

# COMPRENDRE LES INTOLÉRANCES

Si j'annonce que vous avez des nausées pour avoir trop mangé, vous serez d'accord. Si je vous informe que votre système digestif chasse la nourriture trop vite par la voie d'un transit accéléré parce que vous avez avalé des toxines alimentaires, vous opinerez aussi. Si je cite l'asthme, des diarrhées ou des crampes chroniques, vous accepterez peut-être la référence à l'allergie. Si je mentionne des rhumes, des sinusites chroniques, des infections d'oreille à répétition, des douleurs aux articulations, vous me suivrez peut-être avec un peu moins de docilité sur ce chemin des réactivités alimentaires.

Si j'ajoute que vos sautes d'humeur et votre esprit peu clair le matin sont dus à des erreurs alimentaires, vous vous mettrez à douter. Si je mentionne la fatigue, l'irritabilité, la nervosité ou des symptômes psy tels la schizophrénie comme des désordres dus à une alimentation déviante, vous aurez probablement encore plus de peine à m'écouter sans aussitôt m'assaillir de questions.

Chez la plupart des mangeurs fragiles, on découvrirait pourtant avec surprise une hyperréactivité à certains aliments courants : depuis la tomate jusqu'au glutamate de sodium, au blé du pain, aux laitages, ou à la levure, entre autres. Une des hypothèses veut qu'à la faveur d'un intestin perméable — ce qui est devenu une variante de notre modèle « humain » assez courante aujourd'hui, chose que les manuels de physiologie n'envisageaient pas — ces formes non digérées passeraient quasi entières dans le sang.

Elles provoqueraient des flambées d'inflammation dans des sites organiques différents selon les sujets : articulations pour les arthritiques,



muscles pour les fibromyalgiques, intestin pour les malades de Crohn, etc. Pour certains, le fait d'être confronté à des aliments pseudo-allergéniques provoque la production endogène d'une trop haute dose d'histamine, qui dérègle la chanson hormonale, digestive et nerveuse. D'autres hypothèses sont aussi émises quant au potentiel enzymatique. Foin de discours hypothético-déductifs ! Nous n'en finirions pas. Realpolitik sera le maître-mot. Je me contenterai ici d'une approche pragmatique.

Il existe deux façons d'observer le monde des hypersensibilités alimentaires. À lire la documentation scientifique et les discours des diététiciens formés à l'ancienne école, vous croiriez que les allergies aux additifs sont très rares ou que la violence relative à une hypoglycémie réactionnelle qu'invoquent certains naturo ne peut pas être reproduite lors des études contrôlées.

Interrogez le plus grand nombre de personnes que vous rencontrez, prenez la peine de lire les messages de sites réunissant des allergiques ou des personnes fragiles sur internet. Vous découvrirez que nombreux sont ceux qui décrivent des allergies franches et reproductibles au benzoate de sodium ou au colorant E-quatre-cents-brol (pourtant réputés inoffensifs...), ou que d'autres personnes encore font des réactions graves au glutamate, aussi réputé anodin. Tant de témoignages similaires, cela ne peut être une hallucination collective, tout de même !

Que les symptômes soient reproductibles à grande échelle ou non, que la consommation de saccharose puisse ou non provoquer des troubles du comportement en tests en double aveugle, que la différence significative soit trop minime en termes statistiques, que vous en coûtet-il de faire un essai de quinze jours, si vous soupçonnez qu'un aliment produit une intolérance chez vous ou chez l'un de vos enfants ?

C'est alors que, loin des mots, on touche au poids des faits.

## Allergies franches

Il faut discriminer entre allergies franches et hypersensibilités alimentaires (aussi appelées intolérances alimentaires ou hyper-réactivités).

On connaît l'urticaire. À se gaver de fraises en mai, on attrape des boutons, ça démange, on se gratte, mais surtout : ça se voit ! On connaît aussi les réactions aux excès de glutamate du restaurant chinois, car on les perçoit dans la soirée.

Faciles à repérer, ces symptômes apparaissent dans les heures qui suivent le repas — de quelques heures à 72 heures.

Les allergies franches se traduisent parfois par des signes plus internes que les boutons, comme des épisodes de selles très molles, des douleurs abdominales ou des vomissements. Elles touchent surtout les voies respiratoires (congestion nasale) ou passent par la peau (éruption cutanée, eczéma, urticaire).

L'allergie alimentaire ressortit d'une réponse immunologique face à des constituants alimentaires. Les aliments allergènes produisent des effets parfois foudroyants dans l'immédiat. Ils sont provoqués par une réaction anormale du système immunitaire contre les protéines contenues dans l'aliment (par exemple la caséine, la bêta-lactoglobuline et l'alpha-lactalbumine du lait de vache).

Les allergies les plus courantes touchent aux protéines des arachides, des poissons et des fruits de mer (crevette, crabe, homard, moules), des noix (noix, amandes, noisettes, noix de cajou), des arachides, des œufs, du