

INFO-SANTE / 1  
INTOLERANCE ET ALLERGIE ALIMENTAIRES

1/ DEFINISSONS L'INTOLERANCE ALIMENTAIRE:

L'INTOLERANCE ALIMENTAIRE EST UNE REACTION NEGATIVE DIGESTIVE, PARFOIS DIFFEREE DANS LE TEMPS, A UN ALIMENT, UNE BOISSON, UN ADDITIF ALIMENTAIRE.

2 / DEFINISSONS L'ALLERGIE ALIMENTAIRE:

L'ALLERGIE ALIMENTAIRE VA IMPLIQUER DES REACTIONS LIEES AU SYSTEME IMMUNITAIRE, EN PARTICULIER LES IMMUNOGLOBULINES "IGE". QUI SONT UNE CLASSE D'ANTICORPS QUI VONT PAR ERREUR DECLENCHE DES REACTIONS DIGESTIVES SEVERES.  
VOIR EN COMPLEMENTES D'INFORMATIONS LES INFO-SANTES SYSTEME IMMUNITAIRE OCTOBRE 2012 ET SYSTEME DIGESTIF MARS 2014.

L'ALLERGIE EST DONC UNE REACTION ANORMALE DU A UN DYSFONCTIONNEMENT DU SYSTEME IMMUNITAIRE ( S.I. ). EN EFFET UNE SUBSTANCE BENIGNE EST PERCUE PAR LUI COMME UNE MENACE ( UN ALLERGENE ) QU'IL VA COMBATTRE.

CONSEQUENCES PRINCIPALES POUR 25% DE LA POPULATION

- TROUBLES RESPIRATOIRES
- PROBLEMES DERMATOLOGIQUES
- GASTRO-INTESTINAUX, S.I.I. ( syndrome de l'intestin irritable )

SI ELLES RESTENT ASSEZ MODEREES, LES REACTIONS ALLERGIQUES PEUVENT POUR CERTAINES PERSONNES ETRE VIOLENTES AVEC UNE ISSUE PARFOIS MORTELLE DUE A UN CHOC ANAPHYLACTIQUE.

L'ANAPHYLAXIE EST UNE REPOSE BRUTALE LORS DE LA 2EME ASSIMILATION D'UN ALLERGENE COMME L'HISTAMINE.  
LORS DU 1ER CONTACT IL Y A FORMATION D'ANTICORPS IGE.  
LORS DU 2EME CONTACT IL Y A INTERACTION ANTIGENE/ANTICORPS.  
CE QUI ENTRAINE DES ALTERATIONS TISSULAIRES ANAPHYLACTIQUES, ABOUTISSANT A DES STRESS RESPIRATOIRES ET DE L'HYPOXIE ( O2 \ )  
UNE INJECTION D'ADRENALINE VA AMELIORER RAPIDEMENT LA RESPIRATION( RELACHEMENT DES MUSCLES LISSES DES POUMONS ), LE RYTHME CARDIAQUE ET VA FINIR PAR STOPPER L'ANGIO-OEDEME.

INFO-SANTE / 2  
INTOLERANCE ET ALLERGIE ALIMENTAIRES

DISSOCIATIONS CES DEUX PHENOMENES:

IL EST PARFOIS DIFFICILE DE DISSOCIER INTOLERANCE ET ALLERGIE, CAR LES SYMPTOMES SONT ASSEZ SOUVENT SIMILAIRES.

DANS LE CAS DE L'INTOLERANCE CE SONT LES METABOLISMES DIGESTIFS QUI SONT IMPLIQUES ET NON LE SYSTEME IMMUNITAIRE.

EN FIN DE COMPTE, ON PEUT DIRE QUE L'INTOLERANCE ALIMENTAIRE SE MANIFESTE QUE LORSQUE NOTRE SYSTEME DIGESTIF N'ARRIVE PAS A ASSIMILER CORRECTEMENT UN ALIMENT OU UN DE SES COMPOSANTS. CES INTOLERANCES OU SOUFFRANCES DIGESTIVES DIMINUENT LORSQUE L'ON REDUIT LES QUANTITES DES ALIMENTS INCRIMINES. ALORS QUE DANS LE CAS DES VERITABLES ALLERGIES IL FAUT SUPPRIMER CES ALIMENTS DE NOTRE ALIMENTATION. PAR CE FAIT, ON COMPREND QUE LES REACTIONS ALLERGIQUES NE DEPENDENT PAS DE LA QUANTITE D'ALIMENTS ALLERGISANTS INGERES.

3/ QUELLES EN SONT LES CAUSES:

A/ L'INTOLERANCE ALIMENTAIRE EST LIEE A DE NOMBREUSES CAUSES.

- AU GLUTEN
- AU LACTOSE
- AU SACCHAROSE
- ETC

B/ LES ALLERGIES ALIMENTAIRES SONT TRES DIVERSIFIEES.

- LE LAIT SURTOUT DE VACHE
- LE CHOCOLAT
- LES CEREALES
- CERTAINS LEGUMES
- LES AGRUMES
- LES OLEAGINEUX
- LES OEUFS
- LES CRUSTACES
- ETC

INFO-SANTE / 3  
INTOLERANCE ET ALLERGIE ALIMENTAIRES

VOYONS MAINTENANT LE TYPE ET DEGRE DES ALLERGIES:

POUR COMPRENDRE, IL NOUS FAUT EXPLIQUER LES MECANISMES BIOCHIMIQUES QUI PROVOQUENT CES SYMPTOMES.

NOUS SAVONS QUE LE S.I. PROTEGE NOTRE ORGANISME DES AGRESSIONS NUISIBLES VENUES PRINCIPALEMENT DE L'EXTERIEUR.

LE S.I. EST CONSTITUE DE 8 BARRIERES SPECIALISEES QUI INTERVIENNENT (SEULE OU A PLUSIEURS ) EN FONCTION DE LA GRAVITE MALIGNE. LES MUQUEUSES SONT UNE BARRIERE PHYSIQUE IMPORTANTE ( DE LA BOUCHE A L'ANUS ). CELLE INTESTINALE GERE ET EMPECHE LE PASSAGE DES SUBSTANCES ALLERGISANTES DANS LE SANG OU LA LYMPHE, GRACE A SA PAROI ET SA FLORE.

PRENONS LE CAS OU UN ALLERGENE TRAVERSE LA BARRIERE INTESTINALE ET SE RETROUVE DANS LE SANG.

SI TOUT VA BIEN, UN MECANISME SECONDAIRE VA DECOMPOSER CETTE SUBSTANCE NOCIVE EN MICRO-FRAGMENTS QUI SERONT ELIMINES NATURELLEMENT.

EN CAS CONTRAIRE TOUT VA MAL, LES IMMUNOGLOBULINES IGE OU ANTI-CORPS VONT INTERVENIR ET COMBATTRE LA SUBSTANCE NOCIVE.

SI CES ANTI-CORPS TRAVAILLENT D'UNE MANIERE DISPROPORTIONNEE CELA PROVOQUERA DES REACTIONS EN CHAINE DES IGE ET L'AMPLIFICATION DES MANIFESTATIONS ALLERGIQUES.

REMARQUES:

LES ALLERGIES SE DECLENCHENT AVEC UN TOUT PETIT ECHANTILLON D'ALIMENTS ALLERGISANTS, PARFOIS UN SIMPLE CONTACT SUFFIT.

LES REACTIONS ALLERGIQUES SE MANIFESTENT SOUVENT AU COURS DE L'ENFANCE ET MOINS A L'AGE ADULTE.

CHEZ LE NOUVEAU NE ELLES SE MANIFESTENT PRINCIPALEMENT EN DERMATITE ET/OU TROUBLES RESPIRATOIRES ET/OU DIGESTIFS.

IL ARRIVE QUE DE L'ENFANCE A L'AGE ADULTE LES SYMPTOMES ALLERGIQUES DIMINUENT. CETTE AMELIORATION SERAIT DUE A UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE, DANS LE TEMPS, DES ALLERGENES QUE LE S.I. IDENTIFIERAIT PLUS "RAISONNABLEMENT".

INFO-SANTE / 4  
INTOLERANCE ET ALLERGIE ALIMENTAIRES

REVENONS SUR L'INTOLERANCE POUR QUELQUES  
PRECISIONS ESSENTIELLES:

NOUS AVONS COMPRIS QUE LES INTOLERANCES

- SONT UNE "MAL-DIGESTION" ALIMENTAIRE.
- SONT UNE IMPOSSIBILITE DE DIGERER UNE QUANTITE  
DONNEE D'UN ALIMENT.
- N'ENTRAINENT PAS DE CHOC ANAPHYLACTIQUE.
- NE REPONDENT PAS GENERALEMENT AUX TESTS  
ALLERGIQUES CUTANES.

CAUSES PRINCIPALES DE CES DEFAILLANCES DU  
METABOLISME DIGESTIF:

- MASTICATION INSUFFISANTE
- ASSOCIATION ALIMENTAIRE ERRONEE
- QUANTITE ALIMENTAIRE TROP GRANDE
- QUALITE ALIMENTAIRE ( MANQUE DE FRAICHEUR ... )
- ALIMENTS MAL TOLERES
- FLORE INTESTINALE EN MAUVAIS ETAT
- LE STRESS ( CONDITIONS DU REPAS ... )
- L'ASSOCIATION A CERTAINS MEDICAMENTS
- L'INACTIVITE PHYSIQUE ...

ACCUMULATION ET SEUIL DE DECLENCHEMENT:

L'INTOLERANCE SE MANIFESTE APRES UNE PERIODE  
D'ACCUMULATION D'ALIMENTS MAL TOLERES.

APRES AVOIR COUVE ASSEZ LONGTEMPS, IL SUFFIT  
D'ABSORBER UNE NOUVELLE QUANTITE DE L'ALIMENT  
INCRIMINE POUR QUE DE 1 A 36 HEURES APRES SON  
INGESTION CE SEUIL SOIT ATTEINT ET C'EST "L'EXPLOSION".

ON ENTRE DANS UNE HYPERSENSIBILITE QUI SE  
DECLENCHERA, A NOUVEAU, DES L'ASSIMILATION DE  
PETITES QUANTITES DE CET ALIMENT.

IL FAUDRA ALORS ELIMINER CELUI-CI SUR 1 OU 2 MOIS  
AFIN DE REPARTIR SUR DE BONNES BASES DIGESTIVES EN  
REINTRODUISANT CET ALIMENT EN PETITE QUANTITE ET  
LENTEMENT.

INFO-SANTE / 5  
INTOLERANCE ET ALLERGIE ALIMENTAIRES

MANIFESTATIONS SUR NOTRE SANTE DE L'INTOLERANCE  
AU DEBUT LES SYMPTOMES SONT LEGERS ET DEVIENDRONT  
DE PLUS EN PLUS MARQUES:

- FATIGUE GENERALE
- MAUX DE TETE
- BALLONNEMENTS APRES REPAS
- SELLES MOLLES ET ODORANTES
- DOULEURS ARTICULAIRES
- SOMMEIL PERTURBE
- PEAU SECHE
- ECZEMA
- URTICAIRE
- PROBLEMES DE POIDS PAR EXCES OU DEFAUT
- ... ETC

A NOTER, L'ALIMENT QUI NE SUBIT PAS UN CYCLE COMPLET DIGESTIF DANS L'INTESTIN GRELE ARRIVE DANS LE COLON ASCENDANT OU SA FERMENTATION LIBERE DE L'HYDROGENE CE QUI EXPLIQUE DES DOULEURS TYPE BALLONNEMENTS, GAZ ... CETTE MAL-DIGESTION PAR INTOLERANCE (AUX CONSEQUENCES DE MAL DORMIR / MAL VIVRE ) S'EXPRIME DE MANIERE PLUS FEUTREE QUE DANS LE CAS D'UNE ALLERGIE.

REMARQUE "LES REACTIONS CROISEES"

CONNAITRE CE QUE L'ON NOMME "REACTIONS CROISEES"  
PERMET DE NE PAS ETRE PRIS AU DEPOURVU PAR UN PLAT A  
PRIORI "INOFFENSIF".

CES REACTIONS CROISEES SONT DECLENCHEES PAR UN ALLERGENE  
SIMILAIRE A CELUI AUQUEL ON EST RECONNU ALLERGIQUE.

DES LA PREMIERE MISE EN PRESENCE AVEC CETTE ALLERGENE, IL  
N'Y AURA PAS DE PERIODE DE SENSIBILISATION, ET L'ALLERGIE SE  
MANIFESTERA IMMEDIATEMENT.

VOYONS QUELQUES EXEMPLES;  
VOUS ETES ALLERGIQUE / VOUS POURREZ AVOIR UNE REACTION

LAIT DE VACHE	/ DE CHEVRE-DE BREBIS-LA VIANDE DE BOEUF
L'OEUF DE POULE	/ DE CAILLE-LA VIANDE DE POULET
A DIVERS POISSONS	/ DIVERS CRUSTACES-FRUIITS DE MER
AUX ARACHIDES	/ LES NOIX-NOISETTES
ETC	