

## Quels signes d'appel, quels témoins ?

**A**vec l'expérience, vous arriverez à mieux écouter et interpréter les messages de votre corps et/ou de celui de votre enfant. Vous en tirerez des conclusions que vous noterez en regard des aliments et des proportions entre chaque catégorie.

Voici quelques signes que vous pourriez tenir pour sentinelles d'un mieux-être.

Le premier des signes est l'état digestif. Ce n'est pas un scoop... C'est d'ailleurs la qualité de la digestion qui répond le plus vite aux changements alimentaires bien ciblés.

Un petit truc mnémotechnique : retenez l'acronyme POTS pour Peau Odeurs Transit Sommeil.

Parmi les signes que l'on ne veut souvent pas voir, je voudrais rappeler quelques évidences de grand-mère. Les flatulences ne sont pas naturelles. Elles sont considérées normales, car elles sont devenues la norme. Au-delà d'un ou deux gaz par jour, considérez que vous vivez un signe de mal adaptation du régime.

À titre d'illustration, la liste des questions page suivante permet d'interroger les réactions des enfants.

Une autre forme de test possible, que je transmets sur via ma page [www.taty.be/gluten](http://www.taty.be/gluten) : le test des pulsations cardiaques après un repas.

Le sommeil est-il réparateur et d'une traite ?

La bouche est-elle pâteuse au réveil ?

Couleur du blanc des yeux ? strié de petites veinules éclatées ?

Quand elles ne sont bien sûr pas dues à un manque de sommeil chronique, les cernes marqués sont souvent le signe d'une hypersensibilité alimentaire ou aux additifs.

Les cheveux sont-ils ternes ou soyeux et brillants ?

Les cheveux tombent-ils ?

L'haleine est-elle chargée ?

Les gencives saignent-elles ?

Les odeurs corporelles sont-elles fortes ?

Sont-elles modifiées après le changement alimentaire ?

La peau est-elle sèche ou soyeuse ?

Qualité des graisses corporelles : plus dures ou plus molles qu'avant ?

Les ongles sont-ils striés, friables ou bien forts ?

La peau est-elle facile à « rouler-palper », se détache-t-elle facilement ?

Avez-vous sommeil après le repas ?

Les selles sont-elles moulées ? Retenez l'acronyme SESOSP : Sans Effort, Sans Odeur et Sans Papier.

Qualifiez les ballonnements, éructations, flatulences. Codifiez les productions pour pouvoir évaluer les changements.

L'iris a-t-il changé de couleur ? Souvent lorsque le corps est drainé, l'iris retrouve une couleur plus claire, plus limpide.