

# NUTRITION-SANTÉ 4 : ANNEXES

## **INTOXICATIONS ALLERGIES ET INTOLERANCES ALIMENTAIRES**

1. Conseils hygiène alimentaire
2. Teneurs en fructose et glucose des fruits et légumes
3. Synthèse aliments de la diète Fodmaps
4. Guide complet Fodmaps
5. Principaux aliments responsables de fausses allergies
6. Fiche information au patient - allergies aux sulfites
7. Récapitulatif des principales intolérances alimentaires

## **TROUBLES DIGESTIFS**

8. Guide alimentaire - Intestin irritable
9. Les laxatifs
10. Anamnèse TFI - 1
11. Anamnèse TFI-2
12. Questions exploration TFI

## **PROGRAMMES THÉRAPEUTIQUES**

13. Programme aromathérapie pour intestin irritable
14. Protection et régénération de l'écosystème digestif

# HYGIÈNE DANS LA CUISINE

## 10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires

**C**haque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, ou des transferts de contaminants entre aliments, peuvent par exemple nous rendre malades.

**Quelles sont donc les règles à respecter pour limiter les risques d'intoxication alimentaire ?**

### #1 DES MAINS TOUJOURS BIEN PROPRES

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec du **savon**. À défaut, utilisez une **lingette**, un **gel** ou une **solution antibactérienne**.



### #2 UNE GASTRO ? PAS DE CUISINE

Évitez de préparer les repas ou ceux de votre entourage en cas de **gastro-entérite**. Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.



### #3 AU FRIGO SANS TARDER

Ne conservez pas les aliments que vous avez préparés plus de **2 heures à température ambiante** avant réfrigération.



### #4 UN FRIGO TOUJOURS PROPRE

Si des aliments se répandent dans le réfrigérateur, nettoyez-le immédiatement avec un **détergent**. Prévoyez un nettoyage complet de votre réfrigérateur aussi souvent que nécessaire et au moins **une fois par an**.



### #5 DU FROID BIEN RÉGULÉ



Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et +4 °C**. Vérifiez également l'étanchéité de ses portes.

### #6 À CHAQUE TYPE D'ALIMENT SA PLANCHE À DÉCOUPER

Une planche pour **la viande et les poissons crus**, une autre pour **les produits cuits et les légumes propres**. Une fois les aliments cuits, ne réutilisez pas les plats et les ustensiles employés pour les transporter crus.



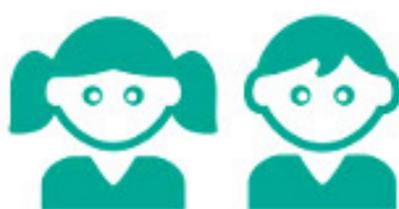
### #7 TOUT PRÊT, VITE MANGÉ

Pour la conservation des produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation, une **durée inférieure à trois jours** est fréquemment recommandée. Demandez conseil à vos commerçants.



### #8 HACHÉ BIEN CUIT

Pour se protéger des agents pathogènes, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées ne doivent consommer **la viande hachée que bien cuite à cœur**.



### #9 VIGILANCE SUR LE CRU

La consommation de **viande** ou de **poisson cru** (tartare, carpaccio) et de **produits laitiers** au lait cru (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le comté) est fortement **déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.



### #10 LE BIBERON AU FRAIS

Les repas et les biberons de lait des nourrissons nécessitent une attention particulière : ne les conservez **pas plus de 48 heures à +4 °C**.



## TENEURS EN FRUCTOSE ET GLUCOSE POUR 100 G

	Fructose (F)	Glucose (G)	Ratio F / G
FRUITS SECS			
<b>Pomme</b>	<b>29</b>	10	<b>2.9</b>
<b>Date</b>	<b>25</b>	25	1.0
<b>Figue</b>	<b>24</b>	26	0.9
<b>Pruneau</b>	<b>9</b>	16	0.6
<b>Raisin sec</b>	<b>32</b>	31	1.0
<b>Pommes, fraîches</b>	<b>6</b>	2	<b>2.8</b>
<b>Pomme, jus</b>	<b>6</b>	2	<b>2.7</b>
<b>Pomme, sauce</b>	<b>8</b>	4	<b>1.8</b>
<b>Pomme, confiture / gelée</b>	<b>27</b>	26	1.0
<b>Pêches, fraîches</b>	<b>1</b>	1	<b>1.2</b>
<b>Pêches, boîte</b>	<b>4</b>	4	0.9
<b>Raisins, frais</b>	<b>7</b>	7	1
<b>Raisins, jus</b>	<b>8</b>	8	1
BAIES			
<b>Mûres, fraîches</b>	3	3	<b>1.1</b>
<b>Mûres, confiture</b>	<b>20</b>	22	0.9
<b>Myrtilles, boîte</b>	2	2	<b>1.4</b>
<b>Myrtilles, fraîches</b>	3	2	<b>1.4</b>
<b>Myrtille, confiture</b>	<b>20</b>	22	0.9
<b>Canneberges, boîte</b>	<b>21</b>	21	1
<b>Canneberges, fraîches</b>	3	3	1
<b>Canneberge, confiture</b>	<b>20</b>	22	0.9
<b>Groseilles, noires fraîches</b>	3	3	1
<b>Groseilles, rouges fraîches</b>	2	2	<b>1.2</b>
<b>Groseille à maquereau, fraîche</b>	3	3	<b>1.1</b>
<b>Framboises, boîte</b>	<b>7</b>	6	1
<b>Framboise, confiture</b>	<b>14</b>	17	0.8
<b>Framboises, fraîches</b>	2	2	<b>1.2</b>
<b>Fraise, confiture</b>	<b>19</b>	22	0.9
<b>Fraise, fraîches</b>	2	2	<b>1.1</b>
<b>Miel</b>	<b>39</b>	34	<b>1.1</b>
<b>Cerise, confiture</b>	<b>22</b>	28	0.8
<b>Orange</b>	3	2	<b>1.1</b>
<b>Orange, jus frais</b>	3	3	<b>1.2</b>
<b>Orange, marmalade</b>	<b>15</b>	17	0.9
<b>Carambole</b>	<b>8</b>	7	<b>1.1</b>
<b>Cynorhodon</b>	<b>7</b>	7	1
<b>Cerises, douces</b>	<b>6</b>	7	0.9
<b>Cerises, acides</b>	<b>4</b>	5	0.8
<b>Ananas, boîte</b>	<b>5</b>	5	1
Ananas, jus	3	3	1
<b>Ananas, frais</b>	2	2	<b>1.2</b>
<b>Kiwi</b>	5	4	<b>1.1</b>
Pamplemousse, jus frais	2	2	1

Pamplemousse, frais	2	2	0.9
<b>Melon</b>	1	1	<b>2.1</b>
<b>Pastèque</b>	<b>4</b>	2	<b>2</b>
Banane	3	4	1
Litchi	3	5	0.6
<b>Mandarines, jus</b>	3	2	<b>2</b>
Mandarines, fraîche	1	2	0.8
<b>Mangue, fraîche</b>	3	1	<b>3.1</b>
Prune, fraîche	2	3	0.6
<b>Artichaut</b>	2	1	<b>2.3</b>
<b>Tomate, jus</b>	2	1	<b>1.3</b>
<b>Tomate, fraîche</b>	1	1	<b>1.3</b>
Navet	2	2	0.8
Citron	1	1	1
Citron, jus	1	1	1
Citrouille	1	2	0.9
<b>Haricots, verts</b>	1	1	<b>1.4</b>
Carottes	1	1	0.9
<b>Choux</b>	1	2 – 0.6	<b>0.8 – 1.5</b>
<b>Poireaux</b>	1	1	<b>1.3</b>
<b>Pain, seigle complet</b>	1	1	<b>1.5</b>
Fenouil	1	1	0.8
<b>Brocoli</b>	1	1	<b>1.1</b>
Aubergine	1	1	1
<b>Courgettes</b>	1	1	<b>1.1</b>
Concombre	1	1	1
<b>Asperges</b>	1	1	<b>1.2</b>
<b>Gombo</b>	1	1	<b>1.1</b>
Pomme de terre	0.2	0.2	0.7
Pomme de terre, douce	0.7	0.8	0.8
Papaye	0.3	1	0.3
Salade	0.2	0.4	0.6
Epinards	0.1	0.1	0.9
Champignons	0.1 – 0.3	0.1 – 0.3	0.7 - 0.9

	<b>Pauvre en FODMAP</b>	<b>Riche en FODMAP</b>
<b>Viande, volaille, poisson, œufs</b>	Bœuf, poulet, thon en conserve, œufs, poisson, agneau, porc, crustacés, dinde, viande froide	Plats cuisinés avec des ingrédients riches en FODMAP ou en sirop de maïs à haute teneur en fructose
<b>Laitages</b>	Lait et yaourts sans lactose, beurre, fromages à pâte dure, brie, camembert	Lait de vache, de brebis, de chèvre. yaourts, crème anglaise, crèmes glacées, fromage blanc... Chocolat, fromages à pâte molle
<b>Céréales</b>	Avoine, épeautre, riz, tapioca, quinoa, maïs	Produits à base de blé et de seigle
<b>Fruits</b>	Banane, baies, raisin, kiwi, fraise, kumquat, citron, mandarine, clémentine, orange, fruit de la passion, ananas, rhubarbe, melon	Pomme, abricot, date, cerise, framboise, goyave, lychee, mangue, nectarine, pêche, poire, figue, prune, kaki, pastèque, fruits en conserve, fruits secs,
<b>Légumes</b>	Poivron, aubergine, concombre, carotte, céleris, maïs, laitue, haricot vert, pomme de terre, tomate, courgette, olive	Artichaud, avocat, asperge, betterave, poireau, brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fenouil, céleri, champignon, pois mange tout,
<b>Boissons</b>	Café, thé, jus de fruits pauvres en FODMAP	Boissons à base de sirop de maïs à haute teneur en fructose, jus de fruits riches en FODMAP, vins fortifiés (sherry, marsala..)
<b>Assaisonnements et condiments</b>	La plupart des épices et herbes, bouillon fait maison, ciboulette, ail, huile d'olive, vinaigre, vinaigre balsamique, poivre, sel, sucre	Ail, oignons, miel, confiture, gelée, cacao en poudre, produits à base de légumes ou fruits à haute teneur en FODMAP, chutneys, édulcorants artificiels : sorbitol, mannitol, isomalt, xylitol inuline
<b>Noix et graines</b>	Amande (en petite quantité), graine de potiron	Noix de cajou, pistache,

Découvrez ci-dessous tous les aliments que vous consommez couramment, avec leur teneur en Fodmaps représentée par la couleur du petit smiley.

😊 = allez-y, pas de problème !

😬 = attention quand même, ça passe ou ça casse, restez raisonnable.

😞 = oubliez, vous risquez de payer cher cet aliment sur un plan digestif.

ALIMENT	
Abats	😊
Abricot	😞
Abricot sec	😞
Achards	😞
Agar-agar	😞
Agneau	😊
Aiglefin	😊
Ail	😞
Algues	😞
Alose	😊
Amande	😞
Ananas frais	😊
Ananas en conserve	😞
Anchois	😊
Andouille	😊
Aneth	😊
Angélique	😊
Anguille	😊
Anis étoilé	😊
Anis vert	😊
Appenzell	😊
Arbouse	😬
Artichaut	😞
Asperge	😞
Aubergine	😞
Avocat	😊
Avoine et son d'avoine	😊

ALIMENT	
Badiane	😊
Banane	😊
Banane plantain	😞
Banon (fromage de chèvre)	😊
Bar (poisson)	😊
Barbue (poisson)	😊
Barre chocolatée	😞
Barre de céréales	😬
Barre de muesli aux fruits	😞
Basilic frais	😊
Batavia	😊
Beaufort	😊
Béchamel	😞
Beignets	😞
Betterave	😬
Beurre	😊
Bigorneau	😊
Biscotte	😬
Blette	😊
Bleus (de Bresse, d'Auvergne)	😊
Blini	😞
Bœuf (steak, haché, pot-au-feu)	😊
Boissons gazeuses	😞
Bonbon	😞
Boudin blanc	😞
Boudin noir	😊
Boulettes de viande	😊

ALIMENT	
Brie	😊
Brioche	😞
Brochet	😊
Brocoli	😞
Brousse (fromage frais)	😞
Brugnon	😞
Bûche de Noël	😞
Bulot	😊
Cabécou	😊
Cabillaud	😊
Cacahuète	😊
Cacao en poudre	😊
Café sans sucre	😊
Caille	😊
Caillé (lait)	😞
Calamars	😊
Camembert	😊
Canapés et amuse-gueules classiques	😞
Canard	😊
Cancoillotte	😞
Cannelle	😊
Cantal	😊
Câpre	😊
Caramel	😞
Cardamome	😊
Cardon	😊
Carotte	😊
Carpe	😊
Carrelet	😊
Carvi	😊
Cassis	😊
Céleri	😊
Céréales germées	😊
Cerfeuil	😊
Cerise	🤢

ALIMENT	
Cervelle	😞
Champignons	😞
Chapelure	😞
Chapon	😊
Charcuterie (andouille, saucisse, saucisson)	😊
Châtaigne	😞
Chausson aux pommes	😞
Cheddar	🤢
Chicorée (frisée, sauvage)	😞
Chips	😞
Chocolat au lait	🤢
Chocolat noir	😊
Choux	😞
Chutney	😞
Ciboule	😊
Ciboulette	😊
Cidre	😞
Citron	😊
Clafoutis	😞
Clémentine	😊
Coca-cola	😞
Coing	🤢
Colin	😊
Compote et confiture avec sucre	🤢
Compote et confiture sans sucre ajouté	😊
Compote et confitures allégées	😞
Comté	😊
Concentré de tomate	😊
Concombre	😊
Coq très bien cuit	😊
Coque	😊
Coquelet	😊
Coquillages (praires, huîtres, moules, coques...)	😊
Coquille Saint-Jacques	😊

ALIMENT	
Coriandre fraîche	😊
Corn flakes, Spécial K	😞
Cornichon	😞
Cottage cheese	😞
Coulis de fruits maison, sans petits grains	😊
Coulis de tomate	😊
Coulommiers	😊
Courge	😊
Courgette	😊
Court-bouillon	😊
Couscous (blé)	😞
Crabe	😊
Crème anglaise	😞
Crème au beurre	😞
Crème brûlée	😞
Crème caramel	😞
Crème Chantilly ou fouettée	😞
Crème dessert	😞
Crème pâtissière	😞
Crêpe	😞
Cresson	😞
Crevette	😊
Criste marine	😞
Croissant	😞
Crosnes	😞
Crottin de chèvre	😊
Croûtons	😞
Crumpets	😞
Crustacés	😊
Cumin	😊
Curcuma	😊
Curry	😞
Datte	😊
Dinde	😊
Eau	😊

ALIMENT	
Endive	😊
Épices (cannelle, clou de girofle, cumin, curry, muscade, paprika, poivre, vanille...)	😊
Épinard	😊
Estragon frais	😊
Fenouil	😊
Fève	😞
Figue sèche	😞
Flan	😞
Flocons d'avoine	😞
Foie	😊
Frites surgelées	😞
Fromage affiné	😊
Fromage blanc	😞
Fruits rouges et noirs (framboises, groseilles, myrtilles, cassis)	😊
Galette de riz	😊
Gambas	😊
Gâteau maison (classique, aux fruits ou au chocolat, quatre-quarts...)	😞
Gaufre	😞
Gaufrette (chocolat, café, vanille)	😞
Gélatine	😊
Gibier	😊
Gingembre (racine)	😊
Glace allégée en matières grasses	😞
Glace et sorbet	😞
Haddock	😊
Haricot vert	😊
Haricots secs (tous : flageolets, rouges, blancs...)	😞
Herbes (persil, menthe, ciboulette, laurier, thym, romarin...)	😊

ALIMENT	
Huile (olive, colza...)	😊
Jambon cru ou cuit	😊
Jus d'ananas	😞
Jus de cranberry	😞
Jus de légumes (tomate, carotte, céleri, betterave)	😊
Jus de pamplemousse	😊
Jus de pomme	😞
Jus d'orange	😊
Kiwi	😊
Lait concentré sucré	😞
Lait de soja	😞
Lait de vache	😞
Lentilles	😞
Litchi	😞
Mais	😞
Maïzena	😊
Mangue	😞
Maquereau	😊
Melon	😞
Muesli	😊
Noix de coco	😊
Nougat	😞
Œuf	😊
Oignon	😞
Olive	😊
Orange	😊
Oseille	😊
Pain à hamburger	😞
Pain au lait	😞
Pain blanc, baguette	😞
Pain aux 6 ou 9 céréales et graines	😊
Pain de mie (à la farine de blé)	😞
Pain d'épeautre	😊
Pain noir (Pumpernickel)	😊

ALIMENT	
Pain pita	😞
Pamplemousse	😊
Pancake (préparations à faire soi-même)	😞
Papaye	😊
Pastèque	😞
Patate douce	😊
Pâte à tartiner aux noisettes	😞
Pâtes au blé	😞
Pêche nature ou en boîte	😞
Persil frais	😊
Petit pois	😞
Pizza	😞
Poire nature ou en boîte	😞
Poireau	😞
Pois cassé	😞
Pois chiche	😞
Poisson	😊
Poivron rouge ou jaune (épluché et épépiné)	😊
Poivron vert	😞
Polenta (semoule de maïs)	😊
Pomme	😞
Pomme de terre	😞
Pomme séchée	😞
Pop-corn	😞
Potiron	😊
Poulet	😊
Prune (mirabelle, reine-claude, quetsche...)	😞
Pruneau	😞
Quinoa	😞
Radis	😊
Raifort	😊
Raisin (blanc ou noir)	😞
Raisin sec	😞

ALIMENT	
Rhubarbe	😊
Riz (basmati, blanc, brun...)	😞
Riz au lait végétal	😊
Romarin frais	😊
Rouget	😊
Salade verte (toutes)	😊
Sardine	😊
Sauce barbecue	😞
Sauce béarnaise	😞
Sauce bolognaise (sans oignon ni ail)	😊
Sauce bordelaise	😞
Sauce bretonne	😞
Sauce tomate	😊
Saucisse	😞
Saumon	😊
Scones	😞
Seiche	😊
Sodas	😞

ALIMENT	
Soja (et tofu, lait de soja)	😞
Son d'avoine	😊
Sucre (blanc, brun, raffiné...)	😞
Surimi	😞
Sushi	😞
Tacos (à la farine de maïs)	😊
Tapioca	😞
Thé (sans sucre ni lait)	😊
Thon	😊
Thym frais	😊
Tisanes	😊
Tomate	😊
Truite	😊
Veau	😊
Viande en général	😊
Vinaigre	😊
Vins sucrés/cuits	😞
Yaourt	😞

Encore plus sévère que le protocole Fodmaps, le Régime d'épargne digestive vous permettra d'atteindre un super-confort digestif immédiatement, dès le prochain repas. Il est adapté pour des situations d'urgence ou si vous souhaitez démarrer votre protocole Fodmaps en toute tranquillité mais que pour le moment, vous ne tolérez tellement rien que même ce protocole vous paraît encore « à risque » pour vous.

SOS RÉGIME D'ÉPARGNE DIGESTIVE		
Aliments	Permis	Interdit
<b>Viandes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viandes maigres : de bœuf, veau, cheval, poulet, pigeon, lapin, blanc de poule. Foie, langue, cervelle, jambon cuit.</li> <li>Les viandes seront tendres, bouillies, rôties, poêlées sans matières grasses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viandes grasses : porc, mouton, agneau, dinde, canard, oie, hachis et charcuteries, abats et gibier. Viandes fumées, salées, marinées. Viandes en sauces, en conserves.</li> <li>Salades de viandes.</li> </ul>
<b>Poissons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poissons maigres : perche, truite, brochet, cabillaud, aiglefin, turbot, sole, dorade, limande, lotte, plie.</li> <li>Les poissons seront pochés (+ huile d'olive), rôtis, poêlés mais peu dorés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poissons gras : sardine, thon, saumon, hareng, anchois (frais ou en conserves). Poissons salés, fumés, frits, au vinaigre, en conserves à l'huile. Mollusques, coquillages et crustacés.</li> </ul>
<b>Œufs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crus, mollets, pochés, brouillés, en omelette sans graisse (bain-marie ou poêle antiadhésive), à la coque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durs, farcis, gratinés, omelettes « grasses ».</li> </ul>
<b>Potages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potages aux légumes tendres, bien hydratés et passés, bouillons de légumes, garnis de flocons d'avoine, céréales, pâtes alimentaires ou tapioca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potages gras, très épicés, aux légumineuses, aux pois, aux tomates, en boîtes ou sachets. Bisques et consommés, bouillons de viande, extraits de viande, fumets de poisson.</li> </ul>
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eaux plates, jus de fruits frais, filtrés et dilués.</li> <li>Sirups de fruits dilués, thé et café légers, tisanes, cacao dégraissé, bouillon de légumes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eaux gazeuses, jus de fruits en boîte ou en brique, jus de tomate.</li> <li>Limonades et sodas, Schweppes, Coca-cola, thé et café forts, boissons alcoolisées.</li> </ul>
<b>Produits lactés*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lait entier ou écrémé (suivant la tolérance). Yaourts nature ou aux fruits. Fromages frais maigres, 1/2 gras ou gras (suivant la tolérance). Fromages fondus de goût neutre, à pâte ferme et jeunes (gouda).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fromages frais à l'ail, aux herbes, aux épices, aux noix. Fromages à tartiner aromatisés (jambon-saucisson). Fromages fermentés, fromages vieux à pâte ferme.</li> </ul>
<b>Matières grasses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beurre et margarines crus, crème fraîche, huiles non chauffées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Graisses cuites et fritures, mayonnaise et dérivés, crème fouettée, saindoux, lard, sauces commerciales.</li> </ul>
<b>Céréales**</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pain blanc, pain au lait, biscottes, toasts, pain grillé, sandwichs, pistolets bien mâchés, pain au sucre, cramiq sans raisin, gâteaux « Savoy », biscuits secs (petit-beurre).</li> <li>Riz au lait, semoules, puddings, flocons d'avoine, tapioca, Maïzena, corn flakes, Rice Crispy, pâtes alimentaires (nouilles, vermicelles, macaronis, spaghettis).</li> <li>Suivant la tolérance : pâte 4/4, entremets à base de lait, farine et œufs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pain bis, pain complet, pain aux raisins, pain frais qui sort du four, brioches, pâte feuilletée, sablée, gâteaux gras, tartes, biscuits fourrés, chips, biscuits apéritifs.</li> <li>Préparation de pâtes : raviolis, lasagnes, cannellonis.</li> <li>Entremets à base d'alcool et de chocolat.</li> </ul>

\* Attention, en cas d'intolérance au lactose, éviter les aliments de la colonne « Permis » !

\*\* Attention, en cas d'intolérance aux fructanes (et bien sûr au gluten), éviter la plupart des céréales, surtout le blé sous toutes ses formes.

SOS RÉGIME D'ÉPARGNE DIGESTIVE		
Aliments	Permis	Interdit
<b>Sucre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucre blanc, cassonade blonde, miel, cacao dégraissé, gelée de fruits, confiture.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sucre candi, chocolat, cacao, nougat, massepain, pralines, bonbons, cassonade brune, crème glacée et sorbets, pâtes de fruits et fruits confits.</li> </ul>
<b>Fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits en conserves au sirop, fruits pochés. Certains fruits crus : pêche, pomme râpée, banane bien mûre, raisins sans peau ni pépin, fruits pelés, en compote.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits crus, autres que les permis, fruits secs et oléagineux, fruits conservés à l'alcool. Certains fruits : melon, cerises, prunes, groseilles, amandes, avocats, rhubarbe (même cuits ou en jus)</li> </ul>
<b>Légumes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes tendres, cuits à l'eau, à la vapeur ou étuvés dans un peu de graisse : carottes, épinards, pointes d'asperges, laitue, scarole, pomme de terre en purée, blancs de poireaux, haricots verts, chicons.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes à fibres ou à goût fort : choux, céleri, tomate, radis, oignon, navet, oseille, choucroute, artichaut, champignons, pois et haricots blancs, poivron, courge, aubergine, échalote, betterave crue.</li> <li>Légumes secs, légumineuses, légumes consommés crus, les « étuvées » (+ lard ou oignons), pommes de terre frites, rissolées, en croquettes, dauphines.</li> </ul>
<b>Épices</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sel, poivre, muscade mais en quantité réduite.</li> <li>Aromates : persil, cerfeuil, ciboule, ciboulette, baie de genévrier, thym, laurier, clou de girofle (les ôter après cuisson).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vinaigre, vin, câpres, piments, sauces commerciales (cocktail, ketchup, sauce anglaise), vinaigrette et mayonnaise, oignons et cornichons au vinaigre, tout épice et condiment (les permis en excès).</li> </ul>

\* Attention, en cas d'intolérance au lactose, éviter les aliments de la colonne « Permis » !

\*\* Attention, en cas d'intolérance aux fructanes (et bien sûr au gluten), éviter la plupart des céréales, surtout le blé sous toutes ses formes.

PRINCIPAUX ALIMENTS RICHE EN HISTAMINE OU HISTAMINOLIBERATEURS	
<u>Fromages fermentés</u>	emmental, parmesan, roquefort, gouda, camembert, cheddar
<u>Charcuterie</u>	saucisson sec, jambon, foie de porc et toute la charcuterie emballée
Blanc d'œuf	
<u>Poissons</u> (quantité variable selon la fraîcheur), coquillages, crustacés	thon, sardine, saumon, anchois, hareng, conserves de poisson (thon, anchois, maquereau, œufs de poisson), poissons séchés, poissons fumés
<u>Légumes</u>	tomate, épinards, petit pois, choucroute, lentilles, haricots, fèves
<u>Fruits</u>	frais, jus, confitures, glaces et sorbets, banane, fraises, agrumes (orange, pamplemousse, citron, mandarine, clémentine, ananas, papaye, mangue
<u>Fruits à coques</u>	noix, noisette, cacahuète
<u>Chocolat et cacao</u>	barre, poudre, bonbons, pâtisserie, glace, crème, boisson, poudres pour petit-déjeuner cacaoées, céréales pour petit-déjeuner au chocolat
<u>Alcool</u> :	bière, vins, cidre, liqueurs

**EXEMPLES DE QUANTITE D'HISTAMINE CONTENUE DANS LES ALIMENTS. POUR LES POISSONS, LA QUANTITE D'HISTAMINE EST INVERSEMENT PROPORTIONNELLE A LA FRAICHEUR.**

POISSONS	
thon	< 0,1 à 13 000 mg/kg
sardine	110 à 1500 mg/kg
anchois	176 mg/kg
FROMAGES	
emmental	390 mg/kg
gouda	29,5 à 180 mg/kg
camembert	35 à 55 mg/kg
CHARCUTERIE	
salami	38 à 159 mg/kg
LEGUMES	
épinards	38 mg/kg
tomates	22 mg/kg
VINS ET BIERES	
vin rouge	600 à 3800 µg/l
vin blanc	3 à 120 µg/l
champagne	15 à 670 µg/l
bière	21 à 305 µg/l

**TABEAU 3. LES PRINCIPAUX ALIMENTS RICHES EN TYRAMINE.**

<u>Chocolat</u>	
<u>Fromages</u>	gruyère, brie, roquefort
<u>Poissons</u>	harengs marinés, conserves de poisson, poissons fumés, Gibier faisandé
<u>Divers</u>	levure de bière, vins blancs, vins rouges
<u>Légumes</u>	tomate, choux, épinards
<u>Fruits</u>	avocat, figue, raisin

## Fiche information au patient - allergies aux sulfites (CHU de Nantes)

Les sulfites sont des composants chimiques contenant l'ion sulfite  $\text{SO}_3^{2-}$ . Ce sont des substances qui existent dans la nature (aliments fermentés, polluants atmosphériques :  $\text{SO}_2$ ,  $\text{H}_2\text{SO}_3$ ). Ils sont utilisés par l'homme comme conservateurs, ajoutés dans certains aliments pour leurs propriétés anti-oxydantes, et dans certains médicaments pour leurs propriétés antiseptiques. Ils étaient utilisés dès l'époque romaine pour conserver le vin.

On ne les trouve pas naturellement dans les aliments non fermentés. La consommation moyenne en France est estimée à 20 mg par jour. Dans la législation Européenne, ils correspondent aux codes E 220 à E228 :

E220 Anhydride sulfureux - E221 Sulfite de sodium - E223 Bisulfite de sodium

E224 Métabisulfite de sodium - E225 Sulfite de potassium - E226 Sulfite de calcium

E227 Bisulfite de calcium - E228 Sulfite acide de potassium

### Qu'est-ce que l'intolérance aux sulfites ?

On parle en effet d'intolérance aux sulfites et non d'allergie car il s'agit bien souvent d'une réaction inflammatoire non spécifique, liée à l'activation de l'immunité innée suite à l'exposition des cellules aux sulfites : c'est une intolérance à un produit chimique. Les personnes asthmatiques ou porteuses d'un syndrome de Fernand-Widal (polypose nasale + asthme + intolérance à l'aspirine) sont plus sensibles à l'effet irritant des sulfites : environ 5% des asthmatiques présentent une difficulté à respirer suite à la consommation d'aliments riches en sulfites, dans la demi-heure en général. Les autres symptômes rapportés sont : un écoulement du nez, des éternuements, des démangeaisons, voire une urticaire ou des douleurs abdominales.

La conduite à tenir est simple : elle repose sur l'éviction des aliments et boissons riches en sulfites. Néanmoins, la liste est longue, et avant de mettre en place des restrictions alimentaires, on peut proposer la réalisation d'un test de réintroduction aux sulfites, sous surveillance hospitalière, pour apporter la preuve de cette intolérance.

### Dans quels aliments trouve-t-on beaucoup de sulfites ?

Ces conservateurs sont surtout retrouvés dans les vins, en quantité plus importante dans les vins blancs et rosés, moins dans les vins rouges. En France, depuis le 25 novembre 2005, les bouteilles doivent mentionner la présence de sulfites si la teneur excède 10 milligrammes par litre.

Les vins élaborés à partir de raisins cultivés en agriculture biologique contiennent aussi des sulfites mais en plus faible quantité. La plupart des bières actuelles n'en contiennent plus.

Concernant les aliments, les fruits secs sont particulièrement riches en sulfites. On en trouve également dans les salades conditionnées sous plastique, les plats déshydratés, les pommes de terre séchées, les conserves de poissons, les conserves de cornichons... En Europe, la déclaration de la présence de sulfites dans les aliments est obligatoire dès lors que leur concentration atteint 10 mg/kg ou 10 mg/L. Il faut donc bien lire l'étiquette avant de consommer un aliment nouveau lorsque l'on est porteur d'une intolérance aux sulfites.

Pour indication, quelques concentrations maximales autorisées en sulfites par aliments :

[Aliment/Boisson : Concentration maximale autorisée]

Fruits secs : 1000 mg/kg - Vins blancs et rosés : 210 mg/L - Cidres : 200 mg/L - Vins rouges : 160 mg/L

Jus de citron (non frais) : 100 mg/L - Pommes de terre en flocons : 100 mg/kg - Fruits confis : 60 mg/kg

### Comment se déroule un test de réintroduction aux sulfites ?

Ces tests ne sont pratiqués que dans certains centres hospitaliers pourvus d'une unité d'allergologie. Il faut être en état stable (asthme contrôlé, pas de symptômes inhabituels au niveau du nez, pas d'infection en cours). Pour les asthmatiques, on recommande l'arrêt des traitements de fond inhalés 12 heures avant le test, et l'absence de prise de bronchodilatateur d'urgence (type Ventoline) 6 heures avant le test. Les traitements anti-allergiques (Xyzall, Clarityne, Aerius, Kestin, Zyrtec, Atarax...) sont à arrêter 5 jours au moins avant le test.

On contrôle d'abord le souffle par une spirométrie, et les paramètres hémodynamiques (pouls, tension artérielle).

Ensuite, des doses progressives de sulfites sont administrées par voie orale, avec un peu d'eau. Le souffle est reconstrôlé avant chaque nouvelle dose. En l'absence de réaction, on passe à la dose supérieure, jusqu'à un maximum de 100 mg.

### Conduite à tenir lorsque l'on a une intolérance aux sulfites :

- L'éviction des vins est recommandée
- Éviction des produits qui contiennent des sulfites en grande quantité.

## Terminologie

Toxicité, Hypersensibilité, Intolérance Allergie, Atopie : tous ces mots sont employés pour décrire des phénomènes apparemment similaires, mais il y a des nuances importantes.

► On parle de **toxicité** lorsqu'une substance est par nature hostile au processus biologique de vie. L'effet néfaste est proportionnel à la quantité, il commence dès les faibles doses, mais les conséquences vont apparaître à des doses plus ou moins élevées selon la résistance des sujets. La formule "c'est la dose qui fait le poison", indique qu'à très forte dose forte, toutes les substances peuvent devenir toxiques (y compris l'eau). Mais c'est là une autre forme de toxicité, uniquement liée à l'excès, et qui n'est pas du même ordre, d'où l'ambiguïté parfois sur le terme. Il y a une **toxicité qualitative** liée à la substance, et une **toxicité quantitative** liée à la dose.

► On parle d'**hypersensibilité** lorsque certains sujets réagissent à certaines situations de manière disproportionnée. Il peut s'agir d'hypersensibilité à une substance, à un phénomène physique (rayons solaires ou ondes électromagnétiques), mais aussi à certaines paroles...

► On parle d'**intolérance** quand il y a, chez certaines personnes, une réaction néfaste à des situations (présence d'une substance spécifique, d'un rayonnement d'une certaine fréquence, d'un contexte particulier). L'intolérance peut être innée (cause génétique) ou acquise. Elle peut être d'origine biochimique (absence d'une enzyme notamment) ou immunologique.

La différence entre **hypersensibilité** (qui qualifie une réaction excessive, néfaste ou non) ou **intolérance** (qui qualifie une réaction néfaste), n'est pas toujours évidente car les deux phénomènes sont souvent liés.

Leur point commun est ce qui les différencie de la toxicité : l'agent (ou le contexte) déclenchant ne provoque pas à dose usuelle de problème chez tout le monde. Il s'agit donc d'une réaction spécifique à un groupe de personnes concernées qui sont :

- soit plus fragiles par prédisposition génétique et/ou par un terrain acquis,
- soit sensibilisées au cours de leur histoire personnelle,
- soit les deux

► **L'allergie** est une intolérance par un mécanisme hypersensible d'origine immunologique. Cependant, seuls les intolérances à médiation immunologique reconnues par la science médicale sont appelées allergies. Il y a 4 types d'hypersensibilités répertoriées comme allergie.

- **HS1 : hypersensibilité immédiate** impliquant les IgE (allergies courantes incluant l'asthme, les rhinites saisonnières, les allergies suite à piqure d'hyménoptères et les allergies alimentaires).
- **HS2 : hypersensibilité à IgG** touchant les cellules sanguines (liée à la transfusion, à l'incompatibilité fœto-maternelle ou à certains médicaments).
- **HS3 : hypersensibilité** impliquant des complexes immuns (exemples : GNA après angine à Streptocoque, «poumon de fermier», réactions lors certaines maladies auto-immunes).
- **HS4 : hypersensibilité retardée** impliquant une prolifération de lymphocytes T (dermite de contact, rejet de greffe).

Souvent, quand on parle d'allergie, cela sous entend l'hypersensibilité immédiate à IgE (HS1).

► **L'atopie**, ou plus précisément le terrain atopique, est une fragilisation qui favorise les phénomènes allergiques de type HS1. Il y des prédispositions familiales, mais ce n'est pas un déterminisme, seulement un facteur favorisant. Le cadre et l'hygiène de vie interviennent dans une causalité polyfactorielle complexe.

# Allergies vraies et fausses allergies

	ALLERGIE ALIMENTAIRE VRAIE	FAUSSES ALLERGIES
Définition	Hypersensibilité à réaction immédiate avec un mécanisme <b>immunologique</b> mettant en jeu des <b>IgE</b> , avec au final du processus la libération d' <b>histamine</b> responsable des symptômes.	Sensibilité à certains aliments qui favorisent directement ou indirectement la libération d'histamine dans le tube digestif avec un mécanisme non immunologique, sans hypersensibilité, pouvant provoquer des symptômes semblables à ceux de l'allergie.
Fréquence	3% de la population générale mais 8% des enfants !	< 1% de la population surtout des jeunes enfants.
Signes observés	<b>Variables selon le sujet et le contexte</b> – Gonflement des paupières et des yeux – Syndrome oral (picotement de la langue et de la gorge, gonflement des lèvres, dysphagie) – Signes cutanés : eczéma, urticaire – Asthme et/ou rhinite – Signes digestifs : nausées, vomissements, RGO, diarrhée, douleurs abdominales – Formes graves : œdème laryngé ou choc anaphylactique	Les signes sont identiques, Ils sont généralement plus atténués et il n'y a pas de forme grave (choc anaphylactique).  Les jeunes enfants sont davantage concernés que les adultes (immaturité du tube digestif qui dégrade moins bien l'histamine d'origine alimentaire).
Aliments concernés	Ce sont des aliments très spécifiques, et plus précisément un constituant de l'aliment. Il peut y en avoir un seul. Il peut aussi y en avoir plusieurs, sans lien particulier entre eux.	Plusieurs aliments appartenant à un même groupe provoquent les mêmes symptômes et ont un effet cumulatif s'ils sont associés. Il y a trois groupes d'aliments correspondant à trois mécanismes conduisant à un apport accru d'histamine dans le tube digestif.
Diagnostic	– Test cutané (allergologues) – Test de laboratoire (mise en évidence d'IgE spécifiques dans le sang par test unitaire (RAST) ou combinés.	Suspicion en fonction des aliments associés aux symptômes. Diagnostic par exclusion : signes d'allergie avec négativité des tests de l'allergie vraie.
Évolution	Généralement favorable avec l'âge Souvent disparition des allergies infantiles avant 15 ans. Formes plus persistantes chez l'adulte.	Généralement, évolution favorable avec l'âge.
Conduite à tenir	Éradication totale de l'aliment ou des aliments concernés. (la réaction est qualitative et forte même avec de très petites quantités)	Réduction des aliments concernés. (la réaction est progressive et augmente avec la quantité)
Médecine académique ?	Reconnu	Reconnu

# Intolérances au blé/céréales

	<b>ALLERGIE AUX PROTEINES DE BLÉ</b>	<b>MALADIE CŒLIAQUE (MC)</b>	<b>INTOLÉRANCE GÉNÉRALE AUX PROTÉINES CÉRÉALIENNES</b>
Définition	Allergie vraie dont la cible est une protéine contenue dans le blé.	Maladie auto-immune avec mécanisme actif en présence de gluten.	Conséquences diverses de l'action biologique ou immunologique de peptides résultant de la digestion incomplète des protéines céréaliennes.
Cible	Protéines du blé, rarement le gluten.	Gluten	Diverses protéines, gluten et autres, présentes dans les céréales.
Type	Intolérance + Hypersensibilité + Immuno-allergie IgE	Intolérance + Hypersensibilité + Auto-immunité	Intolérance Sans hypersensibilité Mécanisme complexe
Fréquence	Rare	Environ 1% de la population	Impossible à évaluer, il y a tous les degrés d'atteinte. > 75 % selon certains auteurs !
Délai d'apparition des signes	Très rapide	2-3 jours	Assez rapide pour les troubles digestifs. Effet cumulatif non directement liés au repas pour les signes généraux.
Signes observés	Manifestations immédiates ou rapides après ingestion de blé.	Nombreux signes (digestifs et généraux) liés à une inflammation chronique de la muqueuse intestinale avec hyperperméabilité et diminution de l'assimilation.	Signes digestifs (+/-) et signes généraux non spécifiques. Globalement, perturbation générale, +/- cofacteur de maladies chroniques, avec 2 mécanismes : – Effets biologiques de peptides (cerveau). – Réactivité immunologique favorisant les phénomènes inflammatoires.
Aliments concernés	Aliments à base de farine de <b>blé</b> .	Tout aliment contenant du <b>gluten</b> , même en très faible quantité (blé dur, froment, orge, seigle) *	<b>Céréales</b> , surtout transformées par croisement (y compris sans gluten -> maïs). Les céréales à gluten impliquées dans la MC sont fréquemment en cause.
Diagnostic	Tests cutanés ou test sanguin spécifique (Rast - IgE)	Test sanguin spécifique (anticorps anti-endomésium AAE) + endoscopie avec biopsie intestinale.	<b>Aucun test de certitude !</b> – Peptides urinaires/ IgG alimentaires ? – Test Melisa (gluten) ? -> Amélioration lors de l'éviction avec exclusion de l'allergie et de la MC
Évolution	Variable - Évolution favor. avec le temps ?	Pas d'amélioration si consommation de gluten.	Pas d'amélioration si persistance de consommation des aliments concernés.
Conduite à tenir	Éviction totale de tous les produits contenant du blé.	Éviction totale de tous les produits contenant du gluten = Régime Sans Gluten (RSG)	Limitation maximale des produits contenant les céréales concernées avec action réparatrice sur la muqueuse pendant 6 mois et réintroduction ponctuelle envisageable ensuite.
Médecine académique ?	Reconnu	Reconnu	Non reconnu

\* On ne sait pas si le gluten du petit épeautre ou des blés anciens, ainsi que celui de l'avoine (qui sont de nature différente) ont le même effet, car on les trouve rarement exempts de contamination avec du gluten de blé classique (utilisation des mêmes moulins ou des mêmes circuits de fabrication).

# Intolérances aux produits laitiers

 <small>Conseil &amp; Formation Coopératives - Relations Humaines</small>	<b>ALLERGIE AUX PROTEINES DE LAIT</b>	<b>INTOLÉRANCE AU LACTOSE (IL)</b>	<b>INTOLÉRANCE GÉNÉRALE AUX PROTÉINES LAITIÈRES</b>
Définition	Allergie vraie dont la cible est une protéine du lait (généralement autre que la caséine).	Intolérance progressive après la petite enfance par disparition naturelle de lactase pancréatique.	Conséquences diverses de l'action biologique ou immunologique de peptides résultant de la digestion incomplète des protéines du lait .
Cible	Diverses protéines du lait	Lactose = sucre du lait	Diverses protéines du lait, principalement la caséine.
Type	Intolérance + Hypersensibilité + Immuno-allergie IgE	Intolérance glucides (↗ fermentation intest.) Sans hypersensibilité	Intolérance Sans hypersensibilité Mécanisme complexe
Fréquence	0,2 à 7% selon les études et selon les populations !	Variable selon le seuil d'intolérance fixée. 10-15 % en Europe > 95% chez certains peuples (Asiatiques).	Impossible à évaluer, car il y a tous les degrés d'atteinte ! Au moins 50 % de la population serait concernée selon certains auteurs !
Délai d'apparition des signes	Très rapide	Rapide après consommation de lactose en quantité suffisante.	Assez rapide pour les troubles digestifs. Effet cumulatif non directement liés au repas pour les signes généraux.
Signes observés	Manifestations immédiates ou rapides après ingestion de produits laitiers. (syndrome digestif, fièvre, eczéma, asthme, etc.)	Principalement des signes de type troubles fonctionnels intestinaux.	Signes digestifs (+/-) et signes généraux non spécifiques. Globalement, perturbation générale, +/- cofacteur de maladies chroniques, avec 2 mécanismes : – Effets biologiques de peptides (cerveau). – Réactivité immunologique favorisant l'inflammation (articulaires, ORL...)
Aliments concernés	Aliments à base de lait de vache, de chèvre ou de brebis (avec croisements possibles).	Tout aliment contenant du lactose et apportant une quantité > 1 g (pour donner des effets notables).	Produits laitiers contenant de la caséine (vache, parfois chèvre et brebis) et ceci d'autant plus que le lait est stérilisé à haute température et que les produits sont peu transformés (lait, yaourts, fromages frais non caillés).
Diagnostic	Tests cutanés ou test sanguin spécifique (IgE)	Test de provocation (ingestion de lactose) : détection clinique ou par test respiratoire	<b>Aucun test de certitude !</b> – Peptides urinaires/ IgG alimentaires ? – Test Melisa (caséine) ? –> Amélioration lors de l'éviction avec exclusion de l'allergie et de l'IL
Évolution	Variable - Évolution favor. avec le temps ?	Pas d'amélioration avec le temps.	Pas d'amélioration si persistance de consommation des aliments concernés.
Conduite à tenir	Éviction totale de tous les produits laitiers des espèces concernées.	Éviter les produits laitiers contenant du lactose (laits, yaourts, fromages non ou peu affinés), ou prise conjointe de lactase.	Limitation maximale des produits laitiers avec action réparatrice sur la muqueuse pendant 6 mois et réintroduction ponctuelle envisageable ensuite. Chèvre et brebis sont généralement mieux tolérés que vache.
Médecine académique ?	Reconnu	Reconnu	Non reconnu

# TROUBLES FONCTIONNELS INTESTINAUX - INTESTINS IRRITABLES

## De manière générale :

- Éviter de manger et boire froid et encore moins glacé
- Répartir la matière grasse sur les différents repas (éviter les apports trop importants dans un même repas)
- Limiter la cuisson dans l'huile ou le gras en général
- Limiter les légumineuses (sauf lentilles) et toujours les pré-tremper au moins 8 heures, les cuire longuement et sans sel dans l'eau de cuisson
- Être prudent avec la famille des choux, surtout crus !

## + MASTIQUER AUTANT QUE POSSIBLE ET PRENDRE LES REPAS DANS UN CONTEXTE APAISÉ

S'inspirer du tableau suivant dans les choix alimentaires, particulièrement en période de crise, et sans en faire une contrainte frustrante.

FAMILLE	ALIMENTS CONSEILLÉS	ALIMENTS À LIMITER
<b>Viandes poissons</b>	Tous poissons, en évitant d'y associer du gras (cuisson, boîtes de conserves) Les viandes plutôt maigres, grillées, ou cuites avec très peu de matière grasse.	Les viandes grasses : mouton, agneau, porc, abats, charcuteries
<b>Produits laitiers</b>	Beurre Fromages à pâte dure	Lait, fromage frais, crème fraîche crèmes dessert, crème glacée
<b>Oeufs</b>	à la coque, pochés (blanc cuit et jaune cru sans matière grasse ajoutée)	œuf au plat œuf dur, omelette
<b>Céréales et apparentés</b>	Pain demi-complet Riz blanc ou demi-complet Pâtes blanches ou demi-complètes Flocons d'avoine, quinoa, sarrasin	Pain frais (baguette) Pain ou riz complet Son de blé
<b>Céréales transformées</b>		Biscuits - Viennoiseries - Pâtisseries Céréales du petit-déjeuner
<b>Légumineuses</b>	Lentille corail Lentilles vertes bien cuites (cf. intro)	Haricots sec, blanc, rouge, pois chiche, pois cassé, flageolet
<b>Tubercules</b>	Pomme de terre ou patates douces cuites avec la peau (eau ou vapeur)	Frites, chips
<b>Légumes</b>	En cru : carottes, tomates sans la peau Cuits à la vapeur	Tous les choux ! Les salsifis Secondairement : les feuilles vertes, le melon, ail, oignon, champignon, aubergine, oseille, poivron vert,
<b>Fruits</b>	Selon tolérance Jamais à la fin des repas (début ou collation)	Fruits pas mûrs - Fruits séchés mangue, pêche, poire, pomme, prune, pruneaux.
<b>Oléagineux</b>	Noix, noisettes, amandes, cajou... avec modération, selon tolérance	
<b>Produits sucrés</b>	À éviter autant que possible	
<b>Boissons</b>	Eau plate ... à température ambiante Thé, infusions Vin rouge	Boissons glacées et/ou gazéifiées Sodas, Cidre, Bière Vin blanc, rosé, champagne

# LES LAXATIFS

## 1. Les laxatifs osmotiques

*Forlax*

*Movicol*

*Lactulose*

*Importal*

*Duphalac*

*Auxitrans*

*Sorbitol*

*Hydraduca*

### Mode d'action

Action par augmentation de l'hydratation et du volume du bol alimentaire par effet osmotique, c'est à dire en attirant l'eau à l'intérieur du côlon.

(Magnésium, glycérine, sucres non assimilables, Polyéthylène glycol...)

### Contre-indications

- Allergie connue.
- Syndrome occlusif ou sub-occlusif.
- Syndrome douloureux abdominal d'origine inconnue.
- Colopathies inflammatoires : maladie de Crohn, rectocolite...

### Effets secondaires

- Diarrhée.
- Flatulences, crampes
- Risque de déshydratation

### Conseils spécifiques au produit

Favoriser la prise le matin.

## 2. Les laxatifs lubrifiants

*Huile de paraffine Lansoyl*

### Mode d'action

Action par lubrification et ramollissement du contenu colique.

### Contre-indication

Allergie connue.

### Effets secondaires

- Suintement anal.
- Malabsorption des vitamines liposolubles : A, D, E, K.

### Conseils spécifiques au produit

En cas de prise le soir, ne pas s'allonger dans les deux heures qui suivent.

## 3. Les laxatifs émoullients

*Colace*

*Ex-lace*

*Soflax*

### Mode d'action

Ils agissent en ramollissant les selles.

Principe actif : docusate sodique

### Contre-indications

Allergie connue.

### Effets secondaires

- Diarrhée
- Légères crampes à l'estomac

#### 4. Les laxatifs stimulants

*Normacol*  
*Carbonex 70%*

*Péristaltine*  
*Sénokot*

*Agiolax*  
*Dragées Fuca*

*Tamarine*

##### Mode d'action

Action directe sur la muqueuse intestinale provoquant une irritation afin qu'elle se contracte brutalement, entraînant l'évacuation rapide des selles.

##### Contre-indications

- Allergie connue
- Grossesse
- Syndrome douloureux abdominal d'origine inconnue.
- Colopathies inflammatoires : maladie de Crohn, rectocolite...

##### Effets secondaires

- Crampes abdominales
- Diarrhées
- Sensation de brûlure dans le rectum
- Lésions de la muqueuse colique à long terme et par utilisation prolongée.

##### Conseils spécifiques au produit

Ne pas dépasser 8 à 10 jours de traitement.

#### 5. Les laxatifs de lest ou de masse

*Infibran*  
*Inolaxine*

*Parapsyllium*  
*Psylia*

*Mucipulgate*  
*Mucivital*

*Spagulax*  
*Transilane*

*Mulkine*  
*Metamucil*

##### Mode d'action

Ce sont des fibres alimentaires qui agissent par augmentation du volume du bol alimentaire (si l'apport d'eau est suffisant) qui gonfle dans les intestins et donc distend la paroi intestinale, ce qui provoque donc une contraction des fibres lisses, aboutissant à l'évacuation des selles par réflexe de défécation.

Effets au bout de plusieurs jours

##### Contre-indications

- Allergie connue.
- Syndrome douloureux abdominal d'origine inconnue.
- Affections sténosantes du tube digestif.

##### Effets secondaires

Ballonnement (le plus souvent en début de traitement).

##### Conseils spécifiques au produit

Le traitement par laxatifs de lest nécessite un apport hydrique important pour être efficace.

Favoriser la prise au moment des repas.

#### 6. Les laxatifs par voie rectale

*Normacol lavement*  
*Rectopanbiline*

*Eductyl*

##### Mode d'action

Evacuation rapide de l'ampoule rectale par différents mécanismes d'actions : augmentation du volume des selles, lubrification, irritation...

##### Contre-indications

- Allergie connue.
- Poussées hémorroïdaires.
- Fissures anales
- Inflammation : anites, rectites

##### Effets secondaires

Risque de rectite par utilisation prolongée.

##### Conseils spécifiques au produit

Administration 15 à 20 minutes avant le moment choisi pour l'exonération.

## ANAMNÈSE TROUBLES FONCTIONNELS INTESTINAUX

À chaque étape, commencer par poser la question ouverte et écouter la réponse spontanée. Les mots que la personne prononce sont importants pour les reformulations et pour ajuster les solutions  
Puis vérifier si les questions précises qui suivent ont déjà obtenu leur réponse ou s'il est utile d'approfondir en faisant préciser certains aspects

### DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ? STABLE OU FLUCTUANTS

Moins de 3 mois	<input type="checkbox"/>	3 à 6 mois	<input type="checkbox"/>	Plus de 6 mois	<input type="checkbox"/>
Permanent	<input type="checkbox"/>	Fluctuant	<input type="checkbox"/>	Épisodique	<input type="checkbox"/>
Stable dans le temps	<input type="checkbox"/>	Aggravation progressive	<input type="checkbox"/>	Rémissions durables	<input type="checkbox"/>

☐ Nécessité d'un bilan médical si le trouble est récent, surtout s'il est permanent et quasi permanent  
S'il est ancien et fluctuant -> En faveur d'un trouble fonctionnel chronique  
S'il est épisodique : chercher les facteurs déclenchant ou les contextes associés

### DANS QUELLES CIRCONSTANCES CES TROUBLES SE PRODUISENT-IL ?

Matin - dès le réveil ?	<input type="checkbox"/>	Après les repas	<input type="checkbox"/>	Soir – après le coucher ?	<input type="checkbox"/>
Surtout la semaine ?	<input type="checkbox"/>	Surtout le week-end ?	<input type="checkbox"/>	indifféremment	<input type="checkbox"/>
Chez vous		En déplacement		En vacances	
Lié aux états émotionnels	<input type="checkbox"/>	Préciser :			
Lié à des situations spécifiques	<input type="checkbox"/>	Préciser :			
Lié au contexte des repas	<input type="checkbox"/>	Préciser :			
Lié à certains aliments	<input type="checkbox"/>	Préciser :			

### QUE VOUS RESSENTEZ PRÉCISEMENT ?

Sensation de tension (gonflement) au niveau du colon, plus ou moins douloureux selon les périodes	<input type="checkbox"/>
Irrégularité du transit	<input type="checkbox"/>
Production importante de gaz	<input type="checkbox"/>
Quelle intensité de douleur ?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10

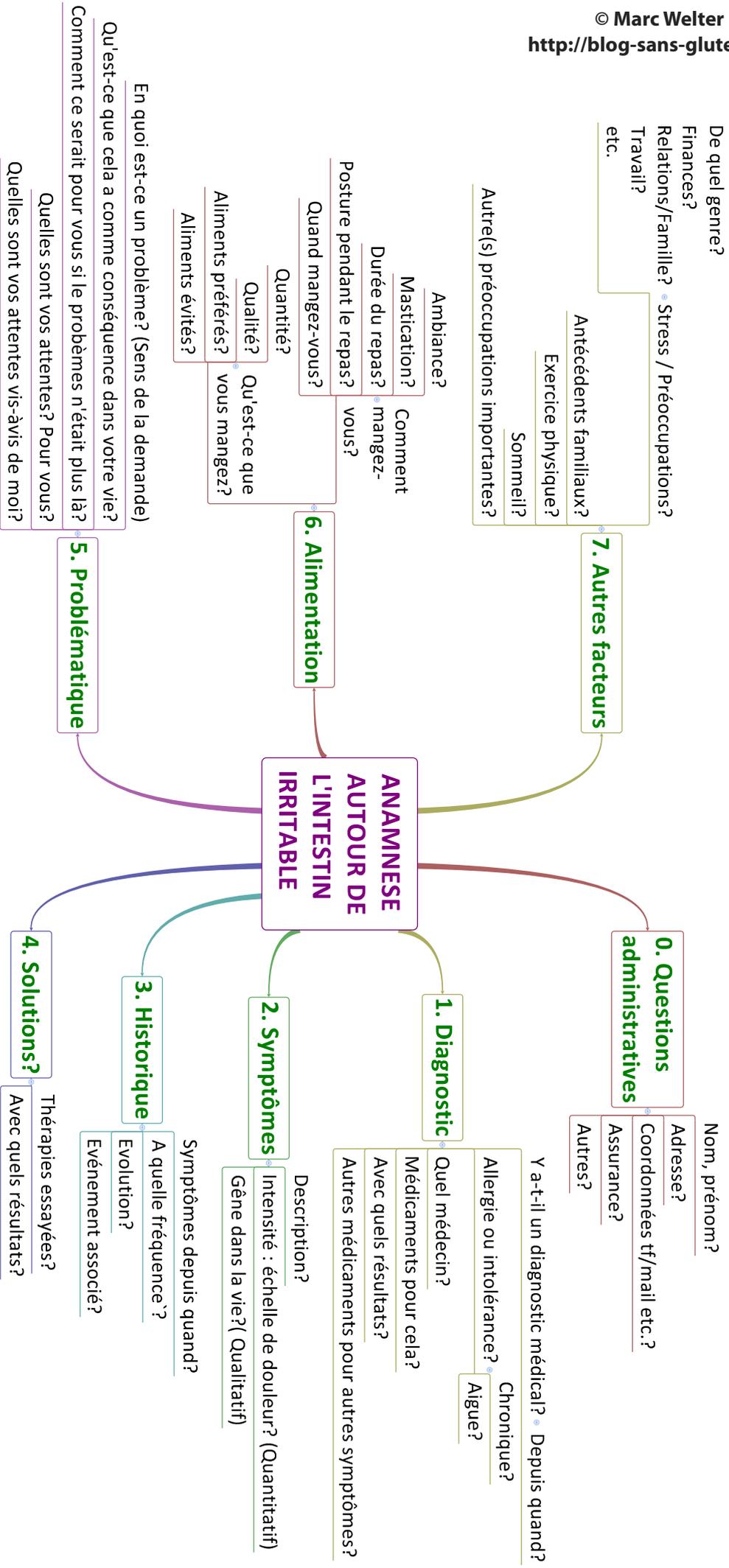
### EN QUOI EST-CE UN PROBLÈME POUR VOUS ? QU'EST-CE QUE CELA PERTURBE DANS VOTRE VIE ?

QUELS DIAGNOSTICS ETABLIS ET QUELLES SOLUTIONS DEJA TENTÉES ?	
1. <b>Diagnostic médical</b> <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Préciser :
Examens effectués	<input type="checkbox"/> Coloscopie <input type="checkbox"/> Autres
Traitement médical <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Lequel ? Quels effets ?
2. <b>Autre diagnostic</b> <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Préciser :
Autre traitement <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Lequel ? Quels effets ?
3. <b>Auto-traitements</b> <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Lesquels ? Quels effets ?
TRAITEMENTS EN COURS ?	
ACCOMPAGNEMENT EN COURS ?	

ALLERGIES ET INTOLERANCES <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
Quels aliments identifiés ?	
Quelle méthode de diagnostic ?	

FACTEURS ALIMENTAIRES ET COMPORTEMENTAUX -> RECHERCHE DE RESSOURCES [X]	
Caractériser en quelques mots : - votre régime alimentaire :  - votre comportement alimentaire :	
Mastication	<input type="checkbox"/> <5 <input type="checkbox"/> 5-10 <input type="checkbox"/> 10-15 <input type="checkbox"/> 15-20 <input type="checkbox"/> > 20
Durée des repas	<input type="checkbox"/> < 10 mn <input type="checkbox"/> 10 - 20 mn <input type="checkbox"/> 20-30 mn <input type="checkbox"/> > 30 mn
Boisson en cours de repas	<input type="checkbox"/> aucune <input type="checkbox"/> 1-2 verre <input type="checkbox"/> 3-5 verres <input type="checkbox"/> > 5 verres
Contexte du repas	<input type="checkbox"/> seul <input type="checkbox"/> convivial <input type="checkbox"/> ambiance tendue / <input type="checkbox"/> lecture <input type="checkbox"/> télévision
Dessert	<input type="checkbox"/> aucun <input type="checkbox"/> fruits <input type="checkbox"/> produits glacés <input type="checkbox"/> desserts sucrés <input type="checkbox"/> desserts sucrés
Matière grasse & repas	<input type="checkbox"/> en restriction <input type="checkbox"/> sans limite et sans excès <input type="checkbox"/> en abondance

AUTRES FACTEURS -> RECHERCHE DE RESSOURCES [X]	
Activité physique	<input type="checkbox"/> jamais <input type="checkbox"/> 15 mn /j <input type="checkbox"/> 30 mn /j <input type="checkbox"/> > 30 mn /j <input type="checkbox"/> exercices intenses ?
Sommeil	Durée :                      Qualité :



- Avez-vous des douleurs ? Pouvez-vous les décrire ?
- Votre transit est-il perturbé ? Êtes-vous incommodés par ces perturbations ?
- Depuis combien de temps avez vous ces manifestations
- Dans quel contexte se produisent-elles ? Comment de la journée ? Période spécifique ? Associées à certains contextes ?  
Évoquezsi cela ne vient pas spontanément les week-ends, les vacances.
- Est-ce qu'il y a des moments ou des périodes au cours desquels vous vous sentez mieux ?
- Pouvez-vous me décrire vos repas, notamment : contexte et ambiance, mastication, contenu de l'assiette
- Avec-vous fait l'association avec certains aliments ou certains contextes de repas ?
- Avez-vous d'autres problèmes de santé ?
- Avez-vous déjà consulté un médecin ou un autre thérapeute ?
- Quelles solutions avez-vous déjà essayé, et quels résultats cela a donné ?

# TROUBLES FONCTIONNELS INTESTINAUX

## 1. PRÉPARATION POUR APPLICATION LOCALE

Dans un flacon compte goutte , mélanger :

	En gouttes	En vol. (pharmacie)
HE/ Menthe poivrée	environ 20 gouttes	2 ml
HE / Cardamome ou Camomille noble	environ 20 gouttes	2 ml
HE/ Gingembre	environ 20 gouttes	2 ml
HE / Basilic tropical - exotique	environ 20 gouttes	2 ml
facultatif [HE / Verveine citronnée]	environ 10 gouttes	1 ml
facultatif [HE / Angélique]	environ 10 gouttes	1 ml
Huile végétale (noyau d'abricot ou autre)	environ 200 gouttes	20 ml
<b>FLACON D'UN MINIMUM DE</b>	<b>environ 10 ml</b>	<b>30 ml</b>

**2. PRÉPARATION À AVALER :** Mélange en proportions égales de  
Menthe poivrée/Basilic exotique/ Cumin\*/ Cardamome/Gingembre/Citron  
-> 3 gouttes dans une boulette de pain à avaler en cours de repas  
*\* Peut être remplacé par le Giroflier mais dilué au 1/3 ou en proportion 3 fois moindre*

ou **OLÉOCAPS N°3**

Digestion et transit intestinal

1 Boîte de 30 capsules pour 15 jours

## PROGRAMME

**EN PRÉVENTIF** (période de 15 jours, suivie d'un arrêt de 15 jours)

1 capsule Oléocaps n°3 (ou prép. à avaler) le matin et le soir en cours de repas ,

**EN CURATIF, DÈS LES PREMIERS SIGNES**

Par voie orale

2 capsules Oléocaps n°3 (ou prép. à avaler) associé à un repas ou une collation, jusqu'à deux fois par jour pour une durée maximale de 10 jours

Par voie locale

Environ 10 gouttes de la préparation spécifique sur le bas du ventre.

En fonction des douleurs ressenties. Masser légèrement au moins une minute.

Jusqu'à 4 fois par jour, jusqu'à amélioration sensible.

# PROTECTION ET RÉGÉNÉRATION DE L'ÉCOSYSTÈME DIGESTIF (MUQUEUSE INTESTINALE & MICROBIOTE)

Minimum 3 mois - Idéal 6 mois

## PRÉPARATION :

Établir clairement un programme qui précise

- Les évictions et ajouts alimentaires
- Les complémentations

1. Faire l'essai sur une journée, puis sur quelques jours pour vérifier la faisabilité alimentaire et mesurer les conséquences possibles.
2. Évaluer les adaptations nécessaires pour préserver la vie sociale, les déplacements.
3. évaluer le budget du programme choisi
4. Si le programme adopte un produit de régénération de la muqueuse intestinale (Synertrophic, Perméaline...) Goûter préalablement le produit choisi pour vérifier la capacité à la prendre sur une longue période.
5. Durant la semaine qui précède le début de la période d'éviction, effectuer avec la plus grande attention le questionnaire fonctionnel (Cf. fin de ce document) en se référant au mois qui précède, puis ranger le minutieusement afin de et ne pas le consulter avant la fin de l'essai.

## PÉRIODE D'ÉVICTION

Il s'agit d'éviter aussi rigoureusement que possible tous les produits à base de céréales modernes (blé, grand épeautre, orge, seigle, avoine, maïs).

Les **blés anciens** peuvent être consommés sous forme de farine, pain, ou pâtes alimentaires, avec la garantie qu'ils soient :

- cultivés avec des semences non transformées (<http://paincentpourcentnature.com>)
- 100% petit épeautre **Et avec modération !**

Le tableau suivant précise les évictions et les suggestions.

CÉRÉALES TRANSFORMÉES	
Suppression	Suggestions (si besoin)
Toutes les graines, farines ou préparation à base de : - Blé - Orge, Seigle, Avoine - Maïs Préparations à base de seitan	- Riz (blanc ou ½ complet, biologique) - Sarrasin - Quinoa - Fonio - Millet Penser aux légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches - bien cuits et bien mastiqués) et châtaignes en féculents. En cas de besoin de pain ou équivalent, -> préparations à base de sarrasin châtaigne, quinoa. Recettes sur : <a href="http://blog-sans-gluten.com">http://blog-sans-gluten.com</a>

En cas de consommation accidentelle (inattention, craquage, etc), pour préserver au mieux l'expérience, vous pouvez prendre un stick de CARICOL.

Ce produit facilite aussi la digestion après un repas trop chargé (avec beaucoup de protéines).

Pendant cette période, pour favoriser la régénération intestinale, vous prenez de préférence en dehors des repas (15 mn avant ou au moins 1h avant)

- 1 verre de bouillon de poule dans la journée, aussi régulièrement que possible
- 1 verre de préparation argileuse
- + 2 fois par jour en cours de repas (matin et soir) : une **CAPSULE D'OLEOCAPS 2**

Il est également bénéfique de consommer régulièrement (ce peut être un peu tous les jours ou plusieurs fois par semaine) des **produits lacto-fermentés** non réchauffés

- Choucroute crue
- Légumes lacto-fermentés (à préparer soi-même ou disponibles en magasin bio)
- Kéfir de fruits (à faire soi-même en trouvant sur internet la souche qui se donne !)
- Kéfir de lait (que l'on trouve en magasin bio)

Enfin, la régénération est amplifiée par une complémentation associant :

- Un produit à base de Glutamine (**SYNERTROPHIC**, **PERMEALINE** ou autre) : 1/j pendant 20 j/ mois
- Un macérat concentré de bourgeons de noyer : 5 gouttes 2 fois/j pendant 20 jours

RECAPITULATIF ALIMENTAIRE PENDANT LA PERIODE D'EVICION		
QUOI	QUAND	où le TROUVER ?
Bouillon de poule (ou viande ou poisson)	Régulièrement idéalement tous les jours	Préparation maison
Préparation argileuse	Régulièrement idéalement tous les jours	Argile en boutique bio
Produits lactofermetés	Régulièrement	Préparations maisons ou en boutique bio

RECAPITULATIF DES PRODUITS DE SANTA NATURELS PENDANT LA PERIODE D'EVICION		
QUOI	QUAND	Niveau de priorité
<b>OLEOCAPS 2</b>	1 matin et 1 soir en cours de repas pendant 15 jours /mois	+++
Produits à base de glutamine	1 fois par jour pendant 20 jours/mois	++
Bourgeons de noyer (gemmothérapie concentrée)	5 gouttes dans un peu d'eau en dehors des repas 2 fois par jour (par ex au lever et au coucher) pendant 20 jours	++
Probiotique	Selon posologie du produit, pendant les 15 jours restants	+
<b>CARICOL</b>	Ponctuellement, en cas d'écart à l'éviction ou après un repas chargé	+

## FIN DE LA CURE

0 la fin de la période choisie, vous refaites le questionnaire fonctionnel, **sans consulter celui début**.

La suite consiste à reprendre progressivement certains aliments évités (ceux dont ne souhaitez pas vous priver à long terme) et d'observer.

Il serait souhaitable avant cela de faire le point à partir :

- de la manière dont vous avez vécu l'expérience
- des résultats de vos deux questionnaires

## PRODUITS PROPOSÉS

RÉGÉNÉRATION DE LA MUQUEUSE INTESTINALE : cure de 20 jours			
Choisir le produit qui convient le mieux - Deux exemples			
NOM	Prix approximatif	où ?	Commentaire
SYNERTROPHIC (Synphonat)	20-25 € (60 €/3 par VPC)	VPC (Synphonat) Magasins/pharmacies *	<b>Composition complète</b> Arôme menthe forte Dissolution difficile
PERMEALINE (PiLèJe)	20 - 25 €	VPC Pharmacies *	Composition limitée Arôme orange douce Goût sucré avec édulcorant Dissolution facile

AUTRES PRODUITS			
NOM	Prix +/-	Disponibilité	Quantité
<i>Macérat concentré de Bourgeons de noyer</i> (HerbalGem)	< 20 € pour 30 ml	Magasins/pharmacies * VPC	1 flacon de 30 ml pour 5-6 mois
OLEOCAPS 2 (Pranarom)	< 10 €	Magasins/pharmacies * VPC	1 boîte de 30/mois 6 boîtes pour la cure 6 mois
CARICOL (Synphonat/Solgar)	20-25 €	Magasins/pharmacies * VPC	20 doses par boîte usage ponctuel

\* Seulement certain(e)s sont revendeurs, ils sont rares et ce ne sont toujours les mêmes qui ont les différents produits cités

### PROBIOTIQUES

Les critères de qualité :

- Plusieurs souches différentes
- Un nombre important de bactéries par dose (> 5 milliards)
- Éventuellement, présence de prébiotiques

Exemple : LACTIBIANE, ERGYPHILUS, ULTRABIOTIQUE, etc

-----  
SYNPHONAT VPC -> [www.synphonat.fr](http://www.synphonat.fr)

franco de port à partir de 39 €

utiliser le code à rappeler : 3744200 lors de la création du compte

et le code promo PRAT005 pour avoir une réduction de 10% sur la première commande

**Points de ventes produits Pranarom :**

<https://www.pranarom.com/fr/points-de-vente>

### **BOUILLON DE POULE** (exemple de préparation, à personnaliser !)

Dans 5 litres d'eau, ajoutez 8 ailes de poulet, peau comprise,  
(1 aile de poulet par 0,5 litre d'eau)

1 verre de vin blanc sec de qualité,  
2 carottes moyennes,  
le vert d'un poireau,  
1 gousse d'ail,  
1 cuill. s. d'herbes de Provence,  
1 clou de girofle,  
1/2 feuille de laurier séchée.

Faites chauffer et laissez frémir, sans bouillir, au feu le plus doux et à semi-couvert, de trois à six heures. En fin de cuisson, ôtez les légumes, car il n'en reste plus que la fonction de surcharge des intestins.

Gardez cette infusion de minéraux au réfrigérateur jusqu'à une semaine, au congélateur trois mois (en portion un demi litre)

### **PREPARATION ARGILEUSE**

Dans un verre d'eau (de préférence eau de source  
type Mont Roucous ou une eau filtrée)

Mettre une cuiller à soupe d'argile blanche ou verte

Laisser décanter quelques heures ou une nuit

Boire le surnageant

Avaler un peu d'argile du fond du verre n'est pas grave  
si le transit est bon, un peu est même plutôt bénéfique  
(c'est juste à éviter cas de constipation)

<b>Bilan fonctionnel</b>	Date :

En vous référant aux semaines passées (environ 1 mois), pour chacun des signes suivants, attribuez un score de 0 à 10, Selon un référentiel individuel soit avec le chiffre vous vient spontanément entre 0 (rien) et 10 (le maximum imaginable) soit en vous référant aux critères suivants :

- 0 : Signe absent
- 1 : Signe présent à titre ponctuel, exceptionnellement
- 2 : Signe présent de manière faible, avec une fréquence inconstante
- 3 : Signe présent de manière faible, épisodiquement mais régulièrement
- 4 : Signe présent de manière faible, fréquemment
- 5 : Signe présent de manière faible avec des poussées épisodiques
- 6 : Signe présent de manière faible avec des poussées régulières
- 7 : Signe présent de manière notable, avec des rémissions
- 8 : Signe présent de manière notable, de manière quasi continue
- 9 : Signe présent de manière notable avec des poussées invalidantes
- 10 : Signe causant un handicap fort

	Signes	Score
1	Fatigue récurrente ou permanente	
2	Manque de dynamisme – Lenteur – Difficulté à faire un effort	
3	Maux de tête / migraines	
4	Difficultés de concentration mentale	
5	Troubles du sommeil	
6	Déprime au réveil le matin	
7	Agitation nervosité en général	
8	Irritabilité /anxiété / état de tension interne	
9	Problèmes de vision / troubles oculaires	
10	Bourdonnements d'oreilles	
11	Troubles circulatoires / vertiges	
12	Manifestations cutanées (éruption, prurit)	
13	Toux, irritation de la gorge,	
14	Difficultés respiratoires	
15	Palpitations cardiaques	
16	Perte d'appétit	
17	Reflux gastro-œsophagien (acidité, irritation de la gorge au réveil)	
18	Troubles fonctionnels intestinaux (douleurs, ballonnements)	
19	Troubles de transit (diarrhée et/ou constipation)	
20	Problèmes urinaires (infections, difficultés mictionnelles)	
21	Problèmes gynécologiques	
22	Raideurs et/ou douleurs articulaires	
23	Raideur et/ou douleurs du dos (lombaires, cervicales, épaules)	
24	Douleurs musculaires	
25	Engourdissements des membres inférieurs	
26	Tremblements des mains	
27	Sécheresse des yeux/de la bouche	
28		
29		
30		
<b>TOTAL</b>		

28-29-30 : choisir éventuellement trois signes autres qui se manifestent régulièrement chez vous