



Comment savoir détecter les aliments qui ne sont pas bons pour vous (en ce moment)

1- Test d'hypersensibilité alimentaire

Certains pourraient être tentés de faire un test d'hypersensibilité alimentaire.

En effet, il existe des tests qui permettent de détecter les acteurs du système immunitaire qui apparaissent lors de réactions alimentaires: les IgE et les IgG.

Les immunoglobulines E (IgE) sont des anticorps qui peuvent être un signal de la présence d'une allergie. C'est une réaction rapide qui peut dégénérer en choc anaphylactique¹.

Quand à elles, les immunoglobulines G (IgG) sont d'autres acteurs du système immunitaire qui représentent 70 à 80 % des anticorps présents dans le sang.

Elles sont produites pendant l'exposition initiale à l'antigène (souvent une bactérie ou un virus, **MAIS AUSSI à un aliment dont on réagit**) puis augmentent en quelques semaines avant de se stabiliser. L'organisme conserve un « catalogue » d'IgG qui pourront être produites rapidement en cas d'exposition au même antigène.

Les IgG constituent donc la base de l'immunité à long terme. Les taux d'IgG s'interprètent en tenant compte du taux des IgA et IgM, les deux autres classes principales d'anticorps.

La difficulté d'un test d'IgG demeure donc d'identifier si les IgG sont élevés à cause d'une infection ou à cause d'un aliment. Cela peut provoquer un

¹ Le *choc anaphylactique* désigne une réaction allergique d'une violence extrême, en présence d'un allergène de type alimentaire, un médicament ou suite d'une piqûre d'insecte.



résultat faux positif, c'est-à-dire une réaction qui survient, mais qui n'est pas liée à l'alimentation.

Hors période d'infection, quand on fait le test et qu'on omet de manger d'un aliment qui sera testé, cela peut provoquer un résultat faux négatif, c'est-à-dire que vous auriez réagi si vous en aviez mangé avant le test.

Si vous décidez de faire un test d'intolérance alimentaire, optez pour un xMAP^{2 3} et non ELISA. En gros, c'est un test plus sensible et spécifique⁴ que le test ELISA. Il a aussi une meilleure reproductivité, donc on peut plus s'y fier si on n'a pas d'infection et si on a pris l'aliment à tester avant le test.

La réponse par augmentation d'IgG constitue une réaction alimentaire à retardement qui peut survenir jusqu'à 72 heures (ou 3 jours) après avoir mangé l'aliment en question.

Comme nous l'avons vu plus haut, la réaction à IgG peut entraîne aussi une hausse des IgA et IgM, deux autres acteurs du système immunitaire comme réponse locale et avec les toxines sécrétées par des bactéries intestinales (LPS), entrainer ce qu'on appelle un intestin hyperporeux (leaky gut).

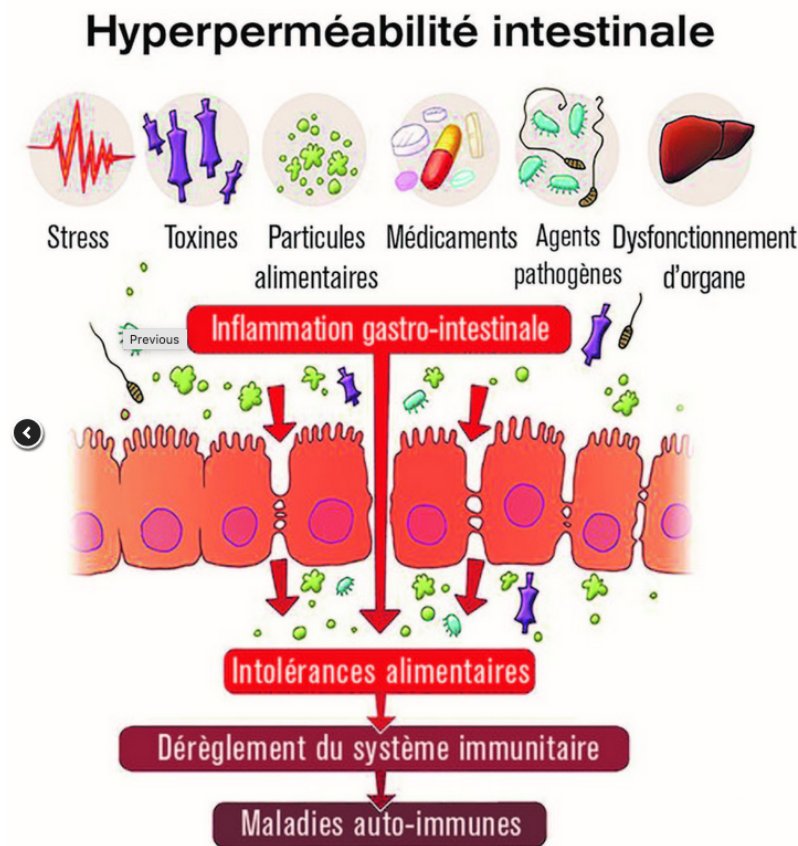
² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7347184/>

³ Your labwork et Mosaik (<https://yourlabwork.com/product/premium-food-sensitivity-igg-190-foods-plus-candida-rtl/>)

⁴ Le dosage immunologique xMAP® sur billes permet la détection simultanée d'anticorps IgG contre quelques 190 aliments dans deux puits de test uniques, ce qui réduit les besoins en volume d'échantillon et en réactifs tout en augmentant la sensibilité et la spécificité par rapport aux tests ELISA traditionnels sur plaque.



Intestin hyperporeux (perméable, passoire)



Le syndrome de l'intestin perméable, ou **intestin passoire** serait un **endommagement de la muqueuse de l'intestin grêle**, provoquant **une fuite des particules de nutriments, bactéries et déchets** toxiques de l'intestin au flux sanguin.

Une fois les particules de nourritures non complètement digérées relâchées dans le sang, celles-ci pourraient alors provoquer une réponse auto-immune de l'organisme (complexes immuns du type III d'hypersensibilité).



Si la personne réagit à plus d'un aliment, il est encore plus difficile d'identifier clairement la cause de sa réactivité alimentaire.

De nombreux facteurs peuvent déclencher des problèmes aux intestins et **peuvent rendre l'intestin perméable** :

- **l'alimentation moderne riche en sucres raffinés**, en aliments transformés, en graisses saturées, en produits laitiers et en gluten peut contribuer à l'inflammation et à l'altération de la muqueuse intestinale.
- **Le stress chronique** peut avoir un impact négatif sur la santé intestinale en perturbant l'équilibre de la flore intestinale et en augmentant la perméabilité intestinale.
- **Le déséquilibre de la flore intestinale** aussi appelé dysbiose intestinale, qui se produit lorsque les bactéries bénéfiques sont réduites et les mauvaises bactéries augmentent, peut causer des dommages à la paroi intestinale.
- **La prise sur le long terme de médicaments tels qu'antibiotiques**, anti-inflammatoires, corticoïdes, etc., peut perturber l'équilibre de la flore intestinale et augmenter la perméabilité intestinale.
- **La consommation de substances toxiques** telles que les métaux lourds, l'alcool, le tabac, les additifs et les agents de conservation alimentaires, ainsi que les pesticides, peut endommager la muqueuse intestinale.
- **Un déficit enzymatique** peut entraîner une digestion incomplète des aliments, provoquant ainsi une irritation de la paroi intestinale.
- **Le sport intensif**, des exercices physiques intenses et prolongés peuvent provoquer un stress oxydatif et une inflammation intestinale, pouvant conduire à une hyperperméabilité intestinale chez certains individus.
- **Un déficit en IgA** (Immunoglobuline A), souvent dû à des infections fréquentes bactériennes, virales, parasitaires, ou mycosiques, peut



affaiblir la capacité de l'intestin à se défendre contre les agents pathogènes, contribuant ainsi à l'hyperperméabilité.

- **Les intolérances alimentaires**, en particulier l'intolérance au gluten, peuvent déclencher une réaction inflammatoire dans l'intestin, endommageant la muqueuse et augmentant sa perméabilité.
- **Les intolérances aux FODMAP** (Fermentescibles, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, And Polyols) qui sont des sucres fermentescibles qui peuvent provoquer des troubles digestifs et contribuer à l'irritation de la muqueuse intestinale chez les personnes sensibles.

Allergies croisées

Aussi, il y a aussi ce qu'on appelle les allergies ou **hypersensibilités croisées**; pas de réaction quand on prend une tomate seule, des pâtes alimentaires seules ou du fromage seul, mais une réaction quand on prend tomate et pâtes et fromage. Difficile de voir cela avec un journal alimentaire! Même chose par la méthode de retrait ou élimination.

Enfin, il y a les **fausses intolérances** ou allergies qu'est la réaction à l'histamine et au lactose par manque d'enzymes et l' « intolérance » au gluten de type cœliaque qui est en réalité une maladie auto-immunitaire ayant comme conséquence la destruction d'une enzyme (intolérance provoquée par auto-immunité).

Sensibilité non cœliaque au gluten (SNCG)

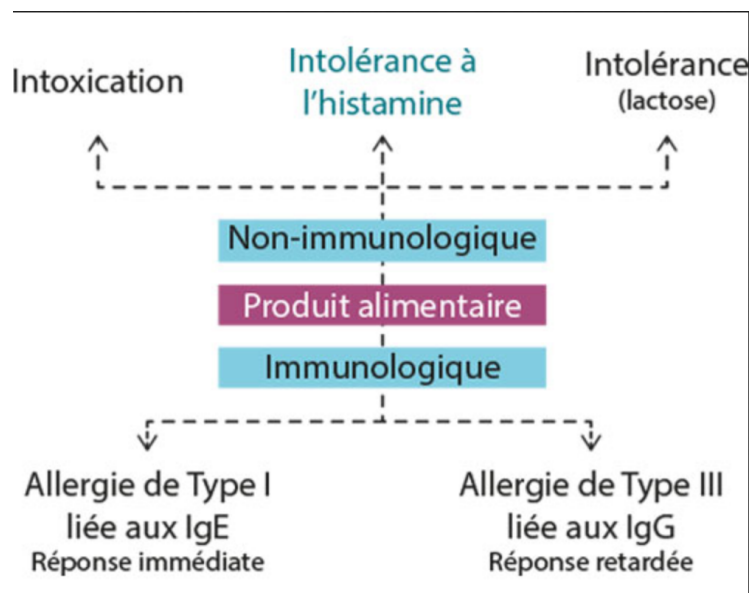
« La SNCG est le syndrome le plus fréquent des troubles liés au gluten^{6,15} avec des taux de prévalence compris entre 0,5 et 13 % dans la population générale. »

« Une meilleure compréhension de la pathologie existe depuis la découverte de la [zonuline](#), principale molécule régulant l'hyperperméabilité intestinale,



par le Dr Fasano et son équipe, au début des années 2000. La SNCG est incluse dans le spectre des troubles liés au gluten. »

« La pathogénie de la SNCG n'est pas encore bien comprise. Il a été démontré que non seulement la gliadine (principal antigène cytotoxique du gluten), mais également d'autres protéines présentes dans le gluten et les céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge et leurs dérivés) peuvent jouer un rôle dans l'apparition des symptômes. »



« Les symptômes rapportés de la SNCG sont similaires à ceux de la maladie cœliaque, la plupart des patients signalant des symptômes gastro-intestinaux et non gastro-intestinaux. »

Dans la présentation *classique* de la SNCG, les symptômes gastro-intestinaux sont similaires à ceux du syndrome de l'intestin irritable et ne se distinguent pas non plus de ceux de l'allergie au blé, mais l'intervalle entre l'exposition au blé et l'apparition des symptômes est différent.



L'allergie au blé se manifeste rapidement (de quelques minutes à quelques heures) après la consommation d'aliments contenant du blé et peut aller jusqu'au choc anaphylactique. » ⁵

2- Méthode d'élimination

Cette méthode d'élimination (ou de retrait) puis de réintroduction constitue la deuxième façon de détecter les aliments qui ne sont pas bons pour vous en ce moment.

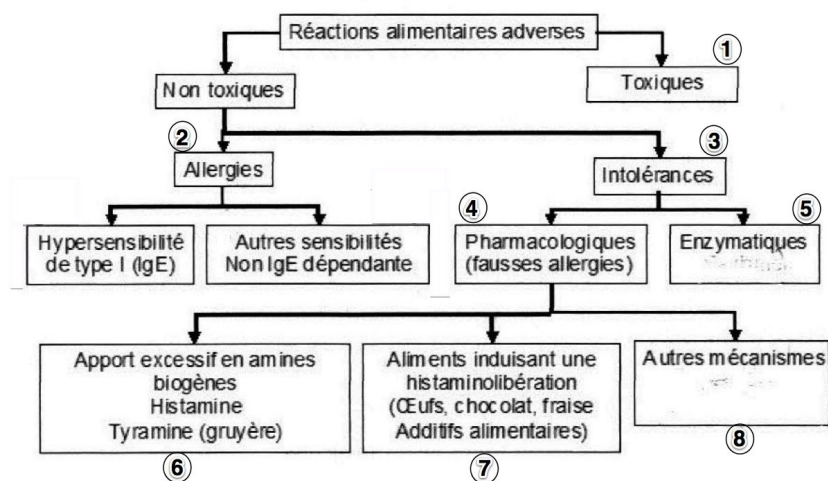


Fig. 1 : Représentation schématique de la classification des différentes réactions alimentaires adverses.

⁵ https://fr.wikipedia.org/wiki/Sensibilit%C3%A9_non_c%C5%93liaque_au_gluten



On enlève un aliment et sa famille à la fois **TOTALEMENT** y compris dans les traces des aliments préparés (lire les étiquettes!) puis 21 jours plus tard on les réintroduit.

Cette approche vous donne plus de pouvoir sur votre santé, car vous pouvez vous-même constater quels sont les aliments qui sont problématiques SI VOUS N'êtes PAS au prise avec de multiples hypersensibilités ET si les réactions sont évaluées sur 3 jours.

3- Faire un journal alimentaire

Faire le journal nous permet de voir plus globalement si notre alimentation est équilibrée afin d'avoir tous les micronutriments nécessaires (vitamines, minéraux et phytonutriments comme les polyphénols, flavonoïdes et caroténoïdes, les acides gras et aminés essentiels et les probiotiques) et à voir l'impact de nos aliments sur notre digestion et ailleurs (peau, poumon, immunité, systèmes nerveux et hormonal, etc.,) notre niveau d'énergie et notre psyché et humeur.

4- Tests de Kinésiologie (tests musculaires)

La Kinésiologie appliquée (ou pratique) est une fusion entre la médecine traditionnelle chinoise avec ses méridiens et des points neuro-vasculaires et musculaires répertoriés en médecine manuelle (chiropraxie). Tout ça est du chinois pour vous? Exactement puisque c'est issu de la médecine traditionnelle **chinoise**! C'est une médecine énergétique.



Il n'est valide que si le testeur et le testé sont « polarisés », c'est-à-dire si l'énergie circule dans le bon sens dans vos circuits énergétiques corporels.

Ces tests, lorsque bien effectués, permettent de déterminer une réponse forte d'un muscle (le corps est compatible avec l'aliment ou la substance) ou faible (le corps n'est pas compatible avec l'aliment ou la substance).

Il ne permet pas de faire de diagnostic, mais, avec un journal alimentaire, les symptômes, corroborer ou non l'hypersensibilité observée. Au final, le retrait et la réintroduction permettent de confirmer si on réagit ou non à un aliment.

C'est le Dr Goodheart, un chiropraticien américain qui a utilisé le premier, le test musculaire dans les années 1960, pour déterminer les blocages vertébraux de ses patients.

Partant du fait évident que nos muscles font bouger la structure sur laquelle ils s'attachent, **il constate qu'en équilibrant le système musculaire, il équilibre en même temps tout le système osseux.**

L'expérience aidant, le Dr Goodheart établit le principe de base de la kinésiologie selon lequel **le tonus musculaire s'affaiblit dès que quelque chose nous perturbe, que ce soit sur le plan structurel, biochimique ou psychologique.**

Il met en évidence les blocages structurels et énergétiques, et emploie:

- Dans un premier temps le système lymphatique (points neurolymphatiques de Chapman), et le système vasculaire (points neuro-vasculaires de Bennett) pour équilibrer le flux énergétique des méridiens ainsi que les organes et les muscles associés.
- Dans un deuxième temps est utilisée, entre autres, la stimulation de certains points traditionnels d'acupuncture, points SU entre autres.



En résumé

Il existe (au moins) quatre façons de détecter si les aliments que vous mangez sont bons pour vous ou non.

1. Les tests de laboratoire de type IgG pour les réactions d'hypersensibilité alimentaire retardées.
 - Choisissez xMAP, consommez des aliments que vous voulez tester et faites-le hors infection.
2. Méthode d'élimination où on enlève un aliment et sa famille à la fois **TOTALEMENT** y compris dans les traces des aliments préparés (lire les étiquettes!) puis 21 jours plus tard on les réintroduit
3. Journal alimentaire
4. Tests musculaires en kinésiologie appliquée ou pratique