



Intolérance alimentaire, et si c'était une allergie de type 3 ?

Sans gluten, sans laitage, sans œufs... les exclusions alimentaires sont-elles en train de se transformer en phénomène viral ? Faut-il y voir un effet de mode ou une vraie solution à des troubles chroniques contre lesquels la médecine conventionnelle semble parfois dans l'impasse ?

Arrêtons la polémique

D'un côté, il y a ceux qui souffrent et trouvent un soulagement en cessant de consommer certains aliments. De l'autre, il y a les sceptiques, ou pire : des médecins mal informés qui affirment que les intolérances alimentaires sont

rare, voire qu'elles n'existent pas. Pour mieux comprendre l'étendue du problème, redéfinissons les termes.

- L'**allergie alimentaire** est une réaction du système immunitaire généralement forte et immédiate face à un aliment. L'ingestion provoque une réaction inflammatoire avec des manifestations respiratoires, cutanées ou digestives. Dans le pire des cas, elle provoque un œdème de Quincke ou un choc anaphylactique qui menacent la vie. Ce type d'allergie se mesure en dosant les IgE² qui augmentent en présence de l'allergène. On parle d'allergie ou d'hypersensibilité de type 1 ; ce n'est pas une intolérance à proprement parler.

- La **maladie cœliaque** est une manifestation auto-immune. La consommation de gluten détruit les cellules de l'intestin. Le diagnostic s'effectue par des analyses spécifiques³. Le terme d'intolé-

rance n'est toujours pas très approprié.

- Le terme **intolérance alimentaire** est un peu fourre-tout. On l'emploie pour dire qu'un aliment ne nous convient pas, sans en connaître la cause. Dans le jargon médical, c'est un peu différent. L'intolérance alimentaire y définit précisément un déficit enzymatique entravant la digestion de certains sucres comme par exemple le lactose (le sucre du lait). Les symptômes sont généralement digestifs : ballonnements, flatulences, douleurs, constipation ou diarrhée. L'intolérance n'a donc rien en commun avec l'allergie.

Voilà pourquoi votre médecin ne vous croit généralement pas lorsque vous lui dites que vous êtes probablement intolérant à un aliment. Pour lui, vous ne souffrez ni d'un trouble enzymatique, ni d'une allergie de type 1, ni de maladie de cœliaque. Mais pourtant vous souffrez... et il arrive que

2. Immunoglobulines spécifiques de ces réactions.

3. Recherche de la présence d'IgA anti-transglutaminase, d'anti-gliadine ou anti-endomysium.

cette souffrance résiste à tout traitement quand un simple régime d'exclusion peut faire le plus grand bien.

Pour preuve, de nombreuses personnes ont testé le régime Seignalet avec succès. Ce régime exclut notamment les aliments contenant du gluten et les laitages animaux. Que votre trouble soit digestif, psychologique, ou même en cas de maladie auto-immune, il y a bon espoir d'amélioration⁴.

Sinon, vous pouvez aussi mener votre enquête pour essayer de déterminer de probables allergies en dehors des sentiers battus...

Une allergie encore inconnue ?

De plus en plus de thérapeutes, médecins et naturopathes, recherchent une hypersensibilité nommée « allergie de type 3 ». Elle fait intervenir des acteurs immunitaires différents de ceux de l'allergie de type 1 : les IgG, ou immunoglobulines G.

Cette allergie provoque des réactions retardées, de 2 à 3 heures après l'ingestion de l'aliment jusqu'à plusieurs jours. En outre, les manifestations peuvent se situer à distance du système digestif, par exemple au niveau ORL, nerveux, sur la thyroïde ou sur la peau. De ce fait, il est particulièrement difficile de déceler les aliments en cause. Comment faire ? Des analyses sanguines permettent de mesurer le taux d'IgG pour dévoiler les aliments problématiques.

Vous pouvez par exemple demander un bilan⁵ pour tester de 20 à 270 aliments. En fonction du nombre d'aliments testés, ce bilan coûte entre 80 et 500 euros. Il n'est pas remboursé mais il vous per-

mettra d'obtenir un tableau avec les aliments à éviter ou à supprimer. Le test de 20 aliments prend en compte ceux le plus souvent en cause : laitages, gluten, œufs, amandes, levure de boulanger, ananas, banane... Il peut donc être suffisant. L'est-il toujours ? Non. D'abord, il faut souvent compter sur des soutiens naturels en complément, par exemple pour calmer l'inflammation, traiter une candidose ou un déséquilibre du microbiote. Pire, le test revient parfois vierge alors que des intolérances existent.

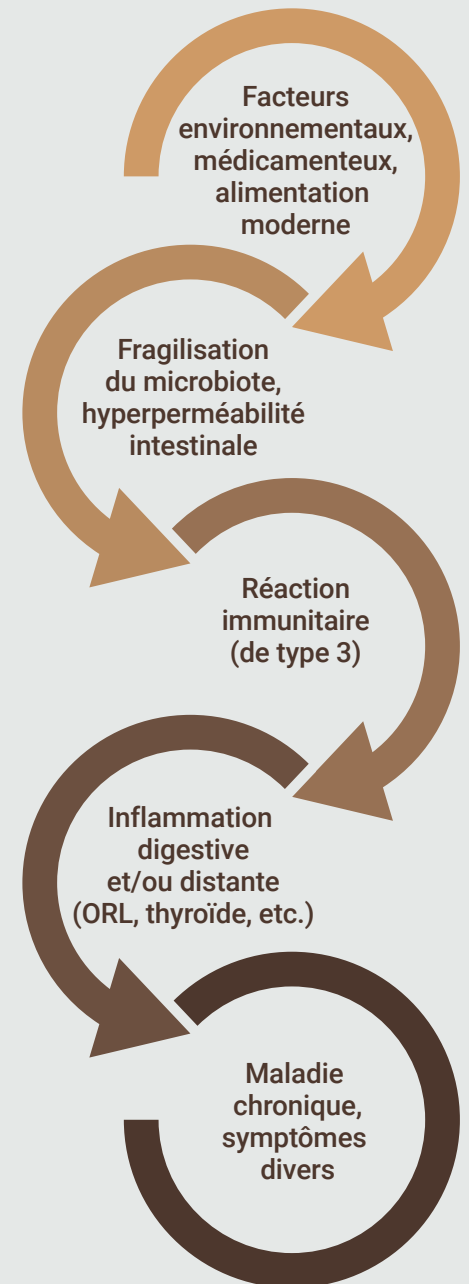
Rien ne remplace la consultation d'un thérapeute qui saura interpréter les résultats en prenant en compte vos besoins personnels. *L'Institut de biologie nutritionnelle* forme des praticiens pour cela avec des analyses complémentaires⁶ permettant d'évaluer le contexte général et l'état du système immunitaire. Si celui-ci est trop affaibli, le tableau des intolérances peut revenir vierge. De même, un terrain d'auto-immunité peut fausser les résultats. Dans ces deux cas, un praticien formé⁷ vous sera d'un grand secours.

Mais pourquoi sommes-nous devenus intolérants ?

Petite histoire de l'alimentation moderne

Depuis des millénaires, les agents de sécurité de notre système immunitaire s'adressent aux éléments étrangers : « Virus, tu n'entres pas sinon on te détruit ! » « Courgette, famille des cucurbitacées, on connaît, tu peux entrer. » Ce contrôle des entrées se déroule principalement dans un long couloir composé de cellules à

Processus et conséquences de l'intolérance alimentaire



jonctions serrées : l'intestin grêle... quand il est en bonne santé.

Mais un jour l'homme inventa l'alimentation industrielle. Dans des laboratoires blancs et aseptisés, il mit au point de nouvelles molécules : conservateurs, édulco-

4. Voir le site www.seignalet.fr

5. Par exemple sur les sites www.imupro.fr, www.imuplan.com ou www.laboratoirebarbier.com.

6. Electrophorèse des protéines sériques, zinc, ferritine, CPK et IgG candida.

7. www.institut-biologie-nutritionnelle.fr

rants de synthèse et autres joyeusetés artificielles. Surtout, il inventa la stérilisation et la modification génétique. Ces bricolages ont transformé radicalement deux catégories d'aliments très largement consommés aujourd'hui : les laitages animaux et le blé moderne.

De Frankenblé...

Pour optimiser le pétrissage industriel du pain et faciliter sa récolte, le blé a été hybridé de nombreuses fois puis modifié génétiquement.

Il contient actuellement jusqu'à 4 fois plus de gluten qu'en 1950. Alors que le blé originel était porteur de 14 chromosomes, le blé moderne en contient 42 ! Une sorte de monstre à l'apparence inoffensive est née de la main des chercheurs.

Certains spécialistes l'ont même baptisé « Frankenblé »⁸. Dès lors, rien d'étonnant à ce que notre système cherche à neutraliser ce blé supposé dangereux.

En 2015, une étude américaine⁹ a confirmé que la consommation de gluten déclenche chez tout le monde une perméabilité intestinale et un conflit immunitaire

dans l'intestin par la production d'une protéine spécifique, l'interleukine-10.

Une autre équipe de chercheurs¹⁰ a mis en avant une réaction inflammatoire chez des personnes ne souffrant pas de maladie cœliaque.

...à la caséine glyquée

La stérilisation à très haute température (procédé UHT) tue les bactéries mais modifie au passage la structure moléculaire des protéines de lait. Chauffée entre 140 et 150°C durant 2 à 5 secondes, la caséine subit une glycation, ou réaction de Maillard, c'est-à-dire une réaction chimique entre sucre et protéines accélérant le vieillissement des tissus. Ces molécules mal reconnues par le système immunitaire peuvent également entraîner des intolérances.

Nous sommes donc face à une dégradation de notre alimentation. Ajoutez à cela le stress chronique, les hormones données aux animaux d'élevage, les médicaments de synthèse et toute la chimie que nous ingérons malgré nous chaque jour, et vous obtenez un dangereux cocktail qui entraîne très fréquemment des allergies de type 3.

Les 5 stratégies à adopter en cas d'intolérance

1. Supprimez les aliments en cause

L'éviction totale des aliments détectés par le laboratoire d'analyse est incontournable, particulièrement ceux à l'origine de l'hyperperméabilité intestinale (gluten, laitages, levures, etc.). Le respect du régime, parfois sur plusieurs mois, est le premier gage de réussite. Dans certains cas, cela peut même suffire.

2. Limitez l'acidité digestive

Un tube digestif au pH trop bas peut entretenir une inflammation intestinale et participer aux réactions allergiques. Cela peut être la conséquence d'une insuffisance biliaire (la bile alcalinise le bol alimentaire) ou d'une alimentation riche en acides (tomate pas mûre ou cuite, vinaigre, jus de fruits, agrumes, etc.). Dans ce cas, deux plantes sont particulièrement utiles.



La gentiane (*Gentiana lutea*) améliore le flux biliaire et le fonctionnement de l'estomac, ce qui participe au bon équilibre du pH et de la digestion.

Ils font penser à une intolérance de type 3

- Tous les troubles digestifs chroniques (colite, diarrhées, constipation...)
- L'obésité
- Le diabète
- Les migraines
- La fatigue chronique
- L'acné rebelle
- La dépression
- L'hyperactivité
- L'autisme
- La tendinite bilatérale ou toute douleur articulaire persistante
- Toutes les maladies auto-immunes (polyarthrite rhumatoïde, fibromyalgie, maladie de Crohn, sclérose en plaques, thyroïdite...)

8. Julien Venesson. *Gluten, comment le blé moderne nous intoxique*. Editions Thierry Souccar, 2013.

9. Hollon J, Puppa EL, Greenwald B, Goldberg E, Guerrero A, Fasano A. Effect of gliadin on permeability of intestinal biopsy explants from celiac disease patients and patients with non-celiac gluten sensitivity. *Nutrients*. 2015 Feb 27;7(3):1565-76. doi: 10.3390/nu7031565

10. Jamnik J, Garcia-Bailo B, Borchers CH, El-Sohehy A. Gluten Intake Is Positively Associated with Plasma α 2-Macroglobulin in Young Adults. *J Nutr*. 2015 Apr 8. pii: jn212829

Mode d'emploi :

- En gélules de poudre à raison de 200 à 400 mg avant chaque repas.
- En comprimé chez le laboratoire Parinat qui l'associe à des citrates pour contribuer à l'équilibre acido-basique.
- Extrait hydroalcoolique à raison de 20 à 30 gouttes avant chaque repas. Laissez quelques instants en bouche avant de boire.

Quelle que soit la forme utilisée, suivez des cures de 1 à 2 mois.



Le pissenlit (*Taraxacum officinalis*) augmente également l'écoulement de la bile tout en stimulant l'élimination rénale pour évacuer l'excédent d'acidité du corps.

Mode d'emploi :

- En gélules de poudre à raison de 700 à 1500 mg répartis aux deux principaux repas. Cure de 1 à 2 mois.
- En infusion à raison de 3 tasses par jour avec 1 cuillerée à soupe de plante par tasse. Cure de 3 semaines à renouveler.

3. Calmez l'inflammation

L'aloë vera est excellent pour apaiser l'inflammation du tube digestif et régénérer les muqueuses.



Son amertume active également les sécrétions digestives. Prenez-en 1 cuillerée à soupe avant chaque repas pendant 1 mois ou 2.

La curcumine est le principe actif du curcuma (*Curcuma longa*). C'est un anti-inflammatoire particulièrement efficace. Mieux vaut opter pour une forme sans pipérine (extraite du poivre) pour éviter une nouvelle intolérance. Une association avec la lécithine de soja permettra une assimilation maximale du principe actif¹¹. Faites des cures de 2 mois ou plus en suivant les recommandations du fabricant.



Le boswellia (*Boswellia serrata*) n'est autre que l'encens. Célèbre pour soulager la colite chronique, il apporte également des propriétés anti-inflammatoires. Optez pour 300 à 400 mg de résine minimum, 3 fois par jour durant 6 à 12 semaines.

4. Équilibrez le microbiote

La chlorophylle magnésienne tempère les bactéries de fermentation de notre intestin, notamment le *Candida albicans*. C'est un excellent assainissant qui restaure l'équilibre. Consommez 2 comprimés le soir au coucher en cure de 1 à 2 mois.

Le lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) est un très bon stimulant immunitaire, notamment parce qu'il



équilibre le microbiote. Il lutte également contre la prolifération du *Candida albicans*.

Consommez-le de préférence en gélules à raison de 600 à 1000 mg, 3 fois par jour avant les repas. Vous pouvez par exemple alterner un mois sur deux avec la chlorophylle.



L'extrait de pépin de pamplemousse (*Citrus paradisi*) est un antiseptique et antifongique doux et utile en cas de candidose. Consommez 15 gouttes 3 fois par jour durant 2 mois.

Dans un second temps, vous pourrez compléter cette stratégie en apportant des **ferments lactiques** pour favoriser l'implantation de bonnes bactéries. Suivez les recommandations du fabricant.

5. Réparez la paroi intestinale

La L-glutamine est un acide aminé permettant la régénération des cellules intestinales. Ne la prenez pas en début de traitement car elle peut donner lieu à des désagréments comme des fermentations intestinales. Lorsque les symptômes ont bien diminué, voire disparu, vous pourrez la consommer pour en finir avec vos intolérances.

Enfin, quand tout est réparé ou presque, il vous sera possible de réintroduire certains aliments. Un par un, optez pour des aliments naturels, ancestraux et non industriels.

Nicolas Wirth
Naturopathe

11. Voir l'article « Le bon choix » p. 10 du N°36 de *Plantes & Bien-Être* pour des noms de produits