

## LE RÉGIME D'ÉVICTION-TEST - LE TEST DE PROVOCATION

Il existe deux façons de pratiquer un test domestique pour isoler les aliments responsables des réactions. Les cures d'éviction (aussi appelées « tests d'élimination ») sont utilisées par les alternationnistes autant que par les allergologues classiques. Voyons comment procéder. Tenir un carnet alimentaire précis est essentiel dans les deux cas (p. 107).

### 2. LE TEST EN DOUCEUR.

Supprimez de l'alimentation un seul des aliments suspectés d'intolérance (p. 78), pendant une période d'au moins dix jours. Évaluez les effets.

Si aucune amélioration ne pointe le nez, ôtez l'aliment suivant, pendant dix jours encore.

Si vous soupçonnez trois aliments ou trois catégories, ce test durera trente jours. Cette procédure semble fastidieuse. Elle l'est, mais elle est infiniment plus douce que le test suivant.

### 3. LE TEST DE PROVOCATION.

Supprimez de l'alimentation tous les aliments suspectés. Tous d'un coup.

Tenez ce régime d'éviction-test pendant dix jours.

Le onzième jour, en test de provocation, réintroduisez un

aliment à la fois, en commençant par celui que vous pensez être le moins réactogène.

Consommez trois fois par jour au moins

**BIS REPETITA. IL EST HORS DE QUESTION DE PRATIQUER LE TEST DE PROVOCATION AVEC UN ENFANT ALLERGIQUE FRANC. CE SERAIT UNE PRESCRIPTION D'HOSPITALISATION! NOUS TRAITONS ICI DES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES.**

l'aliment incriminé. Ce n'est qu'ainsi que l'on validera la réaction. Comme nous ne sommes pas dans le phénomène d'allergie franche, une trace ou un gramme ne suffiront pas à provoquer une réaction si vous êtes sensible.

Choisissez l'aliment testé sous sa forme la plus simple. Par exemple, testez des amandes entières non rôties non salées.

Ne choisissez pas de produits tout venant. Comment saurez-vous si vous n'êtes pas plutôt réactif aux adjuvants de fabrication? Qui sait si vous n'êtes pas simplement réactif à l'additif E472 courant dans les pains, ou encore à une forme de levure? Dans le cas des laitages, choisissez-les bio ou fermiers, les plus proches de la forme originale (yaourt sans ajout de fruits, fromage AOC comme le comté). Cela simplifiera grandement le travail de détective.

Le test est positif si des manifestations nettes se font jour dans les 24 à 72 heures après ce premier jour : cutanées, respiratoires, digestives, nerveuses.

Quel que soit le résultat, positif ou négatif, attendez trois jours avant de tester l'aliment suivant parmi vos réactogènes suspectés.

“ Si l'hypersensibilité semble avérée, organisez votre quotidien sans cet aliment précis ou suivez la Plateforme de sortie de l'éviction (p. 83). Après une cure d'éviction-drainage ou un système de rotation de quelques mois, menés en mode ressourçant, l'hypersensibilité peut se guérir. Ah oui, je l'ai déjà dit ? Oups, pardon...