



ImuPro100Plus

Rapport d'analyse

Votre rapport personnalisé





26, rue du Neufbourg (place Saint -Thiebault) B.P 40834-57013
METZ Cedex 1 Autorisation 57-64 Tél. 03 87 74 30 56-Fax 03 87
74 08 64 Email: labms.barbier@bio-avenir.fr

Client:
Pascal,

Prescripteur:
Marcel, BONY
69370 St Didier au Mont d'Or
Téléphone:

Age: 48
Date de naissance: 18/07/1965 Sexe: Masculin
Téléphone:

Code laboratoire :

Reçu : 2014/06/03 02:52:29
Terminé : 2014/06/13 02:35
Date et heure de prélèvement : 2014/06/01 02:52
Test d'intolérance alimentaire de type III : ImuProPlusV4

Directeur: Sylvie BARBIER Pharmacien Biologiste

Rapport ImuPro300



L	Pascal	13/06/2014
Code barres		
Code laboratoire		
Date de naissance	18/07/1965	

Cher(e) Mr Pascal

Ce document a été spécialement conçu pour répondre aux résultats de votre analyse sanguine et pour vous informer sur les conséquences et les alternatives possibles en matière de nutrition.

Le test ImuPro300 est le résultat de nombreuses études scientifiques qui mettent en évidence le rôle de l'alimentation et du système digestif sur l'apparition de certaines maladies chroniques.

Ce document est divisé en plusieurs chapitres :

Dans un premier chapitre, nous vous présentons d'abord les aliments que vous tolérez bien et que vous pouvez continuer à consommer. Vous pourrez constater qu'il s'agit de la plus grande partie des aliments testés.

Ensuite, vous sont donnés les résultats de votre test par famille alimentaire, suivi par de degré d'intolérance respectif.

Dans un deuxième temps, vous trouverez une analyse détaillée des aliments pour lesquels vous êtes intolérant(e), suivi de recommandations spécifiques.

Puis enfin, dans un troisième chapitre, nous vous donnerons toutes les alternatives à ces restrictions avec des recettes, établies selon votre profil d'allergies de type III, pour vous faciliter le changement de vos habitudes alimentaires.

Avant que vous commenciez à étudier vos résultats **on vous prie de lire ceci soigneusement :**

Il est possible que certains aliments, non-détectés par ImuPro300, provoquent des réactions immédiates, appelées allergies de type I (réaction provoqué par Immunoglobuline E) . Si vous avez été diagnostiqués avec n'importe quelle allergie de type I ou toutes autres intolérances (fructose, lactose etc ...) celles-ci doivent être prises en compte en mettant en application les résultats du test ImuPro300.

Votre équipe ImuPro

Parmi les aliments testés, vous n'avez pas des allergies de type III par rapport aux aliments suivants:

Abricot	Cannelle	Cumin	Levure de boulangerie	Orange	Riz
Acide benzoïque E210	Câpres	Curcumine E100	Lieu noir	Origan	Romaine
Acide sorbique E200	Cardamome	Datte	Lièvre	Ortie	Romarin
Agar-agar E406	Carotte	Dinde	Lin	Pamplemousse	Roquette
Agneau	Caroube	Dorade royale	Litchi	Panais	Rutabaga
Aiglefin	Carpe	Eglantier	Livèche	Papaye	Safran
Ail	Carraghénanes E 407	Endive	Lollo rosso	Paprika, épice	Sandre
Ail des ours	Carvi	Epinard	Lotte	Pastèque	Sanglier
Airelle	Cassis	Espadon	Lupin	Patate douce	Sardine
Alfalfa	Céleri	Farine de graine de guar	Mâche (Doucette)	Pavot	Sarrasin
Algue rouge (nori)	Céleri branche	Fenouil	Maïs	Pêche	Sarriette
Aloe Vera	Cèpe	Feuilles de vigne	Mandarine	Pectine E440	Sauge
Amarante	Cerf	Figue	Mangue	Perche	Saumon
Ananas	Cerfeuil	Figue de barbarie	Manioc	Persil	Scampi
Anchois	Cerise	Fonio	Maquereau	Pétoncle	Sirop d'agave
Aneth	Champignon de Paris	Fraise	Marante	Pignon	Sirop d'érable
Anguille	Champignons shiitake	Framboise	Marjolaine	Piment	Soja vert
Anis	Chevreuil	Genièvre	Marron, Châtaigne	Piment Habanero	Sole
Arachide	Chicorée	Gingembre	Mélange de miels	Piment Jalapeno	Spiruline
Argouse	Chili	Girolle	Melon	Pissenlit	Sucre de canne
Artichaut	Chou blanc	Gombo	Menthe	Pistache	Tannin
Asperge	Chou de Bruxelles	Gomme adragante E413	Millet	Pleurote	Tapioca
Aubergine	Chou frisé	Gomme xanthane	Mirabelle	Plie	Teff
Avocat	Chou persillé	Goyave	Molochia	Poire	Thé de Rooibos
Banane	Chou rouge	Grain de moutarde	Moule	Poireau	Thé noir
Bar	Chou vert	Graines de courges	Mûre	Poivre blanc	Thé vert
Basilic	Chou-fleur	Grapes-raisins secs	Myrtille	Poivre noir	Thon
Bette	Chou-rave	Grenade	Nectarine	Poivron	Thym
Betterave rouge	Ciboulette	Groseille	Noisette	Pomme	Tomate
Bœuf	Citron	Hareng	Noix	Pomme de terre	Topinambour
Bolet Bai	Citron vert	Haricot vert	Noix de cajou (cashew)	Potiron	Toumesol
Brocoli	Citronat	Homard	Noix de coco	Poulet	Truite
Cabillaud	Citronnelle	Huitres	Noix de Macadamia	Poulpe	Vanille
Cacao	Clou de girofle	Iceberg	Noix de muscade	Pousses de bambou	Veau
Café	Coing	Lait de chamelle	Noix du Brésil	Prune	Viande d'autruche
Caille	Colin	Lait de jument	(Eufs d'oie	Radicchio	Viande de chèvre
Calamar	Concombre	Laitue	(Eufs de caille	Radis	Viande de porc
Camomille	Coriandre	Lapin	Oie	Raifort	Vivaneau rouge
Canard	Courgette (zucchini)	Laurier	Oignon	Requin	
Canneberge	Cresson	Lavande	Olive	Rhubarbe	

Candida : négatif

Total aliments et additifs ne provoquant pas des allergies de type III: 238

Vous pouvez consommer tous ces aliments. Veuillez tenir compte du principe de rotation pour garantir un régime équilibré.

Autant que possible, tous les aliments non testés devront être évités pendant les 8 premières semaines. En effet, il n'y a aucune certitude que vous les tolériez: les consommer pourrait compromettre le succès désiré.

Une fois que votre système immunitaire sera stabilisé et que vos maux auront diminué, ou disparu, vous pourrez réintroduire progressivement ces aliments, afin de confirmer si vous les tolérez ou si vous en êtes intolérant(e).

Votre sensibilité par rapport aux aliments provoquant des allergies de type III a été en effet accrue. De ce fait, une incompatibilité se manifestera par la réapparition des signes et par une augmentation de poids à priori inexplicable pendant la nuit de 1-2 kilos (due à l'eau retenue à cause de l'inflammation induite). Dans ce cas, vous devrez continuer à éviter l'aliment en cause. De plus, il est très important que vous testiez votre réaction à la réintroduction de chacun de ces aliments un par un, parce que dans le cas d'essai simultané de plusieurs de ceux ci, vous ne pourrez pas savoir lequel des aliments réintroduit n'est pas toléré.

Liste des aliments et additifs vous provoquant une allergie de type III par ordre alphabétique:

Aliments	Résultat	Aliments	Résultat	Aliments	Résultat
Amande	3	Halloumi	1	Panga, silure-requin	2
Avoine	1	Jaune d'oeuf	1	Pois chiche	2
Blanc d'oeuf	1	Kamut	1	Pois vert	2
Blé	1	Kéfir	2	Présure (vache)	1
Ecrevisse	2	Kiwi	2	Quinoa	1
Epeautre	1	Lait de chèvre	3	Ricotta	1
Fève	1	Lait de vache	3	Seigle	1
Flétan	1	Lait, cuit	1	Sésame	1
Fromage à base de lait fermenté	3	Lentille	3	Soja jaune	3
Fromage de brebis	2	Œuf de poule	2		
Gluten	1	Orge	1		

Total aliments et additifs provoquant des allergies de type III: 31

Liste des aliments et additifs vous provoquant une allergie de type III par degré d'intolérance:

I			
Avoine	Flétan	Lait, cuit	Seigle
Blanc d'oeuf	Gluten	Orge	Sésame
Blé	Halloumi	Présure (vache)	
Epeautre	Jaune d'oeuf	Quinoa	
Fève	Kamut	Ricotta	
II			
Ecrevisse	Kéfir	Œuf de poule	Pois chiche
Fromage de brebis	Kiwi	Panga, silure-requin	Pois vert
III			
Amande	Lait de chèvre	Lentille	
Fromage à base de lait fermenté	Lait de vache	Soja jaune	

Total aliments et additifs ne provoquant pas des allergies de type III: **238**

Total aliments et additifs provoquant des allergies de type III: **31**

RECOMMANDATIONS GENERALES

I. Le principe immunitaire d'intolérance

Il a été largement démontré qu'une alimentation déséquilibrée entraînait un affaiblissement du système immunitaire. Celui-ci peut réagir de façon multiple en provoquant des symptômes divers : maux de tête, ballonnements, selles irrégulières ou envie d'aliments sucrés, mais aussi certaines maladies de « civilisation » comme le psoriasis, l'eczéma et certaines maladies auto-immunes (Polyarthrite rhumatoïde, diabète.)

Le système immunitaire intestinal est le plus important de notre organisme. Il est chargé de faire un barrage quasi infranchissable à tous les intrus (bactéries, moisissures, virus, substances toxiques.). Par contre, les aliments bénéficient d'une tolérance exceptionnelle à condition qu'ils traversent la muqueuse intestinale en subissant les transformations nécessaires à une bonne absorption. Les immunologistes ont baptisé « tolérance orale » cette exception, mais ceci implique une intégrité de la muqueuse intestinale.

Il arrive parfois, à cause de certains médicaments ou d'un stress que cette muqueuse perde son intégrité et qu'elle soit ainsi fragilisée : elle va alors laisser passer des intrus (aliments partiellement digérés, moisissures, déchets) qui vont arriver dans le sang sans avoir été reconnus par le système de défense. Celui-ci va réagir non seulement en libérant des anticorps (IgG) mais en activant sa mémoire. Par la suite la consommation régulière de cet antigène (aliment) de même nature va entraîner une cascade de réactions de défenses entraînant le dépôt, dans les tissus, de complexes immuns représentant les « déchets » de cette « bataille » anticorps (IgG) contre antigène (aliment).

L'expérience a montré que les aliments incriminés étaient très souvent ceux que l'on consomme quotidiennement, ce qui va entraîner une production massive et régulière d'anticorps anti-aliments et l'accumulation néfaste des déchets dans les tissus avec toutes les conséquences pathologiques que cela entraîne.

Intolérances - Allergies.

Quelle est la différence?

Le phénomène d'intolérance (ou allergie de type III, aussi appelé hypersensibilité) alimentaire entraîne la production d'une catégorie bien spécifique d'anticorps : les immunoglobulines G. Ces anticorps ont pour caractéristique principale de s'unir à l'antigène (l'étranger) pour former un « complexe immun ». Ce « corps complexe » est une structure active qui va déclencher une cascade de réactions inflammatoires destinée à l'éliminer. Si les conditions le permettent ce déchet est éliminé et le problème est résolu. Dans la plupart des cas les complexes immuns sont en quantité telle qu'il n'est pas possible de les éliminer. On parle alors de « pathologies d'encrassement » qui se caractérisent par l'accumulation de ces déchets dans les différents tissus du corps. Toutes ces cascades de réactions ont une particularité : comparés à l'allergie vraie elles sont « discrètes » et n'entraînent pas de troubles majeurs du moins au début.

La détection d'anticorps spécifiques contre certains aliments constitue une preuve certaine qu'il existe un contact permanent entre les composants des aliments en question et le système immunitaire - surtout si des concentrations élevées en anticorps sont présentes. En effet si on évite les aliments concernés, une chute de la concentration des anticorps est observée après une certaine période d'exclusion.

Chaque anticorps mis en évidence avec ImuPro300 révèle une intolérance spécifique par rapport à un aliment: il est le résultat d'un contact régulier entre cet aliment et le système immunitaire. L'anticorps se lie à l'aliment et déclenche une réaction inflammatoire. Une alimentation monotone rend ce processus chronique.

L'allergie vraie au contraire est très « bruyante »: elle se manifeste par des réactions immédiates ou retardées qui sont la conséquence de la libération d'amines vasoactives responsables d'oedèmes (parfois gravissimes), de rougeurs, d'urticaire et de prurit. Le déclenchement de ce processus est dû à l'arrivée d'immunoglobulines du type IgE qui vont en outre déclencher la sécrétion de neuromédiateurs comme la sérotonine.

L'idiosyncrasie est un autre phénomène qui est une « allergie » non provoquée par le système immunitaire. Dans ce cas, c'est l'aliment même qui libère l'histamine ou d'autres substances irritantes. C'est le cas de certains fromages, de la choucroute, du saucisson, de certains vins, du thon, de la levure de bière, du gluten et de centaines d'autres aliments ou additifs.

II. Principe de la rotation

Le principe de la rotation est une des clefs pour le passage à une alimentation variée qui évite le développement des intolérances alimentaires. En pratique, vous devez consommer les aliments tolérés de façon variée, avec des cycles de 5 jours. Si vous consommez aujourd'hui une certaine sélection d'aliments, il faudra les éviter pendant les prochains 4 jours. Au 5^{ème} jour vous pouvez de nouveau manger les produits, que vous avez consommés aujourd'hui.

Il ne faut pas oublier qu'un aliment met 3 à 4 jours pour transiter par notre tractus digestif.

Avec le principe de la rotation vous pouvez atteindre conjointement plusieurs objectifs :

- Vous évitez de nouvelles allergies de type III.

En effet des allergies de type III peuvent être induites, si vous ajoutez un nouvel aliment à votre régime quotidien ou si vous consommez trop fréquemment certains aliments. Si vous mangez quotidiennement p. ex. des produits à base de soja pour substituer le lait de vache non toléré, vous risquez de développer à terme une intolérance au soja. Il est clair qu'ainsi le succès de votre régime alimentaire d'élimination peut être compromis. C'est pourquoi il est primordial d'éviter une alimentation monotone et de se fier au principe de la rotation pour empêcher qu'une intolérance chasse l'autre.

- Des erreurs diététiques lors du changement de régime sont moins lourdes

En effet : Si vous consommez inconsciemment un aliment contenant un constituant non toléré, vous ne risquez pas de répéter cette erreur quotidiennement. Ainsi vous diminuez considérablement l'impact d'une erreur éventuelle.

En outre vous réduisez le risque d'exposition à des substances toxiques : Métaux lourds, pesticides et nitrates.

- Un approvisionnement optimal en micro aliments

Une alimentation équilibrée, riche en oligo- et micro-nutriments constitue une source optimale pour le bon fonctionnement des activités enzymatiques de l'organisme.

Le tableau suivant vous sert de guide pour le choix quotidien des aliments. Il contient uniquement les aliments qui sont individuellement tolérés par votre organisme.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Algues	Algue rouge (nori)	Spiruline		
CAFE THE & INFUSION	Café	Camomille	Eglantier	Menthe
	Ortie	Tannin	Thé de Rooibos	Thé noir
	Thé vert			
CHAMPIGNONS	Bolet Bai	Cèpe	Champignon de Paris	Champignons shūtake
	Girolle	Pleurote		
CONDIMENTS	Ail	Ail des ours	Alfalfa	Aneth
	Anis	Basilic	Cannelle	Câpres
	Cardamome	Carvi	Cerfeuil	Ciboulette
	Citronnelle	Clou de girofle	Coriandre	Cresson
	Cumin	Genièvre	Gingembre	Grain de moutarde
	Laurier	Lavande	Livèche	Marjolaine
	Noix de muscade	Origan	Paprika, épice	Persil
	Piment	Poivre blanc	Poivre noir	Raifort
	Romarin	Safran	Sarriette	Sauge
	Thym	Vanille		
FECULENTS	Amarante	Caroube	Fonio	Lupin
	Maïs	Manioc	Marante	Marron, Châtaigne
	Millet	Patate douce	Riz	Sarrasin
	Tapioca	Teff	Topinambour	
FRUITS	Abricot	Airelle	Ananas	Argouse
	Avocat	Banane	Canneberge	Cassis
	Cerise	Citron	Citron vert	Coing
	Datte	Figue	Figue de barbarie	Fraise
	Framboise	Goyave	Grapes-raisins secs	Grenade
	Groseille	Litchi	Mandarine	Mangue
	Melon	Mirabelle	Mûre	Myrtille
	Nectarine	Orange	Pamplemousse	Papaye
	Pastèque	Pêche	Poire	Pomme
	Prune	Rhubarbe		
LEGUMES	Artichaut	Asperge	Aubergine	Bette
	Betterave rouge	Brocoli	Carotte	Céleri
	Céleri branche	Chili	Chou blanc	Chou de Bruxelles
	Chou frisé	Chou persillé	Chou rouge	Chou vert
	Chou-fleur	Chou-rave	Concombre	Courgette (zucchini)
	Epinard	Fenouil	Gombo	Haricot vert
	Molochia	Oignon	Olive	Panais
	Piment Habanero	Piment Jalapeno	Poireau	Poivron
	Pomme de terre	Potiron	Pousses de bambou	Radis
	Rutabaga	Soja vert	Tomate	
LEVURES	Levure de boulangerie			
ŒUFS	Œufs d'oie	Œufs de caille		

	Jour 1	Jour 3	Jour 3	Jour 4
PRODUITS DE LA PÊCHE	Aiglefin	Anchois	Anguille	Bar
	Cabillaud	Calamar	Carpe	Colin
	Dorade royale	Espadon	Hareng	Homard
	Huîtres	Lieu noir	Lotte	Maquereau
	Moule	Perche	Pétoncle	Plie
	Poulpe	Requin	Sandre	Sardine
	Saumon	Scampi	Sole	Thon
	Truite	Vivaneau rouge		
PRODUITS LAITIERS		Lait de chamelle		Lait de jument
PRODUITS SUCRANTS	Mélange de miels	Sirop d'agave	Sirop d'érable	Sucre de canne
SALADES	Chicorée	Endive	Iceberg	Laitue
	Lollo rosso	Mâche (Doucette)	Pissenlit	Radicchio
	Romaine	Roquette		
SEMENCES ET NOIX	Arachide	Cacao	Graines de courges	Lin
	Noisette	Noix	Noix de cajou (cashew)	Noix de coco
	Noix de Macadamia	Noix du Brésil	Pavot	Pignon
	Pistache	Tournesol		
VIANDES	Agneau	Bœuf	Caille	Canard
	Cerf	Chevreuril	Dinde	Lapin
	Lièvre	Oie	Poulet	Sanglier
	Veau	Viande d'autruche	Viande de chèvre	Viande de porc

Analyse détaillée des allergies de type III

Nous allons maintenant analyser en détail vos intolérances. Nous allons passer successivement en revue les différentes familles alimentaires et vous suggérer les aliments à éviter (pendant la période d'exclusion/voir plus loin) et ceux que vous pouvez consommer pour chaque groupe d'aliments.

FECULENTS

Sans intolérance	Avec intolérance			
	I	II	III	IV
Amarante	Avoine			
Caroube	Blé			
Fonio	Epeautre			
Lupin	Gluten			
Maïs	Kamut			
Manioc	Orge			
Marante	Quinoa			
Marron, Châtaigne	Seigle			
Millet				
Patate douce				
Riz				
Sarrasin				
Tapioca				
Teff				
Topinambour				

Les céréales contiennent généralement de 8 à 15 % de protéines. Mais ces protéines ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels, on les qualifie de « protéines incomplètes ».

Elles contiennent peu de matières grasses, principalement concentrés dans le germe et surtout composées d'acides gras polyinsaturés. D'origine végétale, les céréales sont dépourvus de cholestérol. Elles sont très riches en glucides (60 à 80%) et contiennent des minéraux (Fer, Phosphore, Magnésium et Zinc).

Elles sont riches en vitamine du groupe B (niacine, Thiamine, et Riboflavine) et en acide folique. Mais elles disparaissent lors du décorticage ou de polissage donc dans la farine blanche et le riz poli.

Céréales avec gluten



Avoine (*Avena sativa*)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport à l'avoine.

Contrairement aux autres céréales, le son et le germe adhèrent au grain de l'avoine, même après le décorticage.

Le grain est probablement l'usage le plus connu de cette céréale. On met aussi l'avoine dans les granolas, les muesli, les biscuits et les galettes.

!Attention: contient du gluten!

- Ø **Flocons d'avoine** : Flocons faits à partir de grains décortiqués cuits à la vapeur et roulés en flocons plats.
- Ø **Farine d'avoine** : Farine dépourvue de gluten qui ne lève pas à la cuisson

Nous vous recommandons d'éviter de consommer l'avoine.

Aliments à surveiller ou à éviter :

granolas, muesli, biscuits, galettes, soupes, pain, viande, pâtes, céréales du petit déjeuner, croustades aux fruits, gâteaux, bières, boissons

Alternatives:

- - Millet Le millet est à côté de l'avoine la céréale la plus nutritive et ne contient pas de gluten. Elle est riche en protéines et en matières grasses. Les flocons de millet remplacent parfaitement les flocons d'avoine dans un muesli.



Blé (*Triticum aestivum*)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport au blé.

- Le blé dur a une teneur élevée en protéines, il sert à la fabrication du pain et des pâtes alimentaires
- Le blé tendre contient moins de protéines, il est utilisé pour la confection de farines à gâteaux et à pâtisseries.

!Attention: contient du Gluten!

Ø Grains de blé entiers

Grains débarrassés de leur enveloppe extérieure. Ils sont cuits tel quels ou incorporés aux soupes, plats mijotés et légumineuses. Ils sont ajoutés aux mueslis, dans les produits de boulangerie, incorporés aux salades et aux pilafs, ils servent à la fabrication du whisky.

Ø Epeautre

Variété de blé dont les grains, une fois décortiqués peuvent être utilisés comme le riz.
L'épeautre mélangé à du blé dur peut faire du pain.

Ø Blé concassé

Fait de grains entiers brisés en morceau. Il cuit plus rapidement et nécessite moins de liquide. On ajoute parfois du blé concassé dans la pâte à pain.

Ø Flocons de blé

Les flocons de blé cuits sont des céréales dont la valeur nutritive dépend du degré de raffinage et de procédés de fabrication.

Ø Germes de blé

Petits flocons issus du broyage du germe du grain de blé. Très riches en protéines, minéraux et vitamines.

Ø Son de blé

Enveloppe externe du grain. Excellente source de fibres, de protéines, de vitamines et de minéraux. Disponible en mouture plus ou moins fine dans les supermarchés. Il est recommandé pour ses propriétés laxatives.

Ø Blé soufflé

Fait à partir du grain débarrassé de son enveloppe extérieure, chauffé et soumis à une forte pression.

Ø Semoule de blé

Farine granulée tirée du blé dur avec laquelle on fabrique les pâtes.

Ø Couscous

Terme qui désigne aussi bien la graine que le plat national d'Afrique du Nord.
Le couscous est fait de semoule de blé mélangée à de la farine, aspergée d'eau froide, salée, pressée et roulée.

Ø Boulghour

Grain de blé entier dont on a enlevé le son, cuit partiellement à la vapeur puis moulu.
Il entre dans la composition du taboulé.

Ø Seitan

Aliment spongieux fait à partir de gluten extrait de la farine de blé dur. Le gluten ne devient seitan qu'une fois cuit dans la sauce Soja. Le seitan a le même usage que la viande mais pas la même valeur nutritive.

PRODUITS ALIMENTAIRES CONTENANT DU BLE

Pâtes Alimentaires

Fabriquées à partir du blé durum qui possède une haute teneur en protéines, riche en gluten et pauvre en amidon.
Le grain de blé durum est moulu en fines particules (semoule) ou en farine.

NOUILLES ASIATIQUES

Il existe des nouilles de blé, de riz, à base de farine de haricot mungo et les nouilles de Sarrazin.

- Pâtes won-ton : fines feuilles de pâtes à base de blé, d'œuf, d'eau et de sel.
- Nouilles de blé : les chinoises sont jaunes ou blanches ; les japonaises sont minces (somen) ou épaisses (udon)

FARINES

Le terme « farine » est en général associé au blé, sauf si la nature de la farine est précisée (« farine d'avoine »).

Farine complète : Produit de la mouture du grain entier

Farine ordinaire : (farine ménagère). Provient de la mouture et du mélange de diverses variétés de blé tendre et dur

Farine non blanchie

Farine qui n'est pas blanchie artificiellement. Elle ne contient pas d'additifs alimentaires.

Farine à gâteaux

Farine blanche faite exclusivement de blé tendre moulu très finement. Peu riche en amidon et moins riche en protéines, elle donne des gâteaux très légers.

Farine à pâtisserie

Farine provenant essentiellement de blé tendre. D'une faible teneur en gluten, elle est finement moulue, mais sans atteindre la finesse de la farine à gâteaux.

Farine de boulangerie (farine à pain)

Provient d'un mélange de blés durs. Sa teneur en protéines (gluten) est trop élevée pour l'usage domestique.

Farine de gluten

Farine de blé à grains entiers débarrassés de son amidon et contenant un taux élevé (45% gluten, 55% farine blanche)

Farine Graham

Flocons de son moulu.

Farine à levure incorporée

Farine à laquelle on a ajouté des agents levants.

Farine de matzo : Farine obtenue de la mouture du matzo, feuilles de pain non levé confectionnées à partir de farine de blé.

PAINS

Le pain est fait de farine, d'eau, de sel le tout fermenté, façonné ou moulé et cuit au four. Le pain peut contenir un ferment qui le fait gonfler (levain ou levure) ou en être dépourvu, c'est alors un pain non levé (Pita, Chapati, Matzo).

Ø Pain multigrain : Contient généralement 80% de farine blanche, de farine de blé entier, ou un mélange des deux

Ø Pain complet : Pain fait à 100% à partir de grains entiers

Ø Bagel : Petit pain juif en forme d'anneau, au blé, au seigle et à d'autres céréales.

Ø Pain blanc : Fait à partir de farines blanches.

Ø Chapelure : Mie de pain émiettée, fraîche ou séchée employée pour paner, épaissir des sauces.

Ø Chapati : Disque de pain plat à mie originaire de l'Inde. Confectionné à partir de farine de blé, de sel et d'eau.

Ø Pâte phyllo : Pâte souple d'origine grecque aussi mince qu'une feuille préparée à partir de farine blanche, d'huile, de sel et d'eau. Elle entre dans la confection de pâtisseries dont la Baklava.

Ø Pita : Pain plat de forme ovale, originaire du Proche Orient faite de farine blanche ou de blé entier.



Epeautre (*Triticum spelta*)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport à l'épeautre.

L'épeautre est une variété de blé dont les grains, une fois décortiqués peuvent être utilisés comme le riz.
L'épeautre mélangé à du blé dur peut faire du pain.

PAINS

Le pain est fait de farine, d'eau, de sel le tout fermenté, façonné ou moulé et cuit au four. Le pain peut contenir un ferment qui le fait gonfler (levain ou levure) ou en être dépourvu, c'est alors un pain non levé (Pita, Chapati, Matzo).

- Pain multigrain : Contient généralement 80% de farine blanche, de farine de blé entier ou un mélange des deux
- Pain complet : Pain fait à 100% à partir de grains entiers
- Bagel : Petit pain juif en forme d'anneau, au blé, au seigle et à d'autres céréales.
- Pain blanc : Fait à partir de farines blanches.
- Chapelure : Mie de pain émiettée, fraîche ou séchée employée pour paner, épaissir des sauces.
- Chapati : Disque de pain plat à mie originaire de l'Inde. Confectionné à partir de farine de blé, de sel et d'eau.
- Pâte phyllo : Pâte souple d'origine grecque aussi mince qu'une feuille préparée à partir de farine blanche, d'huile, de sel et d'eau. Elle entre dans la confection de pâtisseries dont la Baklava.
- Pita : Pain plat de forme ovale, originaire du Proche Orient faite de farine blanche ou de blé entier.

Gluten

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport au Gluten.

Le terme gluten regroupe plusieurs protéines, notamment les prolamines, gliadines et gluténines présentes dans les céréales suivantes:

Blé, Orge, Seigle, Avoine, Kamut, Épeautre

Eviter tout produit à base de ces céréales, par exemple : pains, farines, biscottes, biscuits, pâtisseries, tartes, chapelure, pizza, malt, bières.

On peut considérer le gluten comme la colle de ces céréales. Il donne aux céréales leur capacité agglutinante et liante et il permet leur utilisation pour la fabrication des pâtes et de pains.

Malheureusement le gluten est utilisé fréquemment en industrie alimentaire et peut se cacher dans une multitude de produits, sous des dénominations différentes. Veuillez trouver une liste de dénominations derrière lesquels peuvent se cacher la présence de gluten dans les produits.

Ces produits sont à surveiller avec soin:

Amidon de blé, orge, seigle, avoine, kamut, épeautre	Extrait de malt, Protéines végétales
Matières amylacées	malt
Amidon modifié	Liant protéinique végétale

Lisez attentivement la liste des ingrédients.

Évitez de consommer des plats précuisinés.

N'achetez que des produits **déclarés exempts de gluten**.

Liste de produits où on peut trouver du gluten:

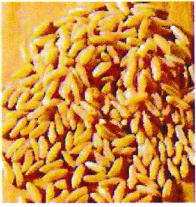
Produits laitiers élaborés	Hamburger
Desserts	Saucisses
Yaourt au céréales	Boudin
Fromages à tartiner	Farces du commerce
Muesli	Mousses de foie gras
Produits à base de viande	Charcuteries en général
Pâtés	Quenelles
Viandes en croûte	Soupes, sauces et vinaigrettes prêt à l'emploi
Viandes panées	Tous produits panés
Produits à base de viande hachée	Chips
Figues et dattes au malt	Pommes dauphines, pommes de terre ou frites surgelées
Sucreries, bonbons, chocolats	Mélange d'épices
Moutarde	Mayonnaise
Légumes en conserves	Conserves en général
Bières	Boissons au malt

Les farines exemptes de gluten sont les suivantes:

Farine d'amarante	Farine de quinoa
Farine de maïs	Farine de pommes de terre
Farine de riz	Farine de manioc
Farine de millet	Farine de topinambour
Farine de châtaigne	Farine de sorgho
Farine de sarrasin	Farine de soja

Alternatives:

- - Agar-Agar est un produit végétale obtenu à partir d'algues rouges. Il devient liquide à 56°C et présente un effet gélifiant à 1%. Il est utilisable comme épaississant dans les recettes végétariennes.
- -La caroube Fruit du caroubier, forme des gousses qui contiennent des graines de couleur marron. A l'état vert ils sont de goût amer et deviennent légèrement sucrés quant ils sont murs. Les graines sont moulus pour obtenir la farine de graine de caroube. L'effet gélifiant s'installe en chauffant la masse.
- - La farine de graine de guar est capable de retenir un grand volume d'eau à chaud et à froid et facilite le maintien en suspension des particules solides dans les liquides. Elle est stable jusqu'à 95°C. Attention à la quantité. Bien adaptée pour lier les sauces et desserts.
- -Amidon de pomme de terre L'amidon de pomme de terre est idéal comme liant pour sauces et soupes.



Kamut (*Triticum turgidum polonicum*)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport au kamut.

!Attention: Le kamut contient du Gluten!

La céréale kamut est un ancêtre du blé dur moderne, comme l'épeautre est un ancêtre du blé tendre. Elle a vu le jour, il y a des milliers d'années, dans le Croissant Fertile, la région du Proche Orient située entre l'Egypte et la Mésopotamie. Après une longue période d'oubli, cette céréale a été redécouverte et elle est en passe de retrouver sa place légitime au sein de l'alimentation contemporaine.

Par rapport au blé dur classique, elle contient 20 à 40% de protéines supplémentaires et présente des teneurs plus élevées d'acides aminés, lipides, vitamines et de minéraux. En plus, elle se digère très facilement. Le kamut n'a jamais connu d'hybridation et a gardé son patrimoine génétique inchangé depuis des millénaires.

Elle est particulièrement riche en protéines, en minéraux (fer, potassium, sodium), et en vitamines (vitamine E, B).

Le kamut peut être utilisé pour faire du pain très savoureux, des pâtes, des mueslis, du couscous qui sont particulièrement digestes et nourrissants.

Aliments à éviter ou à surveiller : pâtes, pains, muesli, couscous, barre de muesli



Orge

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport à l'orge.

Selon la façon dont le grain est décortiqué, on obtient l'orge mondée, l'orge écossaise ou l'orge perlée.

On incorpore cette céréale aux soupes et aux ragoûts. L'orge est une excellente source de fibres solubles.

Aliments à surveiller ou à éviter : soupes, ragoûts, pâtes, croquettes, puddings, sauces



Seigle

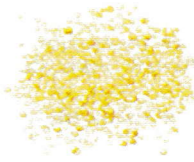
Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport au seigle.

!Attention: contient du Gluten!

Les grains de seigle entiers peuvent être cuits et consommés tels quels comme les grains des autres céréales. Ils sont très nourrissants. Les flocons sont utilisés comme les flocons d'avoine. On les cuit en gruau ou on les met dans les mueslis et les granolas. Le whisky, la bière et certaines vodkas sont faits avec des grains de seigle.

Aliments à surveiller ou à éviter : muesli, granola, pain au seigle, whisky, bière, certaines vodkas

Céréales sans gluten, Féculents et Légumes secs



Quinoa

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport au quinoa.

Le quinoa remplace la plupart des céréales et le riz. On le cuit comme le gruau ; on l'incorpore aux potages, aux tourtières et aux croquettes.

Moulu, il est incorporé aux pains, crêpes, muffins.

En Amérique du sud, on l'utilise pour préparer la chicha, une boisson alcoolisée. C'est une excellente source de magnésium, de fer et de potassium ; il contient plus de protéines que la plupart des céréales et est de meilleure qualité.

Aliments à surveiller ou à éviter :

potages, tourtières, croquettes, pains, crêpes, muffins
en Amérique du Sud : chicha (boissons alcoolisées)

FRUITS

Sans intolérance	Avec intolérance			
	I	II	III	IV
Abricot		Kiwi		
Airelle				
Ananas				
Argouse				
Avocat				
Banane				
Canneberge				
Cassis				
Cerise				
Citron				
Citron vert				
Coing				
Datte				
Figue				
Figue de barbarie				
Fraise				
Framboise				
Goyave				
Grapes-raisons secs				
Grenade				
Groseille				
Litchi				
Mandarine				
Mangue				
Melon				
Mirabelle				
Mûre				
Myrtille				
Nectarine				
Orange				
Pamplemousse				
Papaye				
Pastèque				
Pêche				
Poire				
Pomme				
Prune				
Rhubarbe				

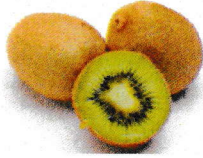
La plupart des fruits sont riches en eau (88-95 %), en vitamine A, B6, C, en potassium, en calcium, fer et magnésium.

Plus un fruit est coloré plus il est riche en vitamines et minéraux.

Il est important de consommer les fruits frais avec la pelure, car les vitamines, les fibres et les minéraux sont conservés.

Certaines personnes peuvent avoir des difficultés à digérer les fruits crus.

Fruits frais



Kiwi

Vous présentez une allergie de type III de niveau 2 par rapport au kiwi.

Fruit couvert d'une fine peau brunâtre, légèrement duveteuse. Il est délicieux nature. On met le kiwi dans les céréales, le yaourt, les sorbets, les salades de fruits (l'ajouter au dernier moment). Il se marie bien avec la volaille et le poisson ; on prépare avec le kiwi une sauce aigre-douce qui accompagne les viandes. Il constitue une excellente source de vitamine C et de potassium. A poids égal, le kiwi contient près de deux fois plus de vitamine C que l'orange et le citron.

LEGUMES

Sans intolérance	Avec intolérance			
	I	II	III	IV
Artichaut	Fève	Pois chiche	Lentille	
Asperge		Pois vert	Soja jaune	
Aubergine				
Bette				
Betterave rouge				
Brocoli				
Carotte				
Céleri				
Céleri branche				
Chili				
Chou blanc				
Chou de Bruxelles				
Chou frisé				
Chou persillé				
Chou rouge				
Chou vert				
Chou-fleur				
Chou-rave				
Concombre				
Courgette (zucchini)				
Epinard				
Fenouil				
Gombo				
Haricot vert				
Molochia				
Oignon				
Olive				
Panaïs				
Piment Habanero				
Piment Jalapeno				
Poireau				
Poivron				
Pomme de terre				
Potiron				
Pousses de bambou				
Radis				
Rutabaga				
Soja vert				
Tomate				

Avec les céréales, les légumes ont longtemps constitué la base de l'alimentation humaine.

L'aspect des légumes est un indice de leur fraîcheur. La préparation, l'utilisation et la conservation des légumes influent sur leur saveur, leur valeur nutritive, leur texture et leur apparence.

Chaque légume fournit un ensemble de valeurs nutritives, cependant, de façon générale:

- ils fournissent des vitamines et des minéraux
- ils sont riches en eau
- ils fournissent des fibres solubles et insolubles
- ils sont pauvres en matières grasses (sauf l'avocat et l'olive)
- ils sont pauvres en protéines et en calories et ne contiennent pas de cholestérol

Légumes



Fève

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport à la fève.

C'est une légumineuse dont les gousses contiennent des graines plates aux bouts arrondis.

La fève est farineuse et de saveur prononcée. Elle entre dans la composition du « fabada », sauté de cassoulet espagnol. C'est une excellente source d'acide folique et de fibres.

Aliments à éviter ou à surveiller : ragoûts



Lentilles (*Lens culinaris*)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 3 par rapport aux lentilles.

Les lentilles sont consommées depuis des temps préhistoriques. Sèches elles servent à préparer des salades et des soupes. Réduites en purée on en fait des croquettes, en les ajoutant au riz on obtient un mets quasi complet en protéine.

Aliments à éviter ou à surveiller : ragoûts, soupes aux lentilles.

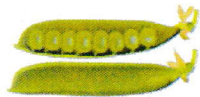


Pois chiche (*Cicer arietinum* L.)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 2 par rapport au pois chiche.

Les graines du pois chiche s'apprêtent comme les graines des autres légumineuses, mais ne se défont pas à la cuisson. L'utilisation des pois chiches est très variée. L'hoummos (purée qui se mange froide) et les falafels (des boulettes frites) sont à base de pois chiches. L'estouffade, la potée, le ragoût et le couscous en comprennent. Ils sont délicieux froids dans les salades composées. On transforme aussi les pois chiches en farine, on les fait rôtir ou germer.

Aliments à surveiller: socca, hoummos, falafel, pot au feu basque, panisse, cuisine marocaine



Pois vert

Vous présentez une allergie de type III de niveau 2 par rapport au pois vert.

On nomme « Petit Pois » les graines fraîches de cette légumineuse.

On distingue « le petit pois mange tout » (ou « pois gourmand »).

Les petits pois frais peuvent se manger crus mais la cuisson les rend plus sucrés.

Aliments à éviter ou à surveiller : ragoûts, soupes, macédoine de légumes



Soja jaune

Vous présentez une allergie de type III de niveau 3 par rapport au soja jaune.

Le Soja (*glycine max*) a été l'un des premiers aliments à être cultivé. Cueilli jeune il se mange seul ou dans sa gousse. Les asiatiques utilisent surtout le Soja transformé. On l'utilise aussi comme substitut de café et on le transforme en protéines texturées qui remplacent la viande. Le haricot de Soja est un complément idéal aux céréales.

- *Lait de Soja*

C'est un liquide tiré des haricots de soja broyés.

Il est commercialisé aromatisé et souvent sucré. Il est aussi vendu en poudre. On s'en sert pour faire des sauces, yaourts, sorbets, crèmes glacées, boissons et pâtisseries. Il n'a pas de cholestérol ni de lactose.

Il est alcalinisant et bénéfique pour le système digestif.

- *Yuba*

Nom japonais donné à la peau qui se forme à la surface du lait de soja lorsqu'il est chauffé. Cet aliment, aussi mince qu'une feuille de papier peut être roulé comme une crêpe et servir à confectionner les rouleaux à frire. On l'utilise aussi dans les omelettes, les sashimis, les plats de légumes et comme accompagnement de la viande.

- *Okara*

Pulpe égouttée des haricots de soja, obtenue à partir de la fabrication du lait de soja. Sa fine texture émiettée enrichit et épaissit les soupes et améliore la texture des pains et des pâtisseries. Riche en cellulose, il combat la constipation.

- *Tempeh*

Produit fermenté fait avec des haricots de soja. Son aspect extérieur rappelle la croûte fleurie des fromages. On doit toujours le manger cuit. Il a une grande valeur nutritive et contient beaucoup de vit B12.

- *Tofu*

Caillé obtenu à partir du liquide extrait des haricots de soja. On l'emploie de l'entrée au dessert et même dans les boissons. Il contient 2 à 3 fois plus de fer qu'une portion de viande cuite.

- *Natto*

Condiment préparé à partir des haricots de soja fermentés, il possède une texture gênante et visqueuse dont la saveur et l'odeur rappelle le fromage.

Aliments à éviter ou à surveiller : plats asiatiques, plats végétariens, plats minceurs

La lécithine utilisée en industrie alimentaire peut être d'origine de soja.

ŒUFS

Sans intolérance	Avec intolérance			
	I	II	III	IV
Œufs d'oie	Blanc d'œuf	Œuf de poule		
Œufs de caille	Jaune d'œuf			

Vous présentez une intolérance contre le blanc d'œuf ou/et le jaune d'œuf.

Les protéines de l'œuf sont excellentes car elles peuvent être utilisées à 95% par notre organisme. Un œuf contribue à 15% du besoin journalier en protéines.

Le blanc d'œuf est principalement constitué d'eau et de 11% de protéines ainsi que de vitamines solubles dans l'eau et de minéraux sodium, potassium, soufre et chlorure.

Le jaune d'œuf est riche en protéines de phosphorylation (lécithine), de graisse (phospholipides, cholestérol), et des vitamines A, B1, B2, D, et E et des minéraux calcium, phosphore, et fer.

Les protéines d'œuf constituent malheureusement aussi des antigènes très forts. S'il existe une intolérance aux protéines d'œufs, l'effet nuisible est exprimé même en présence de traces de ces protéines. Il faut donc essayer de les éviter complètement.

Il est encore facile de supprimer la consommation d'œufs, mais les œufs ou des composants à base d'œuf sont largement utilisés en industrie alimentaire.

Liste des produits susceptibles de contenir des œufs:

Pain sans gluten	Pâtisserie
Crêpes	Gâteaux
Quiches	Pâtés
Gratins	Soufflés
Différents saucisses	Charcuteries
Desserts	Pâtes fraîches
Sauces déshydratées	Plats préculits
Sucreries	Mayonnaise
Crèmes à tartiner	Ketchup
Moutarde	Glaces
Soupes	Hamburger
Boulettes	Différentes farces

Il est impératif de lire attentivement la liste des ingrédients de ces produits mais aussi de tout produit dont la composition ne vous est pas connue.

De plus en plus on peut trouver des aliments exempts d'œufs dans le commerce. En général ceci est clairement marqué sur l'emballage.

Dénomination sur l'étiquette indiquant l'utilisation d'œufs:

Jaune d'œuf	Blanc d'œuf
Ovalbumine	Livestine
Albumine	Lysozyme E1105
Globuline	Ovomucoid
Lécithine E322	

Alternatives aux œufs:

L'inquiétude de ne pas satisfaire les besoins en protéines avec un régime exempt d'œufs n'est pas fondée. En respectant une alimentation variée avec des sources de protéines différentes, l'apport équilibré des acides aminés est garanti. A part les sources de protéines animales, il existe beaucoup de sources protéiques végétales, p.ex.: soja et ses produits dérivés, les légumineuses, noix, semences, riz, pommes de terre, les céréales.

La difficulté se présente plutôt dans la substitution des caractéristiques de l'œuf en cuisine. Il existe dans le commerce des substituts de l'œuf, mais ils sont généralement chers.

Pour remplacer l'effet liant de l'œuf on peut utiliser:

1 cuillère à soupe de farine de soja et 2 cuillères d'eau, mélanger pour obtenir une pâte.

En cas d'intolérance au soja on peut aussi utiliser un mélange de farine de maïs et de farine de riz.



Œuf de poule

Vous présentez une allergie de type III de niveau 2 par rapport aux œufs de poule.

PRODUITS DE LA PECHE

Sans intolérance	Avec intolérance			
	I	II	III	IV
Aiglefin	Flétan	Ecrevisse		
Anchois		Panga, silure-requin		
Anguille				
Bar				
Cabillaud				
Calamar				
Carpe				
Colin				
Dorade royale				
Espadon				
Hareng				
Homard				
Huîtres				
Lieu noir				
Lotte				
Maquereau				
Moule				
Perche				
Pétoncle				
Plie				
Poulpe				
Requin				
Sandre				
Sardine				
Saumon				
Scampi				
Sole				
Thon				
Truite				
Vivaneau rouge				

Les poissons sont regroupés :

- en poissons maigres: tels que la plie, l'églefin, la morue
- en poissons semi-gras tel que le flétan
- en poissons gras tels que le saumon, le hareng et le maquereau.

Les poissons contiennent 15 à 20 % de protéines. Ils sont riches en certains minéraux et en vitamines. Les poissons gras sont une très bonne source de vitamine D. Les matières grasses du poisson sont composées en grande partie d'acides gras polyinsaturés oméga 3 bénéfiques pour la santé.

- Les mollusques (coquillages) sont des animaux dépourvus de squelette, riches en protéines et minéraux. Ils contiennent peu de matières grasses, peu de cholestérol et peu de calories.
- Les crustacés sont des animaux aquatiques invertébrés dont le corps est recouvert d'une carapace dure. La plupart vivent en eau de mer : crabe, crevette, homard, langouste et langoustine ; certains tels que l'écrevisse et quelques espèces de crevettes et de crabes vivent en eau douce.

Crustacés



Ecrevisse (*Astacus astacus*)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 2 par rapport à l'écrevisse.

Petit crustacé d'eau douce, sa chair est maigre et délicate. On ne mange que sa queue. L'écrevisse s'apprête comme le homard, le crabe et la crevette.

Il vous est recommandé, si vous êtes intolérant à l'écrevisse d'éviter tous les crustacés (homard, scampi, crevette, crabe, langouste, écrevisse).

Aliments à éviter ou à surveiller : soupes (bisques), mousses, gratins, soufflés, salades

Poissons



Flétan

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport au flétan.

Le flétan est le plus grand des poissons plats. C'est un poisson maigre dont la chair, ferme et floconneuse, contient peu d'arêtes.



Panga, silure-requin (*Pangasius sutchi*)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 2 par rapport au panga/silure-requin.

En Europe, le panga fait partie des poissons exotiques, c'est pourquoi on ne le trouve que surgelé. Les produits tout prêts à base de panga sont encore très rares.

PRODUITS LAITIERS

Sans intolérance	Avec intolérance			
	I	II	III	IV
Lait de chamelle	Halloumi	Fromage de brebis	Fromage à base de lait fermenté	
Lait de jument	Lait, cuit	Kéfir	Lait de chèvre	
	Présure (vache)		Lait de vache	
	Ricotta			

LE LAIT

Le lait sans désignation spécifique de l'espèce animale fait référence au lait de vache.

Le lait entre dans la composition d'une multitude d'aliments : soupes, potages, sauces (béchamel), crêpes, gâteaux, pâtisseries, desserts (flans, crème anglaise, crème cuites), entremets, certaines purées et certains plats cuisinés.

LAIT HOMOGENEISE - Lait contenant du gras passé sous pression. Les globules gras fractionnés en particules demeurent en suspension dans le liquide et ne peuvent s'agglomérer à la surface du lait.

LAIT ENTIER - Lait qui contient 3.5% de matières grasses et qui est enrichi en vitamine D.

LAIT PASTEURISE - Lait chauffé sous le point d'ébullition afin de détruire presque toutes les bactéries pathogènes.

LAIT ECREME - Lait qui contient au maximum 0.3% de matières grasses. Il est enrichi en vitamine D.

LAIT PARTIELLEMENT ECREME - Lait contenant 1 à 2 % de matières grasses, on lui ajoute de la vitamine A et D.

LAIT CRU - Lait non traité (vente illégale dans de nombreux pays)

LAIT CONCENTRE - Lait dont environ 60 % de l'eau a été évaporée sous vide. Il contient 7.5% de matières grasses et il est enrichi en vitamine D et C.

LAIT CONCENTRE SUCRE - Lait entier concentré auquel on a ajouté du sucre. Il contient 40 au 45% de sucre et 8% de matières grasses. Toujours enrichi en vitamine A et parfois en vitamine D.

LAIT EN POUDRE - Lait déshydraté enrichi en vitamine A et D. Contient un minimum de 25% de matières grasses. La poudre de lait semi-écrémé en contient 9.5% et de lait écrémé 0.8%.

LAIT AROMATISE - Lait auquel on ajoute un ingrédient qui lui confère de la saveur (lait au chocolat, laits maltés, laits à saveur de fruits ou de vanille)

LAIT GLACE - Le lait glacé contient moins de matières grasses (entre 2 et 7%) mais son contenu en sucre est très élevé.

LAIT MICROFILTRE - Lait traité par un procédé de filtration qui permet d'éliminer 99.9% des bactéries.

LAIT UHT (ultra haute température) - Lait conditionné dans des contenants aseptiques scellés. Il se conserve 3 mois (sans l'ouvrir) à la température ambiante.

LAIT DE CHEVRE - Lait plus blanc dont la saveur est prononcée. Lait considéré comme plus digeste que celui de vache.

BABEURRE (LAIT DE BEURRE) - Liquide au goût aigrelet qui se sépare de la crème lors de la fabrication du beurre. Il est aussi appelé « lait de beurre ». Aujourd'hui on obtient le babeurre en ajoutant une culture bactérienne à du lait.

CREMES

C'est la matière grasse qui remonte à la surface lors de la première étape de la fabrication du beurre. On l'incorpore dans de nombreux plats : café, vinaigrette, potages, sauces, omelettes, terrines, desserts, confiseries et digestifs. Fouettée, elle enrichit les pâtisseries, soufflés, tartes, glaces, charlottes, bavares, sauces et fruits. Elle est irremplaçable pour le vacherin et le chou à la crème.

Crème à café : 10% de matières grasses. On s'en sert dans le café.

Crème légère : Crème qui ne contient que 12 à 13 % de matières grasses.

Crème double : Crème fraîche qui contient 40 % de matières grasses.

Crème fraîche : Crème pasteurisée à laquelle on ajoute un ferment lactique. Indispensable pour les sauces et les liaisons.

Crème aigre : Crème pasteurisée fermentée par une culture bactérienne. Elle assaisonne soupes, trempettes, sauces, goulasch, pains, gâteaux, sauce smitane et bortsch.

Crème fleurette : Contient moins de 30 % de matières grasses. Convient pour la chantilly.

Beurre : Substance grasse obtenue par le barattage de la crème. Le beurre est fait à partir du lait de vache, de chèvre, de bufflonne, de chamelle etc.

Beurre allégé : Beurre contenant beaucoup plus d'eau que le beurre ordinaire. On l'utilise seulement pour tartiner. Il contient entre 21 et 45% de matières grasses.

Beurre fouetté : Renferme un peu moins de calories et de matières grasses que le beurre ordinaire. On l'utilise pour tartiner.

Yagourt : Lait qui a fermenté sous l'action de ferments lactiques.

Kéfir : Lait fermenté par l'action de bactéries et de levures. Il est légèrement gazeux et alcoolisé, de saveur piquante. Il est servi glacé garni de feuilles de menthe ou versé sur des fruits.

Koumis : Lait ressemblant au kéfir mais plus alcoolisé (2.5%). Il est fabriqué avec du lait de jument, d'ânesse ou de vache.

Toffuti : Produit à base de soya auquel on ajoute de l'huile végétale et du sucre. Le tofu glacé ne contient pas de lactose.

Granité : Sorte de sorbet à l'italienne, parfumé de fruits, de liqueur ou de café.

Sorbet : Traditionnellement fait avec du jus ou de la purée de fruits. Le sorbet ne contient pas de jaune d'oeuf ni de matières grasses mais peut renfermer du blanc d'oeuf.

Crème glacée : C'est une préparation sucrée et parfumée à base de produits laitiers solidifiés.

FROMAGES

Produits obtenus par la coagulation et l'égouttage du lait, de la crème ou de leur mélange. On compte plus de 1000 de variétés de fromages dont 350 pour la France.

On utilise le lait de vache, de chèvre, de brebis, de jument, de renne, de yack, de bufflonne.

Les fromages sont classés selon leur fermeté qui varie selon le degré d'humidité.

Fromages à pâte filée : Fromages obtenus par le pétrissage et l'étirement du caillé. Ce procédé leur donne une texture souple. On trouve dans cette catégorie :

- la mozzarella
- le provolone
- les bocconcini
- le caciotta

Fromages frais : Fromages égouttés qui ne sont ni affinés, ni fermentés. Ils ne sont pas vieillis et doivent être consommés rapidement. Ils contiennent 80% d'eau et sont maigres :

- cottage
- ricotta
- mascarpone
- fromage à la crème
- petit suisse

Fromages à pâte molle : Fromages affinés, égouttés et moulés, mais non pressés et non cuits. Le taux d'humidité est de 50-60% et les matières grasses 20 à 25 % du poids.

- Camembert, brie
- Munster, pont l'évêque
- Bel paese, Coulommiers

Fromages de chèvre à pâte molle : Fabriqué à 100% de lait de chèvre (pur chèvre) ou mélangé à du lait de vache

- Chabichou, crottin de chavignol
- Chevrotin
- Feta (mélange)

Fromages fondus (fromages à tartiner) : Fabriqués à partir de fromages à pâte pressée refondus, additionnés de lait, crème ou beurre. On ajoute à la pâte des agents stabilisateurs, des émulsifiants, du sel, des colorants, des édulcorants et des assaisonnements.

- cheddar (USA) fondu
- Emmenthal -gruyère fondu

Fromages à pâte pressée non cuite : Fromages à pâte demi ferme qui subissent une période d'affinage assez longue en atmosphère fraîche et très humide

- cheddar, cantal, gouda, édam
- Fontina, tomme

Fromages à pâte pressée cuite (pâte dure) : Max 35% d'humidité

- Raclette, gruyère
- Emmenthal, Parmesan
- Romano, jarisberg

Fromages à pâte persillée : Fromages ni cuits, ni pressés dont le caillé estensemencé de moisissures

- Roquefort, gorgonzola
- Bleu de Bresse, Danois
- Stilton

Effect antigénique

Le lait de vache se distingue nettement du lait maternel par sa composition. Il contient 3 fois plus de protéines, 10 fois plus d'hormones de croissance, moins de lactose et de sucres. Le lait maternel contient par rapport au lait de vache, des oligosaccharides favorisant le développement de la flore intestinale. Parfois on peut observer une intolérance au lait de vache mais pas aux fromages ou l'inverse une intolérance plus forte aux dérivés du lait.

L'intolérance est principalement dirigée contre les protéines de lait de vache. Les yaourts et fromages sont des produits dérivés, obtenus par acidification ou fermentation. Ces procédés dénaturent les protéines de lait et peuvent abolir l'effet antigénique de la protéine du lait ou à l'inverse l'amplifier. D'autre part, peuvent s'associer des structures antigéniques en provenance des microorganismes utilisés lors de la fermentation.

Il vous est recommandé de supprimer tous les laitages pendant au moins 10 semaines. Vue la grande diversité des produits dérivés du lait de vache et leur diversité de production, la réaction immunitaire à ces produits est imprévisible.

Dénomination sur l'étiquette indiquant l'utilisation de lait de vache:

Lactoglobuline	Caséine
Lactalbumine	Protéines de lait
Lait entier, en poudre, écrémé, concentré	Beurre
Babeurre	yaourt
Crème, crème épaisse, crème aigre	

Alternative au lait de vache:

Lait et fromage de chèvre	Lait de froment (à éviter en cas d'intolérance contre le gluten)
Lait et fromage de brebis	Lait de pignon de pin
Lait de jument	Lait d'amandes
Lait de soja	Lait de coco

Autres laits et sous produits

Lait et fromage de brebis

Vous présentez une allergie de type III de niveau 2 par rapport au lait et fromage de brebis.

Le lait de brebis est nettement plus riche que le lait de vache. Sa teneur en matière sèche est de l'ordre de 200 g/l contre seulement 130 g/l pour le lait de vache. En moyenne, le lait de brebis renferme 75 g/l de matière grasse contre 40 g/l pour le lait de vache.

La teneur en matières azotées est en moyenne de 60 g/l contre seulement 35 g/l pour le lait de vache.

Les teneurs en lactose (50 g/l) et en sels minéraux (11 g/l) sont également supérieures à celles du lait de vache : 47 g/l pour le lactose et 8 g/l pour les sels minéraux.

Aliments à éviter ou à surveiller : salade grec, plat cuisiné grec, Fromage de brebis (de Corse) , Laruns , Roquefort

Lait et fromage de chèvre

Vous présentez une allergie de type III de niveau 3 par rapport au lait et fromage de chèvre.

En général, comparativement à un lait de vache, le lait de chèvre est moins riche en lactose, en matières grasses et en protéines. Par contre les teneurs en minéraux sont semblables.

Les protéines sont constituées de 71% de caséines, de 22% de protéines sériques, dites solubles, et de 7% d'azote non protéique. Comparativement au lait de vache, le lait de chèvre contient plus de protéines sériques et d'azote non protéique. Par contre, comparativement au lait de vache, le lait de chèvre de grand mélange contient moins de caséine- α_{s1} (chèvre 15% versus vache 39%) mais plus de caséine- α_{s2} (chèvre 21% versus vache 10%) et plus de caséine-b (chèvre 48% versus vache 35%).

Les teneurs en calcium et phosphore du lait de chèvre sont équivalentes au lait de vache et le lait de chèvre est nettement plus riche en potassium que le lait de vache. La solubilité du calcium, magnésium et phosphore est identique à celle du lait de vache.

- Le lait de chèvre contient moins d'acide folique (vitamine B9) et de vitamine B12 que le lait de vache mais est plus riche en vitamine PP.

Aliments à éviter ou à surveiller :

Chabichou, crottin de chavignol, Chevrotin, Feta, fromage corse, Cabecou, Pelardon, Saint Maure, Selles sur Cher, Valançay

Lait de vaches et sous produits



Halloumi

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport à l'halloumi.

L'halloumi (en grec), qui se dit aussi « hellim » en turc, est un fromage qui ressemble à la mozzarella.

À Chypre, on le sert frit ou grillé avec des frites ou des œufs frits pour le petit-déjeuner. On l'utilise également pour garnir des raviolis ou des dattes fraîches ou on peut simplement le faire griller ou gratiner.

Kéfir

Vous présentez une allergie de type III de niveau 2 par rapport au kéfir.

Le kéfir est un produit laitier fermenté, épais et légèrement alcoolisé que l'on utilise généralement dans les cocktails à base de lait, dans la fabrication de bonbons ou dans certaines sauces.

Vérifiez toujours la composition des articles que vous achetez.

Lait, cuit

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport au lait cuit.

Ne pas confondre le lait cuit et le lait que l'on appelle « longue conservation ». Contrairement à ce dernier, le lait bouilli ne se trouve pas en vente libre.

Le lait testé a été bouilli pendant 30 minutes, refroidi, puis débarrassé de sa peau.

Présure (lait de vache)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport à la présure produite à partir de lait de vache.

La présure est présente dans les fromages suivants : Parmesan (fromage italien), Leerdammer (fromage hollandais), Edam (fromage hollandais), Emmental (fromage suisse), Chester (fromage anglais), Tilsit (fromage suisse), Brie, Camembert et autres fromages français, Gouda (fromage hollandais), etc.

Ricotta



Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport à la ricotta.

Le test ImuPro300 est basé sur la ricotta qui est produit à partir de lait de vache ou petit lait de vache. Ce fromage frais est employé pour des desserts, de produits cuits au four, des sauces et des apéritifs ainsi que comme améliorateur de pain. Ricotta est rarement utilisée comme ingrédient pour les produits industriellement traités. Avant achat, la liste d'ingrédients devrait être préventivement passée en revue.

Ricotta est également produit à partir du lait de mouton, qui représente une alternative au ricotta de lait de vaches. Vous devriez prêter attention parce que le fromage peut également issu d'un mélange de laits de mouton et de lait de vache.

SEMENCES ET NOIX

Sans intolérance	Avec intolérance			
	I	II	III	IV
Arachide	Sésame		Amande	
Cacao				
Graines de courges				
Lin				
Noisette				
Noix				
Noix de cajou (cashew)				
Noix de coco				
Noix de Macadamia				
Noix du Brésil				
Pavot				
Pignon				
Pistache				
Tournesol				



Amande (*Prunus dulcis*)

Vous présentez une allergie de type III de niveau 3 par rapport à l'amande.

L'amande douce est l'amande comestible que l'on connaît. On utilise cette noix dans plusieurs plats, tant salés que sucrés. Des amandes effilées et dorées au beurre (l'amandine) garnissent poisson, poulet et légumes. Transformée en pâte, l'amande garnit les gâteaux, sert à la confection de bonbons et de chocolats fourrés. On en fait aussi un beurre crémeux. Les matières grasses sont composées à 86% d'acides non saturés (65% d'acides monoinsaturés et 21% d'acides polysaturés). On extrait de l'amande amère une huile qui sert à fabriquer l'amaretto.



Sésame

Vous présentez une allergie de type III de niveau 1 par rapport au sésame.

Les graines de sésame garnissent souvent pains et gâteaux. Elles constituent la base du halva, une friandise orientale agrémentée de miel et d'amandes. On en fait une pâte plus ou moins liquide : le beurre de sésame et le tahini (ou rahin). Ses matières grasses sont composées à 82% d'acides non saturés. Les éléments nutritifs du sésame sont mieux absorbés lorsque la graine est transformée en huile, en pâte et en beurre.

Recommandations individuelles

Il faut éviter de consommer tous les produits selon leur degré d'intolérance.

Les produits responsables de vos allergies de type III peuvent se trouver cachés dans des aliments complexes et prêts à l'emploi ou servir de base pour la fabrication d'autres produits comme huiles et graisses, jus de fruits, vinaigres. Si par exemple, vous avez une intolérance contre le tournesol, il faut aussi éviter d'utiliser l'huile de tournesol. De même pour les olives et l'huile d'olive ou l'arachide et l'huile d'arachide.

Ceci est d'autant plus important pour les jus de fruits, car pour un verre de jus d'orange par exemple on a besoin de 4-5 oranges entières, c.à.d. que la concentration des antigènes est 4 fois plus haute dans le jus que dans l'orange.

Les résultats de votre test indiquent que vous avez été testé positif par rapport à 31 aliments.

Ce nombre est statiquement situé dans la partie supérieure du nombre des aliments habituellement testés positifs. Ce résultat indique que votre système immunitaire est déséquilibré et qu'il réagit de façon exagérée à des aliments habituellement inoffensifs. Ceci a pour conséquences le déclenchement d'une cascade de réactions inflammatoires chaque fois que vous consommez ces aliments.

Ces inflammations répétées peuvent entraîner des maladies chroniques ainsi qu'une sensibilité élevée par rapport aux infections et aux allergies.

Les allergies de type III vont alors agir comme catalyseurs et aggraver d'autres affections jusque-là considérées comme peu agressives.

Il est donc impératif de rééquilibrer votre système immunitaire en supprimant pour une période donnée (voir indications ci-dessous) tous les aliments pour lesquels vous êtes intolérant(e).

Le nombre élevé des réactions positives montre que votre barrière intestinale peut être endommagée entraînant une hyperperméabilité de l'intestin grêle. Dans ces cas, la suppression des aliments testés positifs devra s'accompagner d'une diversification de vos aliments en y associant le principe de rotation.

Etant donné le nombre important des réactions positives il est fort probable que ces allergies de type III soient associées à une altération de la flore intestinale. Nous vous recommandons de faire analyser vos selles afin d'évaluer la composition de la flore intestinale, la présence éventuelle de mycose ou de parasites, l'évaluation du pancréas exocrine ainsi que le dosage des IgA.

Les mesures appropriées devront être prises pour l'assainissement de l'intestin avant ou pendant la période de changement nutritionnel.

RECOMMANDATIONS INDIVIDUELLES

1. Vous présentez une intolérance de niveau 1 aux aliments suivants:

I

Avoine	Flétan	Lait, cuit	Seigle
Blanc d'oeuf	Gluten	Orge	Sésame
Blé	Halloumi	Présure (vache)	
Epeautre	Jaune d'oeuf	Quinoa	
Fève	Kamut	Ricotta	

Il vous est recommandé de vous abstenir de consommer ces aliments et tous ceux qui pourraient en contenir pendant au moins 2 mois.

2. Vous présentez une intolérance de niveau 2 aux aliments suivants:

II

Ecrevisse	Kéfir	Œuf de poule	Pois chiche
Fromage de brebis	Kiwi	Panga, silure-requin	Pois vert

Il vous est recommandé de vous abstenir de consommer ces aliments et tous ceux qui pourraient en contenir pendant au moins 3 mois.

3. Vous présentez une intolérance de niveau 3 aux aliments suivants:

III

Amande	Lait de chèvre	Lentille	
Fromage à base de lait fermenté	Lait de vache	Soja jaune	

Il vous est recommandé de vous abstenir de consommer ces aliments et tous ceux qui pourraient en contenir pendant au moins 6 mois.

4. Vous présentez une intolérance de niveau 4 aux aliments suivants:

Il vous est recommandé de vous abstenir de consommer ces aliments et tous ceux qui pourraient en contenir pendant au moins 12 mois.

Les aliments suivants ont donnés une réponse positive :

Blanc d'oeuf, Gluten, Jaune d'oeuf, Lait de vache

Ces aliments, utilisés fréquemment dans l'industrie alimentaire, sont considérés comme des antigènes très puissants. L'intolérance envers ces aliments est suffisante pour entraîner des symptômes d'inflammation chronique. Il vous est recommandé de les surveiller voire de les abolir de votre alimentation.

Parmi les aliments testés vous présentez une réaction positive au gluten.

Le taux des anticorps présents est cependant encore relativement faible.

De nombreux aliments contiennent du gluten notamment certaines céréales. La maladie cœliaque est une maladie familiale caractérisée par l'impossibilité de digérer certains aliments parce qu'ils contiennent de gluten. C'est une maladie à évolution lente nécessitant jusqu'à 13 ans pour se développer. Les taux d'IgG -antigluten détectés par votre test ne permettent pas de dire si vous avez une maladie coeliaque, mais de montrer une susceptibilité acerbe au gluten ce qui pourrait être à l'origine d'éventuels problèmes digestifs.

Seulement 10-15% des personnes présentant un taux élevé d'IgG anti-gluten développent vraiment une maladie coeliaque. Les autres vont développer une forme latente ou fruste qui peut s'exprimer par des maladies chroniques extraintestinales. Il est donc très important d'éviter le gluten, même si les tests de confirmation restent négatifs ou douteux pour prévenir l'apparition de ces maladies.

Nous vous recommandons, avant d'éliminer le gluten de votre alimentation, de faire les testes biologiques suivants :

- Anti-Gliadine IgG
- Anti-Gliadine IgA
- Anti-Transglutaminase IgG
- Anti-Transglutaminase IgA
- Anti-Endomysium

Vous trouvez des renseignements supplémentaires dans le chapitre « gluten ».

A côté de l'effet pro-inflammatoire des IgG détectées anti-gluten, le gluten peut aussi être responsable de troubles de comportement s'il est mal assimilé :

La molécule de gluten contient en effet des molécules opiacées, les gliadomorphines, qui ne sont pas libérées pendant la digestion normale.

Mais chez certaines personnes, qui manquent de l'enzyme digestive spécifique, ces gliadomorphines sont libérées pendant la digestion incomplète du gluten, et induisent ces troubles plus ou moins importants du comportement, pouvant aller d'une simple fatigue chronique jusqu'à l'autisme.

A côté de l'effet pro-inflammatoire des IgG spécifiques anti-laitages détectées, le lait de vache et ses produits dérivés peuvent aussi être responsables de troubles de comportement :

La caséine contient des molécules opiacées, les caséo-morphines, qui ne sont pas libérées pendant une digestion normale.

Mais chez certaines personnes, qui manquent de l'enzyme digestive spécifique, les caséo-morphines sont libérées pendant la digestion incorrecte des laitages, pouvant ainsi produire des troubles du comportement pouvant aller d'une simple fatigue chronique jusqu'à l'autisme.

Il est désormais possible de faire un diagnostic différentiel par une analyse spécialisée des urines. Veuillez nous contacter pour recevoir plus d'informations.

Appelez le **+33 (0)6.24.07.49.13** ou **+33 (0)4.78.48.01.95**

Un principe efficace: Alimentation alternée selon le principe de la rotation avec des aliments tolérés

La prochaine étape vers une vie plus saine est l'instauration du principe de la rotation selon lequel vous consommez les aliments que vous tolérez de façon alternée – c. à d. avec des cycles de cinq jours. Si vous consommez aujourd'hui certains aliments, il faudra par après les éviter pendant 4 jours. Le cinquième jour, vous pourrez de nouveau les consommer.

Utilité et finalité de la rotation

Avec le principe de la rotation vous pouvez atteindre conjointement plusieurs objectifs:

- Vous évitez de nouvelles allergies de type III.

En effet des allergies de type III peuvent être induites, si vous ajoutez un nouvel aliment à votre régime quotidien ou si vous consommez trop fréquemment certains aliments. Si vous mangez quotidiennement par exemple des produits à base de soja pour substituer le lait de vache non toléré, vous risquez de développer à terme une intolérance au soja. Il est clair qu'ainsi le succès de votre régime alimentaire d'élimination peut être compromis. C'est pourquoi il est primordial d'éviter une alimentation monotone et de se fier au principe de la rotation pour empêcher qu'une intolérance chasse l'autre.

- Des erreurs diététiques lors du changement de régime sont moins lourdes

En effet: Si vous consommez inconsciemment un aliment contenant un constituant non toléré, vous ne risquez pas de répéter cette erreur quotidiennement. Ainsi vous diminuez considérablement l'impact d'une erreur éventuelle.

Les étapes suivantes:

Composez vos menus individuels selon une rotation de 5 jours. Bien que ceci représente un certain effort, il ne faut pas vous laisser décourager. Vous allez goûter au plaisir de s'alimenter de façon alternée et faire quelque chose de bénéfique pour votre corps.

L'effet positif d'une planification soignée: Vous évitez des erreurs diététiques dues au changement de régime alimentaire.

Il vous conviendra de choisir vos menus à court terme ou de planifier à l'avance toute une semaine. Essayez vous-même – vous allez rapidement trouver la meilleure approche.

Point important pour la planification à court terme: Comme vous devez chaque jour consommer des aliments différents, il est important de savoir ce que vous avez mangé les jours précédents. Il est conseillé de tenir un journal nutritionnel pour garder un aperçu de tout ce que vous avez mangé. Ainsi vous veillerez à ce qu'un aliment ne soit pas consommé deux fois pendant le cycle de cinq jours.

L'exemple suivant va vous montrer de façon détaillée le fonctionnement du principe de rotation en pratique et va vous transmettre les principes de base, avec lesquels vous pouvez établir votre plan de rotation individuel de 5 jours.

Exemple pratique

Dans votre dossier du compte-rendu d'analyses vous trouvez sous le registre „rotation“ le plan pratique de rotation ImuPro300. Il est conseillé d'utiliser ce plan pour la composition de vos menus.

Veillez à ce que les aliments qui ont été consommés au cinquième jour de la rotation ne soient pas consommés au premier jour du nouveau cycle de rotation (voir en haut de page)

1. étape

Choisissez le menu principal du premier jour

Choisissez un plat parmi les propositions de recettes individuelles (Déjeuner et dîner) ou composez votre menu à partir des aliments tolérés.

2. étape

Inscrivez tous les ingrédients dans le plan de rotation ImuPro300

Selon que le déjeuner ou le dîner constitue le plat principal, inscrivez les ingrédients dans la colonne „déjeuner“ ou „dîner“ pour le premier jour.

Procédez de la même façon pour le petit déjeuner et les entremets et le dîner ou le déjeuner.

Pour garantir une alimentation équilibrée, il est conseillé d'accorder le plat principal (midi ou soir) avec les autres repas. Le livre de recettes (voir fin du document) constitue une aide précieuse – consultez-le!

3. étape

Documentation des aliments consommés

L'étape suivante sert à vous montrer comment trouver un aperçu de tout ce que vous ne devrez plus manger pendant les 4 jours suivants et quels sont les aliments à votre disposition pour les prochains jours.

A cette fin, tous les aliments qui sont tolérés sont présents sur une liste à titre d'exemple. (Il est bien entendu que cette liste ne constitue qu'un exemple et contient des aliments qui ne correspondent pas nécessairement à votre profil de résultats).

Barrez tous les aliments qui ont été utilisés au premier jour de la rotation. Il reste les aliments disponibles pour le deuxième jour.

Votre alimentation au 1er jour pourrait se poursuivre, par exemple, ainsi:

- Recette dîner: Salade avec filet de poulet (les quantités ne sont pas indiquées pour faciliter la lecture)

Cœur de laitue
Lollo rosso
Rucola
Petits dés de mangue
Filet de poulet (du déjeuner) en tranches
Poivre, sel marin
Huile de germes de maïs, vinaigre de vin, jus de cuisson (du déjeuner)
piment rouge (facultatif)

- Petit déjeuner: Corn Flakes avec lait de vache (lait de soja comme alternative en cas d'intolérance) et fraises
- Entremet: Cracker à base de maïs et fruit frais

- Entremet:

- Corn flakes
 - Croustillant aux corn flakes
 - Nappe au chocolat (si ingrédients tolérés, sinon Caroube)
 - Amandes rappées

Un coup d'oeil sur la liste vous montre quels sont les aliments à éviter pendant les quatre prochains jours: ce sont ceux que vous avez consommés le premier jour et qui par conséquent sont barrés sur la liste. Les aliments restants sont utilisés pour la composition des menus du deuxième jour; de ce qui reste pour le troisième jour et ainsi de suite jusqu'au cinquième jour où vous pouvez démarrer un nouveau cycle avec la liste complète des aliments tolérés.

Trucs et astuces

- L'important, c'est la variation: votre alimentation doit être le plus varié possible et comprendre des plats principaux ainsi que des entremets. Ne sautez pas un repas et buvez 2-3 l d'eau minérale ou du thé aux herbes. L'apport de liquides a un effet positif sur votre métabolisme et facilite la détoxification de votre organisme.
- Epargnez du temps: préparez à l'avance les aliments tolérés, tels que le riz, millet, pommes de terre et légumes et congelez les par portions. Ainsi, malgré des journées de travail chargées, vous pourrez préparer rapidement une alimentation équilibrée.
- Certains trucs sont permis: préparez-vous un bon plat principal à emporter, en ajoutant un peu de soupe de légumes ou de viande à des légumes précuits ou congelés.

Lexique alimentaire, 1ère partie: le quartet alimentaire

Tous les aliments n'ont pas la même signification. Il existe quatre groupes qui jouent un rôle particulier:

- Lait de vache
- Œuf de poule
- Levure (chimique, levure de bière)
- Gluten

Notre expérience avec ImuPro300 a montré que ces groupes exercent une influence importante sur la physiologie alimentaire. C'est pourquoi il est très utile de lire attentivement les renseignements et recommandations suivantes, surtout si le résultat de votre analyse montre des allergies de type III vis-à-vis des aliments de ces groupes.

Ces quatre groupes sont à considérer en tant qu'aliments complets ou en tant que constituants de nombreux produits des éléments essentiels de notre alimentation quotidienne.

Notre petit déjeuner est le plus souvent constitué exclusivement de ces quatre denrées - par exemple, un verre de lait avec un œuf ou un toast avec de la charcuterie (gluten et levure).

Votre réaction spontanée pourrait être la suivante: „je laisse tomber le lait et l'œuf, ainsi le problème est résolu à moitié“. Cependant les ingrédients lait et œuf peuvent être présents dans la charcuterie ou dans un autre produit. Le petit déjeuner doit donc être examiné de plus près – surtout parce que ce repas est souvent en accord avec nos préférences particulières et que nous n'aimons pas trop les variations au petit-déjeuner.

Au contraire, le fait de changer ses coutumes et d'essayer quelque chose de nouveau peut faire plaisir. Surtout si on sait que ceci peut être bénéfique pour le corps. Le changement deviendra de plus en plus facile car votre motivation augmentera au fur et à mesure que vous ressentirez les premiers effets positifs.

Le lait de vache – un aliment difficile à digérer

Le rôle du lait dans notre alimentation

Le lait est constitué d'environ 87,5% d'eau. Les éléments nutritifs solides (masse sèche) se trouvent sous forme d'une fine suspension dans le lait. C'est grâce à ces constituants que la crème fraîche, le beurre et le yaourt peuvent être fabriqués à partir du lait.

Le lait est constitué de:

Lactose (4,7%), matières grasses (3,5 - 3,8%), protéines (3,2 - 3,5%), minéraux et vitamines.

La constitution du lait n'a en fait rien de particulier et n'explique pas à priori, pourquoi l'intolérance au lait est nettement plus fréquente que celles contre d'autres aliments.

Il faut cependant savoir que l'organisme d'une personne adulte n'est souvent plus adapté à la digestion et à l'assimilation des protéines du lait. Ceci peut être mis en évidence avec ImuPro300.

La liste qui suit montre une sélection d'aliments qui sont à base de lait ou de constituants du lait:

Pain blanc	Œufs brouillés	Pâtes prêtes à l'emploi
Pain croustillant	Chocolat	Pudding
Pâtisserie	Sauce vanille	certaines liqueurs
Gâteaux	Yaourt	babeurre
Certaines sauces pour salades	Glace	Fricadelles
Soupes à la crème	Fromage	Soufflés
Craquottes	Ketchup	Mayonnaise
Divers types de saucisses	Margarine	Miche de viande
Cacao	Ovomaltine	
Purée de pommes de terre		

Notre conseil:

Soyez particulièrement vigilant avec ces types d'aliments sur la liste des ingrédients. Comme la liste ci-jointe ne constitue qu'une sélection, il est conseillé de toujours bien étudier la liste des ingrédients.

Des protéines de lait peuvent se cacher derrière les dénominations suivantes:

Lactoglobuline	Caséine
Lactalbume	Lait entier-, poudre de lait écrémé,
Crème fraîche	lait condensé, babeurre
Lait hydrolysé...	Crème épaisse
yaourt	Lactosérum

L'œuf – un danger caché

Le rôle de l'œuf dans notre alimentation

L'œuf est composé de deux constituants majeurs, le blanc et le jaune d'œuf. Le jaune d'œuf est entouré du blanc d'œuf. En cassant un œuf, le blanc coule plus au moins rapidement, tandis que le jaune est maintenu ensemble par une fine membrane. Ceci constitue un atout pratique, puisqu'il permet de séparer les deux constituants pour pouvoir les utiliser à différentes fins.

Les lécithines contenues dans le jaune d'œuf interviennent dans la génération d'émulsions, par exemple pour la fabrication de mayonnaise, de sauce hollandaise et de crèmes pour desserts. Le blanc d'œuf battu (neige) est surtout utile pour alléger les desserts.

Notre conseil:

Vous devez du fait d'une intolérance éliminer les œufs de votre alimentation ? Il est impératif de lire la liste des ingrédients des produits de fabrication industrielle. Des constituants de l'œuf sont souvent utilisés comme ingrédients, mais ne sont pas nécessairement identifiables tels quels sur la liste des constituants. Lisez attentivement la liste des ingrédients de ces aliments.

Des constituants de l'œuf peuvent se cacher derrière les désignations suivantes:

Jaune d'œuf	Blanc d'œuf
Ovalbumine	Livestine
Albumine	Lysozyme E1105
Globuline	Ovomucoïde
Lécithine E322	

Liste des aliments pouvant contenir des œufs ou constituants d'œufs:

<u>Pain, pâtisseries:</u>	<u>Produit alimentaire:</u>
Pain (pain blanc, biscotte, toast etc.)	Pâtes (nouilles, ravioli etc.)
Pâtisseries	produits prêts à l'emploi à base de pommes de terre (purée, quenelles, croquettes)
Gâteaux	
biscuit	<u>Produits sucrés:</u>
Gaufres	Pâtisseries
Nappage	Tartes
Pâte congelée prête à l'emploi	Baisers
	Glaces
<u>Produits à base de viande:</u>	Chocolat et produits dérivés
Conserves de viande	(Sablé, nappage etc.)
Pâtés	Bonbons
Fricadelles („Hamburger“)	Pudding
Saucisses, à l'exception de	Nougat
Saucisse crue (jambon cru et cuit, corned beef etc.)	
	<u>Aliments prêts à l'emploi:</u>
<u>Pâtes à tartiner:</u>	Mayonnaise
Crème de nougat	Sauces et soupes prêtes à l'emploi
Pâte à tartiner du magasin	Salades
diététique	Dressings pour salades
<u>Autres:</u>	<u>Condiments:</u>
Boissons mixtes contenant du lait	Condiments pour plats/soupes
Epaississants pour sauces	Pâtes et sauces à épicer (moutarde, Ketchup etc.)
Aliments prêts à l'emploi	<u>Spiritueux:</u>
Certains produits à base de soja	Liqueurs

Carences sans lait et œufs?

Les œufs et le lait constituent des sources de protéines nobles, de vitamines et de minéraux essentiels pour l'organisme. Ce sont surtout les besoins en vitamine B2 (Riboflavine) et en calcium qui sont couverts par ces aliments de base. Beaucoup de personnes qui souffrent d'une intolérance au lait et/ou œuf ont pour souci majeur de ne pas s'alimenter de façon saine avec un régime dépourvu de lait et d'œufs, c. à d. d'avoir des carences en certains nutriments.

Cette préoccupation est généralement non fondée. Des carences sont en principe évitées grâce à un choix judicieux et varié des aliments tolérés. Pour les nutriments critiques, tels que certaines protéines, la vitamine B2 et le calcium, il existe des alternatives:

Aliments riches en protéines

Végétaux:

Légumineuses, surtout soja et produits à base de soja
Céréales et produits dérivés
Noix et semences

Animaux:

Lait de brebis et de chèvre et produits dérivés
Poisson et viande

C'est la qualité et non la quantité des protéines qui est décisive pour l'assimilation par notre organisme. Ainsi, les protéines d'origine animale sont en général de meilleure „qualité“ que celles des végétaux. Grâce à la consommation appropriée de protéines en provenance de différentes espèces végétales et d'origine animale, la qualité de l'apport en protéines sera équivalente à ceux des œufs et du lait.

Utilisez par exemple une mousse de noix pour vos salades, desserts et pour des cocktails sans alcool afin d'enrichir votre apport en protéines. Parsemez des graines de tournesol, des noix hachées ou des amandes sur des plats sucrés ou épicés.

Aliments riches en vitamine-B2

Végétaux

Produits à base de céréales complètes (pain, riz, pâtes)
Haricots, épinard, brocoli, tomates, choufleur, champignons,
Germe (soja, céréales, haricots, lentilles)

Animaux:

Viande, poisson

Comme la vitamine B2 est soluble dans l'eau, il faut veiller lors de la cuisson, à laisser mijoter avec un faible volume d'eau et à couvercle fermé et à réutiliser l'eau de cuisson à d'autres fins (bouillon de légumes servant de base pour des soupes et sauces). Consommez les légumes de préférence sous formes de crudités.

Aliments riches en calcium

Végétaux:

Légumineuses (germes de soja, lentilles, haricots)
Chou vert, brocoli
Epinard, bette, fenouil, herbes, produits à base de céréales complètes
Graines (surtout sésame)
Jus d'orties

Le calcium est soluble dans l'eau, il faut veiller lors de la cuisson, à laisser mijoter avec un faible volume d'eau et à couvercle fermé et à réutiliser l'eau de cuisson à d'autres fins (bouillon de légumes servant de base pour des soupes et sauces). Consommez les légumes de préférence sous formes de crudités.

Des produits à base de soja (Sojadrink, Tofu) sont pauvres en calcium, sauf s'ils ont été supplémentés.

Produits sans lait et œufs du magasin biologique/diététique

En cas d'intolérance aux œufs, vous ne devez pas nécessairement éviter les pâtes. En effet, un grand choix de pâtes sans œufs est disponible dans des magasins biologiques/diététiques. La plupart des margarines des magasins biologiques/diététiques sont exemptes de produits laitiers cachés.

Aliments sans lait et œufs

Les aliments suivants sont exempts de constituants du lait et d'œufs et peuvent être consommés sans aucun danger:

Pommes de terre
Céréales
Légumes
Fruits
Confitures
Marmelade
Huiles
Miel
Thé
Eau minérale

Les levures – des microorganismes omniprésents

Rôle des levures dans notre alimentation

Levure de bière

Les levures sont utilisées par l'homme depuis des millénaires. Le nom scientifique est *Saccharomyces cerevisiae*.

La levure est constituée de millions d'êtres vivants unicellulaires arrondis de taille microscopique et qui se regroupent sous forme d'amas. Les levures, ainsi que les champignons, n'utilisent pas la lumière solaire comme source d'énergie, contrairement aux plantes vertes. Les levures se multiplient entre autres par une reproduction végétative asexuée („germination“) qui conduit au bourgeonnement d'une petite cellule fille à partir de la cellule mère. La cellule fille va se développer jusqu'à atteindre la taille de la cellule mère. De nombreuses boissons alcoolisées, en première ligne les différentes variétés de bières sont produites avec de la levure de bière.

La levure est également couramment utilisée dans la fabrication des aliments préculés et des produits végétariens comme p. ex. pour les pâtes à tartiner, les bouillons de légumes, etc. Dans les magasins biologiques/diététiques on peut trouver des bouillons et des pâtes à tartiner exempts de levure de bière ou de levure chimique.

Les aliments suivants contiennent de la levure du fait de leur nature ou de leur procédé de fabrication ou de part leur nature:

<u>Pain/pâtisseries</u>	<u>Alimentation:</u>	<u>Autres:</u>	<u>Boissons:</u>
Pain	Mayonnaise	Champignons	Jus de fruits
Pain croquant	Truffes	Raifort	Fruits fermentés
Gâteaux	Sauces pour salades	Vinaigre	Vin
Tartes	Prêtes à l'emploi		
Assortiments de pâtisseries	Aliments prêts à l'emploi surtout	Conserves	Bière
Biscuits	végétariens	Peperoni	Bière de malte
Biscottes	Pâte à tartiner	Condiments (Aromat)	Champagne/crémant
<u>Produits laitiers:</u>	soupes		
Babeurre	Cornichons		
Kéfir	Ketchup		
Fromage	Sauces tomates		

Notre conseil:

Le pain est généralement fabriqué à l'aide de levures. En cas d'intolérance, vous ne devez pas nécessairement éviter le pain. (ceci est également fonction de vos réactions contre les différentes sortes de céréales et d'une intolérance ou non au gluten). De nombreuses boulangeries, surtout celles qui sont spécialisées ainsi que les magasins diététiques vendent sur commande du pain sans levures. Si vous voulez préparer votre pain vous-même, vous trouverez des recettes dans votre livre de recettes individuel.

Faites particulièrement attention à la liste des ingrédients lors de l'achat de produits végétariens au magasin diététique, car la levure est souvent utilisée comme source de protéines.

Gluten

Rôle du gluten dans notre alimentation

Le gluten est une protéine présente dans les céréales. Le gluten influence les propriétés de cuisson de la farine. Le gluten absorbe l'eau qui est ajoutée à la farine et gonfle de façon à générer une pâte à pétrir. Pendant la cuisson, le gluten libère une partie de l'eau retenue et se lie à l'amidon contenu dans la farine, de façon à assurer la cohésion du pain. La constitution du produit cuit est fonction de la teneur en gluten de la farine.

Le gluten est reconnu depuis longtemps comme un allergène/antigène majeur. L'industrie est sensibilisée à la problématique du gluten dans l'alimentation. Ainsi le gluten est exclu de l'alimentation pour nourrissons.

Le gluten joue un rôle décisif dans des maladies comme la maladie coeliaque et la sprue.

Une réaction d'intolérance sert de base au mécanisme de cette maladie. Le gluten déclenche en tant qu'antigène une réaction immunitaire qui, suite à un apport alimentaire quotidien, aboutit à une réaction inflammatoire chronique avec finalement une atteinte des tissus. Cette réaction se déroule pendant un intervalle de temps généralement long (10-13 ans) – et ceci toujours au même endroit, les villosités (invaginations en doigt de gant) intestinales. Les lésions tissulaires progressent au cours du temps jusqu'à la destruction complète des villosités intestinales. L'intestin ne présente plus de villosités et sa surface est plane. C'est ce stade final et irréversible de la maladie qui est appelé la sprue.

Le fait de montrer une réaction contre le gluten avec le test ImuPro300 ne signifie pas nécessairement que vous êtes atteint de la maladie coeliaque ou sprue. En effet, la durée moyenne jusqu'à l'éclosion complète de la sprue chez l'adulte est d'environ 13 ans. Une réaction intense contre le gluten pourrait être un indice important pour le développement ultérieur d'une sprue. Vous pouvez empêcher le développement éventuel d'une maladie coeliaque par un régime alimentaire sans gluten.

Ces céréales contiennent du gluten:

Blé	Orge	Seigle
Avoine	Kamut	Epeautre

Ces produits peuvent contenir du gluten

Légumes	Légumes congelés avec additif de farine (p. ex. épinard à la crème), conserves de légumes, produits prêts à l'emploi à base de pomme de terre, purée de pommes de terre, croquettes, salade de p. de terre, pommes frites, bouillon de légumes
Fruits	Préparations à base de fruits, fruits épaissis
Produits à base de lait	yaourt, fromage blanc, surtout avec préparation à base de fruits ou muesli, préparations à base de fromage frais, produits laitiers écrémés, (fromage, fromage frais), fromage à fondre, crème chantilly, poudre pour crème glacée, beurre aux herbes
Préparations à base de viande et saucisses	Mortadelles, saucisse de Francfort, Thüringer, boudin, saucisses avec liste des ingrédients incomplète, saucisses pauvres en matières grasses, préparations à base de viande (p. ex. fricadelles), farces à base de viande, produits panés, plats en sauce prêts à l'emploi, hareng cuit
Poissons	
Boissons	Café à base de malte, bière, spiritueux à base de céréales
Sucreries	Pralinés, croustillants, bonbons de malte, chocolat, desserts, massepain
Autres	Soupes et sauces prêtes à l'emploi, dressing pour salades, ketchup, moutarde, plats prêts à l'emploi, épices, oignons à rôtir
Produits à base de céréales	Pain au soja, pain de millet, pain de seigle, nouilles au soja, crispins au riz, corn flakes, levure chimique, ingrédients pour pâtisseries, nappage pour tarte

(Le tableau est tiré du livret pour patients édité par la „Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, Leben mit Zöliakie/Sprue; Handbuch für Patienten“.)

Aliments sans gluten de par leur nature:

Aliments sans gluten	Fruits, légumes, légumineuses, noix, semences, pommes de terre, lait et produits dérivés, viande, poissons, volaille, œufs, graisses et huiles (Exception: huile de germes de blé), riz, maïs, millet, sarrasin, amarante, quinoa, soja, sésame
Boissons sans gluten	Eau, thé, vin, jus de fruits frais

Notre conseil:

Au début vous allez probablement éprouver des difficultés à changer vos habitudes d'achats pour des produits sans gluten. Vous pouvez cependant être sûr(e) qu'avec le temps vous allez acquérir la routine nécessaire – pour que cette nouvelle habitude devienne un réflexe.

Par ailleurs, il faut être très vigilant avec les produits préparés ou prêts à l'emploi. Pour ce genre de produits, le gluten est utilisé comme protéine de blé naturelle.

Les aliments sans gluten – ça existe!

Bien que de nombreux aliments en vente dans les grandes surfaces soient dépourvus de gluten, vous devrez probablement effectuer une partie de vos achats au magasin diététique ou commander certains aliments. Le pain, les pâtes, etc. contiennent normalement du gluten, c'est pourquoi il existe des produits alternatifs. Il est utile de constituer une liste d'achats avec des produits sans gluten et de vérifier scrupuleusement la liste des ingrédients alimentaires. Il est conseillé d'effectuer des achats au magasin diététique où vous pourrez profiter des conseils spécialisés. Vous pouvez également commander directement certains produits auprès de firmes spécialisées.

La liste d'aliments sans gluten disponibles dans le commerce ne cesse de croître. Il y a 10 ans, il n'y avait que très peu de produits sans gluten, de nos jours la variété est tellement grande que vous aurez pratiquement l'embarras du choix. Vous pouvez avoir tous les ingrédients de l'alimentation journalière sans gluten.

Les catégories de produits les plus importantes sont les suivantes:

Pain	Biscuits
Pain à craquer	Gaufres
Petits pains	Pizza
Müesli	Biscottes
Nouilles	Farine à paner
Farine	Corn Flakes
Mélanges de farine pour pain	Plats prêts à l'emploi
Mélanges de farine pour gâteaux	
Gâteaux	

Vous trouvez la plupart des produits dans des magasins diététiques et en partie dans les pharmacies. L'achat par Internet ou sur commande devient de plus en plus populaire.

Petit stimulant

Vous avez une intolérance contre le lait, les œufs, la levure et le gluten? Ceci n'est pas aussi grave que vous ne le pensez. Vous pouvez quand-même profiter d'une alimentation variée et manger des bons plats. Par exemple:

Petit-déjeuner:

Corn flakes avec fruit, amandes grillées et lait de soja ou de riz (ou une autre variété de lait)

Déjeuner:

Risotto aux citrons avec scampi à l'ail

Gouter:

Galettes de riz sucrées et fruit

Thé avec lait d'amandes

Dîner:

Poisson ou viande avec pommes de terre et salade

Questions et réponses: Tout ce que vous avez depuis toujours voulu savoir sur les allergies de type III et ImuPro300

Questions d'ordre général

Pourquoi les résultats des tests pour allergies ne concordent pas toujours avec ceux de ImuPro300 ?

La réponse est toute simple: ImuPro300 met en évidence des réponses tardives qui sont en relation avec la production d'anticorps IgG. Les tests qui permettent le diagnostic des allergies détectent des réactions immédiates qui sont dues à la libération d'anticorps IgE. C'est pourquoi il n'y a pas de correspondance.

Quelle est la différence entre IgG et IgE?

Les réactions IgG sont plus fréquentes si la flore intestinale est perturbée. Elles diminuent cependant si le régime alimentaire adéquat est adopté. Les réactions IgE surviennent en général de façon isolée et persistent à vie.

Quels sont les allergènes les plus fréquents?

Il est difficile de généraliser. Les allergies de type III varient fortement d'un individu à l'autre. Ce qui est bénéfique pour l'un peut être nocif pour l'autre. Cependant, notre expérience avec ImuPro a démontré que le lait, les produits laitiers et les céréales suscitent très souvent des réactions immunologiques chez la plupart des personnes.

Le gluten, les protéines de l'œuf de poule et la levure constituent des antigènes puissants, qui sont absolument à éviter en présence d'une intolérance. Ceci n'est cependant pas toujours facile, car ils sont omniprésents et souvent sous une forme cachée dans des produits de fabrication industrielle.

Faut-il répéter le test ImuPro?

Non, il n'est pas nécessaire de refaire le test. Le fait que les anticorps ne soient plus mis en évidence ultérieurement ne signifie pas nécessairement que vous pouvez manger sans limitation tous les aliments non-tolérés. En effet, le système immunitaire possède une mémoire qui réactive la production d'anticorps dès qu'il entre de nouveau en contact avec un aliment non-toléré. Cependant, suite au changement du régime alimentaire, la plupart des anticorps vont disparaître au cours du temps. La reprise d'une activité physiologique et de l'intégrité de votre système digestif seront décisives pour éviter aux anticorps d'entrer en contact avec des antigènes alimentaires.

Une répétition du test est seulement indiquée en cas de réapparition des symptômes, malgré un respect strict des recommandations diététiques. Ceci signifie probablement l'apparition de nouvelles allergies de type III, qui peuvent être mises en évidence en répétant le test ImuPro.

Pour toute personne qui désire refaire le test à titre prophylactique, un intervalle de temps de 2 ans est recommandé.

Les résultats de mon test montrent que je réagis avec des aliments que je n'avais encore jamais mangés jusqu'à présent. Comment est-ce possible?

Certains aliments appartiennent à la même famille des végétaux, p.ex. les pommes de terre, l'aubergine, la tomate et le tabac. Il est également possible que vous réagissiez avec par exemple le soja – et ceci malgré le fait que vous êtes sûr de ne jamais avoir mangé du soja. L'explication est que le soja et ses extraits sont incorporés dans de nombreux aliments – ainsi des constituants du soja ont été en contact avec votre système immunitaire à votre insu. Ceci est en effet le cas pour de nombreux aliments qui font partie du test ImuPro (p. ex. le pavot est présent sous une forme modifiée dans de nombreux médicaments). Par ailleurs, de nombreux aliments peuvent contenir les mêmes agents chimiques.

Je réagis avec le sésame. Pour le traitement de mes problèmes articulaires, j'utilise une préparation à base de griffes du diable. Cette plante est apparentée au sésame. Est-ce que je dois arrêter mon traitement?

Oui, c'est fortement conseillé. Les douleurs articulaires devraient par ailleurs s'améliorer progressivement suite au changement du régime alimentaire ce qui rendrait superflu le traitement médicamenteux en question.

Je voudrais bien consommer un aliment qui n'a pas été testé. Est-ce possible?

Les allergies de type III vis-à-vis d'aliments rares, tels que l'huile de chardon (Distelöl) ou des fruits et légumes exotiques, comme par exemple les pastèques, sont peu fréquentes. Si vous tenez absolument à manger un aliment non testé, il est recommandé de bien observer vos réactions durant cette semaine et de ne surtout pas ajouter un autre aliment non testé. Si vous ne ressentez durant cet intervalle de temps aucun symptôme particulier, vous pouvez intégrer l'aliment en question dans votre programme de rotation.

Qu'est-ce qu'il faut faire en cas de sensation d'envie pour un aliment particulier?

Il existe une relation entre l'intolérance et la dépendance. Si vous avez envie d'un aliment non toléré, résistez. Ces envies vont normalement diminuer après 3 à 5 jours. Il est utile de se distraire, p. ex. avec des arômes d'une lampe «Bergen» ou des huiles éthérées pour la peau.

Est-ce que je peux manger des sucreries?

Vous pouvez. Accordez-les avec votre plan de nutrition. Choisissez p. ex. des gâteaux de maïs si vous utilisez ce jour du maïs pour vos repas ou faites une journée «épeautre» avec des crackers à l'épeautre. Il faut cependant éviter de consommer des sucreries, tels que du chocolat ou des gâteaux de fabrication industrielle et donner la préférence à des boissons additionnées de fruits ou au fruit «du jour».

Est-ce que je peux manger des assortiments de légumes congelés?

Oui. Vous ne devez cependant pas utiliser chaque jour le même assortiment.

J'ai une intolérance contre le citron. Est-ce que je dois éviter l'acide citrique?

Non, l'acide citrique est produit par synthèse chimique et a par conséquent une composition différente.

J'ai une intolérance contre la vanille, est-ce que je dois éviter la vanilline?

Non. La vanilline est un arôme artificiel et a une composition différente de la vanille.

Où trouve-t-on et comment peut-on éviter l'Aspergillus Niger?

L'Aspergillus Niger est une moisissure omniprésente qui contamine généralement les aliments séchés, comme les fruits secs, les noix, les thés fermentés et les tisanes, en cas d'exposition à l'humidité lors du stockage.

D'autre part l'Aspergillus Niger ou des extraits peuvent être utilisés dans l'industrie alimentaire comme additif non déclaré.

Les principaux produits sont: pains, bière, fromage, chocolat, jus de fruits, et surtout les plats précuits.

Évitez les aliments de production industrielle. Préférez des thés ou tisanes que vous achetez en pharmacie. Limitez la consommation des produits à risque.

La problématique du lait

Pourquoi n'ai-je pas des réactions contre tous les produits laitiers?

Lors du traitement du lait, les protéines sont soit transformées soit présentes en des quantités plus faibles, par exemple dans le beurre. C'est pourquoi il est bien possible que vous ne réagissiez pas contre tous les produits laitiers.

Quels sont les produits de remplacement du lait?

Il existe de nombreuses alternatives (voir également à ce sujet le lexique alimentaire):

- Lait de chèvre, fromage de chèvre
- Lait de brebis, fromage de brebis
- Lait d'avoine (à éviter en cas d'intolérance au gluten)
- Lait de pignons de pin
- Lait d'amandes
- Lait de soja
- Lait de coco
- Lait de riz

Pourquoi suis-je intolérant(e) au lait, mais pas (ou plus) au yaourt ou à certains fromages?

Vous avez une intolérance aux protéines du lait de vache. Les yaourts et fromages sont des produits dérivés, obtenus par acidification ou fermentation. Ces procédés dénaturent les protéines du lait et peuvent abolir l'effet antigénique des protéines du lait ou à l'inverse les amplifier. D'autre part, des structures antigéniques, en provenance des microorganismes utilisés lors de la fermentation, peuvent s'associer.

Est-ce qu'il y a un risque d'une déficience en calcium si j'élimine complètement les laitages?

Non! Toutes les alternatives au lait sont enrichies en calcium. En respectant la rotation, et en incluant régulièrement des légumineuses dans vos repas, une déficience en calcium peut être évitée. Les brocolis ont également une teneur élevée en calcium. En cas de besoins accrus, il est conseillé de prendre au moment des repas du calcium en doses ortho-moléculaires.

Comment peut-on repérer la présence de protéines du lait dans des produits alimentaires de production industrielle?

Les protéines de lait peuvent se cacher derrière les dénominations suivantes:

- Lactoglobuline, Caséine
- Lactalbumine, Protéines de lait
- Lait entier, en poudre, écrémé, concentré...
- Beurre, Babeurre
- yaourt, Crème
- crème épaisse, crème aigre
- lactosérum

Les saucisses peuvent contenir des constituants du lait. Quelles sortes de saucisses puis-je consommer?

Les protéines du lait sont présentes dans de nombreuses variétés de saucisses, surtout les saucisses blanches. Les boucheries et boulangeries ont une obligation légale d'afficher la liste des ingrédients de leurs produits. N'hésitez pas à demander celle-ci lors de vos achats ou n'utilisez que des viandes non mélangées comme le jambon, le roast-beef ou autres.

Notre conseil:

Comme alternative à la charcuterie, mangez le soir les restes de viande froide du repas de midi sous forme de tranches avec du pain (si pas contre-indiqué).

Je souffre d'une intolérance au lactose et utilise pour ceci du lait sans lactose. Je présente une réaction contre le lait avec le test ImuPro. Est-ce un indice d'une intolérance au lactose ou d'une intolérance contre le lait au sens général du terme ?

ImuPro300 met en évidence une intolérance aux protéines du lait. Par contre, l'intolérance au lactose est un trouble de la résorption pour le sucre du lait (lactose). Le lait sans lactose est bien sûr exempt de lactose, mais contient toujours les protéines du lait. C'est pourquoi ImuPro détecte une intolérance aux protéines qui n'a rien à voir avec l'intolérance au lactose. Ainsi une réaction positive signifie que vous ne tolérez pas les protéines du lait.

Selon les résultats de mon test, je ne tolère aucun produit laitier. Est-ce que je peux quand-même manger de la choucroute, bien que de l'acide lactique soit généré lors de sa fabrication?

Oui, vous pouvez manger de la choucroute. L'acide lactique n'a rien en commun avec le lait, à part le nom.

Questions autour de l'œuf

Est-ce qu'une carence en protéines ou vitamines peut survenir au cours du changement de régime?

Une carence est exclue si la rotation est respectée.

Quels sont les aliments que je dois éviter en cas d'intolérance aux protéines de l'œuf?

Tous les produits qui contiennent des protéines de l'œuf. Pour plus de détails consultez la réponse à la question suivante.

Comment peut-on repérer la présence de protéines de l'œuf dans les aliments de production industrielle?

Les protéines d'œuf peuvent se cacher derrière les dénominations suivantes:

- Jaune d'œuf, Blanc d'œuf
- Ovalbumine, Livestine
- Albumine, Lysozyme E1105
- Globuline, Ovomucoïde
- Lécithine E322

Pour remplacer l'effet liant de l'œuf on peut utiliser:

1 cuillère à soupe de farine de soja et 2 cuillères d'eau, mélanger pour obtenir une pâte.

En cas d'intolérance au soja on peut aussi utiliser un mélange de farine de maïs et de farine de riz

Où est-ce que je peux trouver des produits de remplacement pour l'œuf?

Dans les magasins diététiques.

Questions autour de la levure

En cas d'intolérance à la levure, est-ce que la consommation de boissons alcoolisées est possible?

Au départ chaque boisson alcoolisée est issue d'une fermentation à base de levures, qui sont présentes naturellement, dans le cas de la vinification ou ajoutées dans le cas de la bière.

Puisque la levure est soumise à une autolyse lors de la fermentation il reste, même après filtration, des protéines solubles de levures dans le produit final, cependant à des concentrations différentes:

Bière champagne vin blanc vin rouge alcools distillés par quantité décroissante.

Laissez l'alcool de côté au début de votre changement de régime et recommencez seulement à consommer des alcools avec une faible teneur en protéines de levures (par exemple le vin blanc) et à faibles doses uniquement après une amélioration évidente de votre état général.

Quels sont les aliments que je ne peux pas manger en cas de réaction à la levure chimique?

Lors de vos achats, il faut vous informer si le produit en question contient de la levure chimique. Demandez également si des aliments qui ont été fabriqués avec du levain ou des ferments de cuisson sont disponibles. Vous trouverez plus facilement ces produits dans les magasins diététiques.

Quels sont les produits de remplacement de la levure?

Soit la levure chimique ou de préférence des ferments de cuisson ou le levain

Où est-ce que je peux me procurer des produits de remplacement?

Au magasin diététique et chez certains boulangers.

Le gluten peut causer des problèmes de santé importants en cas d'intolérance.

Quels sont les aliments à éviter impérativement en cas d'une intolérance au gluten?

Les céréales: blé, orge, seigle, avoine, canut, épeautre et aliments dérivés: pains, farine, biscottes, biscuits, pâtisseries, tartes, chapelure, pizza, pâtes, malt, bière.

Est-ce qu'une intolérance au gluten est identique à la maladie coeliaque?

Pas forcément. La maladie coeliaque (sprue) prend environ 13 ans pour se développer, avec l'apparition d'anticorps à différents stades de la maladie. Pour établir le diagnostic "maladie coeliaque" il faut que des anticorps dirigés contre la gliadine, la transglutaminase et l'endomysium soient présents dans votre sang. Une confirmation par une biopsie intestinale est nécessaire pour poser le diagnostic final et pour avoir droit au remboursement partiel des aliments sans gluten par les caisses de maladie.

Au début, les symptômes sont non-spécifiques et s'aggravent au fil du temps.

Les IgG anti-gluten dosés par ImuPro300 sont généralement les premiers anticorps qui apparaissent, permettant ainsi un diagnostic très précoce.

Chez le sujet asymptomatique la présence des IgG spécifiques reflète probablement un risque accru de développer la maladie coeliaque.

Le traitement de la maladie coeliaque reste le même, indépendamment du stade de l'affection, c'est-à-dire l'exclusion totale du gluten.

Les avantages de la rotation

Pourquoi le plan de rotation ImuPro300 ne comporte-t-il pas de recommandations fixes selon les jours de la semaine?

Une subdivision trop rigide ne tiendrait pas compte des préférences et des aversions individuelles. Un exemple: Le mercredi est le jour du millet. Vous n'aimez cependant pas le millet. Si vous échangez le jour du millet contre un autre jour de la semaine, vous ne respecterez plus la rotation et vous devriez changer complètement le plan de la semaine.

Les 10 premières semaines sont passées, est-ce qu'il faut continuer la rotation?

Absolument! La rotation garantit une alimentation variée et une limitation des risques liés à l'alimentation (intoxication, accumulation de toxines). Pour les aliments d'indice 1, la rotation devient surtout intéressante après 10 semaines, puisque vous pourrez de nouveau consommer la plupart des aliments. Après la phase d'élimination, la rotation devient nettement plus facile. Si vous maintenez le cap, vous éviterez des irritations de votre système immunitaire et l'apparition de nouvelles allergies de type III, ceci vous garantira probablement une bonne protection contre des maladies chroniques. La rotation devra devenir le fil rouge dans vos habitudes nutritionnelles.

Est-ce que je ne peux manger du poisson que tous les cinq jours?

Vous pouvez, si vous le désirez, manger du poisson tous les jours. Cependant vous ne pouvez pas manger tous les jours la même espèce. Si vous mangez le premier jour du rouget, vous ne pourrez en consommer qu'à partir du cinquième jour. Entre-temps, vous pouvez manger d'autres variétés de poissons, qui par conséquent seront évitées les quatre jours suivants. Ensemble avec différentes sortes de viande, vous disposerez de nombreuses possibilités pour établir un plan de rotation varié.

Jour 1.	Jour 2.	Jour 3.	Jour 4.	Jour 5.
Rouget	Hareng	Poulet	Saumon	Rouget ou un autre poisson (à l'exception du saumon et du hareng) ou une viande (à l'exception du poulet) ou une journée légumes (en fonction des légumes consommés auparavant)

Est-ce que je peux manger le même jour de la viande de bœuf et du gibier?

Oui, c'est permis. Il faut cependant garder à l'esprit que vous devrez éviter les deux types de viandes les jours suivants et que vous ne pourrez recommencer à en manger qu'au cinquième jour de la rotation. Au début de la rotation, nous vous recommandons pour des raisons de facilité de ne manger qu'un type de viande par jour.

Pour plus de renseignements sur ce programme, contactez:

R-Biopharm France
5A rue Claude Chappe
69370 St Didier au Mont d'Or

Tél: 04 78 48 01 95

E-mail: contact@intolsante.com
www.intolsante.com



WWW.QUE-MANGER.COM



DE QUOI S'AGIT-IL ?

- Un service innovant et complet pour vous faciliter la prise en compte de votre profil ImuPro (IgG) dans votre nouvelle alimentation au quotidien.
- 12 fonctions, avec notamment :
 - Une liste évolutive d'aujourd'hui 1500 recettes, tenant compte de vos hypersensibilités, allergies, régime (végétarien, sans gluten, méditerranéen, etc...) et préférences alimentaires
 - La planification de vos menus intégrant la Rotation des aliments et vous renseignant sur la composition nutritionnelle de vos repas
 - La possibilité de partager ce service personnalisé avec votre médecin/thérapeute
 - ... et plus encore sur le site.

COMMENT Y AVOIR ACCÈS ?

www.que-manger.com/clientimupro Rapport ImuPro

Identification client test ImuPro	Création du compte	Intégration des résultats du test
--	--------------------	-----------------------------------

Nom de famille

Code barres

ou code laboratoire

NOMFAMILLE	Prénom
Code barres	123456789
Code laboratoire	12345678
Date de naissance	JJ/MM/AAAA

COMBIEN ÇA COÛTE ?

- Ce service est gratuit pour les tests ImuPro 200 et 300,
- 54,00 €/an pour les tests ImuPro 100
- 144,00 €/an pour tout autre test IgG réalisé.

Pour plus d'informations, nous vous donnons rendez-vous sur le site www.que-manger.com



Pour toute question liée à votre profil personnalisé, un service téléphonique assuré par notre Conseillère en Nutrition est mis à votre disposition les mardi et mercredi de 11h à 16h.
[Appelez le 06 24 07 49 13](tel:0624074913)

Pour tout autre renseignement relatif à la méthode ImuPro300, du lundi au vendredi de 9h00 à 17h30 [Appelez le 04 78 48 01 95](tel:0478480195)

NB:

Cas particuliers

Dans certains cas d'intolérances nombreuses, où pour certaines pathologies complexes, La Conseillère en Nutrition peut vous établir un suivi alimentaire plus spécifique. Ce service d'appoint n'est pas inclus dans le tarif ImuPro.

Pour plus d'informations sur cet apport, renseignez-vous auprès de notre service du lundi au vendredi de 9h00 à 17h30 Appelez le 04 78 48 01 95 ou bien renseignez-vous auprès de la Conseillère en Nutrition directement au tél :06.24.07.49.13 les mardi et mercredi de 11h à 16h.



Laboratoire Barbier

Directeur: Sylvie BARBIER Pharmacien Biologiste
26, rue du Neufbourg (place Saint-Thiébauld)
B.P 40834-57013 METZ Cedex 1
Autorisation 57-64
Tél. 03 87 74 30 56 – Fax 03 87 74 08 64
Email: labms.barbier@bio-avenir.fr