

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	7
PRÉFACE DU Dr ÉRIC MÉNAT	9
PRÉFACE DU Dr NICOLAS ZAMARIA	15
INTRODUCTION	17
HYPERSENSIBILITÉS ALIMENTAIRES: ÉTAT DES LIEUX	21
La consultation chez l'allergologue.	21
Les différents types d'immunoglobuline (anticorps)	24
La classification des réactions allergiques.	25
Le gluten: allergie ou intolérance?	26
Le lait de vache: allergie ou intolérance?	30
Le parcours de recherche d'une hypersensibilité alimentaire	33
Les allergies immédiates dites IgE-dépendantes	33
Les « allergies » non immédiates dites non IgE-dépendantes.	34
Le recours à la médecine complémentaire et non conventionnelle	36
Les tests IgG anti-aliments	38
Pourquoi le test IgG anti-aliments est-il controversé?	42
L'intégration du test IgG anti-aliments à la pratique	47
Les maladies auto-immunes	49
L'hyperperméabilité intestinale, l'intestin irritable et divers états inflammatoires: un prélude à la maladie auto-immune?	52
Traiter les maladies auto-immunes par l'alimentation, une idée nouvelle?	59
QUAND LE CORPS PARLE – NOTRE HISTOIRE.	67
Le premier symptôme, la constipation.	67
Le deuxième symptôme: de l'eczéma	68
Tentative de réintroduction après une période d'éviction	71
Chez l'allergologue	72
Un projet d'accueil individualisé (PAI) à l'école.	73
Des troubles anxieux.	73
L'éviction du gluten.	74

Notre vie familiale sans lait et sans gluten	75
Nouvel enfant, nouvelle découverte	76
Mon histoire: différences culturelles et alimentaires	79
Le début des troubles digestifs, dermatologiques et hormonaux.	80
Le virage de la quarantaine.	81
Visite chez une naturopathe et régime d'éviction.	82
VIVRE AVEC UNE HYPERSENSIBILITÉ ALIMENTAIRE EN FRANCE.	87
L'intolérance alimentaire à l'école et le PAI	87
Les obstacles à l'obtention d'un PAI	89
L'intolérance alimentaire au restaurant	93
Une faiblesse systémique dans la manière de diagnostiquer des intolérances alimentaires ?	94
La difficulté du diagnostic	96
L'évolution possible du système de PAI	98
Connaissances et prise en charge – où en sommes-nous aujourd'hui ? .	100
Trouver le bon professionnel pour une prise en charge de qualité	104
Vivre sans – comment combler le vide ?	108
Les produits transformés sans gluten et lait dans les grandes surfaces .	111
Faire la transition – cuisiner autrement à la maison.	113
Les produits de base à garder chez soi.	116
Les alternatives au lait de vache.	118
Les farines sans gluten.	121
Faire lever sa pâte.	122
Les recettes.	122
GLOSSAIRE	125
LES RECETTES	127