



Intolérances et sélections alimentaires

Emeline BLANDIN- Diététicienne- Sophrologue
35 Grand Rue, 04180 Villeneuve

Les inconforts digestifs, physiques mentaux, émotionnels sont de plus en plus imputés à notre alimentation. Ce qui pourrait être une bonne évolution (la reconnaissance du lien alimentation-santé et des impacts à court et long terme de notre alimentation sur notre physiologie) peuvent aussi être compris par certains comme des vérités systématiques et valables pour tout et de la même manière.

Hors il y a autant de physiologies que d'êtres humains puisque le fonctionnement de notre propre corps est lié à nos gènes mais aussi à notre mode de vie, d'alimentation, les pathologies que nous avons eu ou avons...



En matière de conseils nutritionnels, aliments santé ou tolérances alimentaires, on peut entendre tout et son opposé : il faut alors prendre le temps de s'écouter soi-même afin de sélectionner les aliments qui nous font du bien et ceux qui nous apportent des inconforts (totalement exclure ceux qui provoquent une allergie).

=> Il faudra certainement tâtonner au début afin de savoir comment modifier votre alimentation (rythme de consommation des aliments, qualité, quantité, cuisson...) afin de retrouver un confort digestif satisfaisant. Vous pouvez pour cela noter vos prises alimentaires afin de faire le lien entre les aliments que vous consommez et vos symptômes. Certaines personnes présentent en plus des tolérances ou intolérances spécifiques, il faudra apprendre à écouter votre corps.

Attention cependant à ne pas supprimer totalement les aliments mal digérés mais plutôt à les consommer moins souvent, ou en plus petite quantité au cours d'un repas complet. Pour évaluer votre tolérance personnelle il faut que les mêmes symptômes se reproduisent 2 ou 3 fois après la consommation d'un même aliment sous deux ou trois formes de préparations différentes.

Par exemple : vous digérez mal un gratin de chou fleur. Afin de vérifier que vous tolérez mal le chou fleur (et pas le lait ou la crème + gruyère + œufs que vous avez mis dans le gratin ou l'ensemble d'un repas trop copieux), préparez quelques jours plus tard du chou fleur (cuit) en salade ou accompagnement

=> si vous ne le digérez pas une nouvelle fois, vous pouvez alors envisager de limiter sa consommation (peut-être que vous arriverez à digérer 2 cuillères à soupe de chou fleur mais pas 4)

=> si vous le digérez parfaitement, interrogez vous sur son mode de cuisson (est-ce qu'il était plus cuit ou différemment pour la préparation du gratin) et vérifiez que vous arrivez à digérer un gratin d'autre chose (courgettes, pommes de terre...).



N.B : si vos troubles digestifs sont irréguliers, pensez à vous interroger sur les émotions qui ont accompagné votre repas ou votre journée (est-ce que vous auriez été contrarié, est ce que vous sentez un « nœud » à l'estomac, un trop plein d'émotions, des comportements ou mots que vous « avez du mal à digérer »...). Il été démontré que le stress (par les sécrétions hormonales engendrées) jouent sur notre digestion en l'accéléralant (peut provoquer des diarrhées) ou en la ralentissant (ballonnements, perte d'appétit...)

ATTENTION (je le répète) limiter = consommer avec modération et non pas supprimer totalement et cela pour plusieurs raisons :



<https://www.emelineblandin-dietsophro.fr>
: Emeline-Blandin-Diététicienne-Sophrologue



Intolérances et sélections alimentaires

Emeline BLANDIN- Diététicienne- Sophrologue
35 Grand Rue, 04180 Villeneuve

- 1- La frustration liée à un aliment qui serait interdit, n'est émotionnellement pas souhaitable et entraîne le plus souvent un effet contraire : plus c'est interdit, plus on est frustré, + on y pense, + on est frustré, + on craque et on culpabilise (ou alors consommé en excès ou trop vite un aliment mal toléré entraîne des troubles encore plus importants).
- 2- L'habitude d'éliminer de l'alimentation un certain nombre d'aliment peut au final devenir très contraignante et vous éloigner de la convivialité des repas (alimentation très monotone, limitation des sorties ou invitations...)
- 3- Si vous supprimer totalement un aliment de vos habitudes alimentaires, votre corps ne produira plus (ou beaucoup moins) les enzymes servant à le digérer => en cas de consommation, ce sera donc encore plus difficile.
- 4- Une alimentation équilibrée doit être variée et diversifiée : c'est à dire contenir tous les groupes d'aliments (féculent, fruit et légumes, viande/poissons/œufs, laitages, matières grasses et eau) et au sein d'un groupe, plusieurs aliments afin d'apporter à votre organisme tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. L'éviction d'un certain nombre d'aliments peut entraîner à la longue des carences car il faut être sûr de compenser les apports nutritionnels manquants

Pour déclarer une intolérance (je parle bien ici d'intolérance, c'est à dire que la consommation de lactose pourrait vous provoquer divers symptômes désagréables voire très inconfortables, et pas d'allergies qui elles peuvent être dramatiques) au lactose, ou au gluten... par exemple, il faut modifier votre alimentation pendant 1 à 2 semaines minimum (supprimer le lactose ou le gluten) en éliminant un nutriment à la fois (afin de pouvoir déterminer à quel nutriment seront attribuées les éventuelles évolutions positives de votre nouveau mode alimentaire). Attention à ne pas tirer de conclusions trop hâtives car de nombreux facteurs psychologiques peuvent entrer en jeu : observer ensuite votre mieux être sur un temps plus long (notamment l'absence de fatigue), puis réintroduisez pendant quelques jour le nutriment incriminé => si les symptômes d'inconforts digestifs reviennent, il se peut que vous soyez intolérant.

D'autres part, l'alimentation industrielle, ultra-transformée perturbe le fonctionnements normal, physiologique et historique de nos organismes. De plus en plus d'études mettent en cause ce mode alimentaire dans les pathologies chroniques (que nous appelons aussi les maladies de civilisation comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires...) : ces aliments ultra-transformés, bourrés d'additifs, de chimie pour améliorer leur texture, leur goût, leur conservation, leurs qualités nutritionnelles (?) modifient notre goût (appétence pour le salé, le sucré, le gras), augmentent notre appétit, dérèglent les sensation de faim, satiétés ou envies alimentaires qui le plus souvent devraient être l'expression de nos besoins physiologiques. Sur le long terme, l'organisme ne peut pas s'adapter et devient malade : malade de mal être nourri. Ceci est certainement l'intolérance alimentaire du moment, et on commence tout juste à en parler...

