



Allergie et intolérance

Lorsque votre organisme refuse certains aliments ou déclenche une réaction, votre quotidien peut devenir vraiment insupportable. Hippocrate a dit : « les maladies ne sont que les **conséquences de nos habitudes de vie** ». C'est vrai mais alors, quelle différence entre allergie et intolérance ? Et que faire ?

L'ALLERGIE ALIMENTAIRE

Lors d'une véritable allergie alimentaire, **l'organisme réagit à l'aliment comme à un corps étranger** en produisant des cellules de défense (anticorps) Ceci déclenche une véritable réaction du **système immunitaire** et peut entraîner des réactions graves, voire mortelle.

L'INTOLERANCE ALIMENTAIRE

Chez les personnes atteintes d'une intolérance, **l'organisme n'a jamais eu ou a perdu la capacité de digérer certaines substances**. De faibles quantités de l'aliment peuvent suffire à provoquer des symptômes tels que **migraines, ballonnements, gaz**, problèmes de **sommeil** ou de **concentration, douleurs articulaires** ou musculaires, **rhume** à répétition, etc. et perturber le quotidien.

LES CAUSES

- ◆ **Trop d'hygiène** : dans notre monde aseptisé, nous tendons à vouloir détruire toutes les bactéries par des produits chimiques et des pesticides. Mais ces produits restent dans nos aliments et dans l'air que nous respirons entraînant une destruction des bonnes bactéries présentes dans nos intestins pour la majeure partie et indispensables à notre organisme et notre immunité.
- ◆ **Trop d'antibiotiques** : véritable révolution utile du monde médical, s'ils sont utilisés à outrance (sur les animaux que nous mangeons et directement sur nous-même), ils deviennent destructeurs également pour nos bonnes bactéries protectrices.
- ◆ **Trop de raffinage/transformation** : à manger des aliments transformés et raffinés, nous ingurgitons aussi des substances inconnues par notre organisme qui le surchargent et sur-stimulent nos systèmes de défense.

LES BONNES ATTITUDES

Manger **BIO**, de **saison**, le plus **local** possible, le moins **transformé** possible, en diminuant les **protéines animales** et avec au moins une ½ assiette de **légumes variés** par repas. Nourrir ses intestins ponctuellement avec des bonnes bactéries adaptées (probiotiques).

👉 [Les 10 règles d'OR de la nutrition par ici](#)

Côté recette



Une envie de [tarte salée ou sucrée sans gluten et sans lactose](#) ? C'est facile !

L'Astuce en plus



Trop d'abus ? Ou tout simplement envie de se nettoyer un peu au printemps ? Cet [Elixir Detox](#) est fait pour vous.

Le coin lecture



Vous voulez vous mettre à l'alimentation sans produits d'origine animale ? Ce petit traité de **Céline Steen et Joni Marie Newman** est fait pour vous.

Mon actualité

Suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#) et plus d'[astuces](#) sur mon [site](#)



Venez écouter mon émission de [radio](#) sur [radio médecine douce](#) sur [l'allergie et les intolérances](#).

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre