests peuvent réellement aider.

Mais ne cassez pas tout de suite votre tirelire si vous avez des problèmes de santé inexplicables (douleurs digestives, migraines, eczéma, psoriasis, infections à répétition, fatigue, etc.).

Voici ce que je vous conseille d'abord de faire par vous-même :

Ce qu'il faut essayer avant de faire des tests !

À mon avis, tout le monde devrait essayer un régime « sans lait et sans gluten » pendant plusieurs semaines, et observer les réactions sur son organisme.

Non seulement parce que ce sont les aliments qui suscitent le plus d'intolérance... mais aussi parce qu'ils ont deux autres énormes défauts.

D'abord, ils sont globalement mauvais pour la santé en eux-mêmes, donc vous ne perdez absolument rien à les éliminer, à la différence des œufs et des amandes, qui sont aussi des sources fréquentes d'intolérance.

Surtout, le lait et le gluten augmentent fortement votre risque de développer des intolérances alimentaires à d'autres aliments : le gluten car il accroît la porosité de votre paroi intestinale (chez tout le monde), et le lait car il fragilise la flore intestinale de tous ceux qui n'ont pas l'enzyme permettant de bien digérer le

lactose (c'est le cas de 40 % des Français).

En supprimant le lait et le gluten, vous faites donc d'une pierre trois coups !

Mais ne vous arrêtez pas là. Réduisez également tous les autres aliments qui fragilisent votre flore intestinale : le sucre, le fructose ajouté, ainsi que les produits industriels riches en additifs chimiques. Et n'oubliez pas de stimuler les bonnes bactéries de votre microbiote en ingérant plus de légumes, ainsi que des aliments fermentés (probiotiques).

Si tout ceci ne suffit pas pour aller mieux, alors un test sanguin pourrait vous aider.

Comment pourriez-vous deviner, sans cela, que des aliments comme la vanille, l'agar-agar, la moutarde ou l'écrevisse (pour citer les plus courants) sont ceux qui vous empoisonnent l'existence ?

Les retirer de votre alimentation, au moins temporairement, sera alors le seul moyen de limiter l'inflammation de votre intestin, et lui permettre de se remettre peu à peu. Dans certains cas, vous pourrez les réintroduire à nouveau, sans problème, quelques mois plus tard !