

Pratiques de Santé

LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

HORS-SÉRIE DE « PRATIQUES DE SANTÉ » N° 67 : LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Intolérances alimentaires

Un mal silencieux

Contrairement à l'allergie qui se déclenche presque instantanément, l'intolérance alimentaire est un mal silencieux. On met parfois des années avant de réaliser que l'on est intolérant à un aliment et que cette intolérance est la cause des douleurs digestives que l'on ressent depuis longtemps après certains repas. Plus le temps passe, et plus les problèmes de santé engendrés par une intolérance deviennent profonds. Une intolérance en amène une autre, les symptômes gênants se multiplient (problèmes de peau, problèmes ORL, troubles nerveux...). Face à la dégradation de la santé globale de l'organisme, la médecine officielle diagnostique rare-

ment qu'une intolérance alimentaire est la cause première de tous ces troubles et laisse les malades désespérés.

Aujourd'hui – et grâce aux recherches menées dans le monde des médecines naturelles – on connaît mieux l'intolérance au gluten (dont le traitement est en partie remboursé par la sécurité sociale) ou au lactose. Mais, il y a d'autres intolérances difficiles à gérer comme l'intolérance à la caséine ou aux sulfites. Et potentiellement, une intolérance alimentaire, quelle que soit la substance ou l'aliment concerné, est un facteur d'affaiblissement de notre muqueuse intestinale qui met en danger l'ensemble de notre équilibre immunitaire. **p. 2**

Les tests d'intolérance sont-ils fiables ?

Il existe plusieurs sortes de tests qui permettent d'identifier une intolérance alimentaire. Il y a ceux qui sont validés par les scientifiques (au moins en partie) et il y a ceux qui sont considérés comme des attrape-nigauds sous prétexte qu'ils ne s'appuient sur aucune mesure, sur aucune analyse de sang ou d'urine. Cette distinction serait peut-être justifiée si les tests « scientifiques » n'étaient pas si chers et si, au moins, ils donnaient des résultats concordants.

Certains tests, réputés sérieux il y a quelques années, sont aujourd'hui totalement abandonnés.

Alors, les tests permettant d'identifier les aliments que nous ne sommes pas capables de digérer sont-ils vraiment utiles ? **p. 4**

Les traitements qui accélèrent la guérison
Parallèlement au régime d'exclusion des aliments **p. 2**

sommaire

- 2 **Les causes et symptômes** de l'intolérance
- 3 **L'intolérance au gluten :** la plus répandue
- 4 **Lactose, caséine, sulfites :** à chaque intolérance ses conséquences
- 6 **Les tests d'intolérance** peut-on leur faire confiance ?
- 8 **Les traitements** de l'intolérance

Gluten, lactose, caséine, sulfites... les plus graves des intolérances

De très nombreux aliments ou substances présents dans les aliments sont susceptibles de provoquer une intolérance alimentaire. Les plus répandues sont justement celles qui sont les plus difficiles à traiter car elles obligent le malade à exclure de ses repas les aliments les plus courants : le pain, les produits laitiers, le vin... Mais ce régime strict suffit rarement car il y a aussi tous les aliments (et même certains médicaments) qui recèlent du gluten, du lactose, de la caséine ou des sulfites et qui ne le disent pas. Traiter de telles intolérances nécessite beaucoup de patience et une observation constante de ce que nous avons ingéré. Pas facile... mais il n'y a pas d'autre choix si l'on veut en guérir. **p. 3**

6 mois ... ou plus

Lorsqu'un enfant est atteint d'intolérance alimentaire, on peut espérer le voir retrouver sa pleine santé au bout de six mois minimum, plus souvent un an. Lorsqu'il s'agit d'un adulte chez lequel l'intolérance a été diagnostiquée tardivement, la situation est plus difficile et il faudra parfois plusieurs années pour s'en dépêtrer. Mais la durée du « traitement » n'est rien en comparaison des douleurs quotidiennes qu'endure un intolérant alimentaire et du risque accru qu'il court de contracter des affections plus graves.