

LA RÉALITÉ DES HYPERSENSIBILITÉS ALIMENTAIRES RETARDÉES

Allergie ou hypersensibilité retardée ? Allergie non IgE-dépendante ou non IgE-médiée ?

Hypersensibilité alimentaire de type III ? Intolérance alimentaire ?

Les termes se multiplient pour décrire une réalité encore mal connue : l'hypersensibilité alimentaire retardée. Contrairement aux allergies immédiates, ses réactions peuvent apparaître plusieurs heures, voire plusieurs jours après l'ingestion d'un aliment, rendant le lien difficile à établir.

Eczéma, acné, migraines, troubles ORL, douleurs articulaires, inconfort digestif, fatigue, anxiété, troubles du comportement... les manifestations possibles sont nombreuses et souvent déroutantes.

Bien que décrites dans la littérature scientifique, les hypersensibilités alimentaires non IgE-médiées restent encore insuffisamment reconnues et prises en charge, notamment pour les enfants. Faute de marqueur biologique consensuel, leur identification repose avant tout sur une démarche clinique globale : observation des symptômes, enquête alimentaire, évictions ciblées. Les tests d'IgG alimentaires, sujets à controverse, ne constituent pas des outils diagnostiques à eux seuls, mais peuvent contribuer à orienter cette démarche.

Mère norvégienne installée en France depuis plus de vingt ans, l'autrice a été confrontée à ces problématiques avec ses propres enfants. Pour comprendre ce que vivait sa famille, elle a exploré en profondeur le sujet des hypersensibilités alimentaires retardées. Dans cet ouvrage, elle partage ses observations, ses expériences et les connaissances qu'elle a tirées de nombreuses lectures, notamment celles de deux médecins norvégiens dont les travaux apportent un éclairage majeur sur cette problématique.

Dans ce livre accessible et documenté, elle partage son parcours, les obstacles rencontrés, les solutions mises en place et les changements qui ont permis à sa famille de retrouver un équilibre au quotidien. Vivant depuis de nombreuses années sans gluten ni lait de vache, elle propose également des astuces pratiques et des recettes adaptées pour accompagner les familles confrontées à une éviction alimentaire.

Un ouvrage pour mieux comprendre ces hypersensibilités discrètes en apparence, mais parfois majeures dans la vie quotidienne.



Née en Norvège d'un père suédois et d'une mère norvégienne, Elin Ekeberg s'est installée en France en 2002. Elle a étudié les langues étrangères à Oslo et Stockholm, avant de compléter son parcours en France par une licence en sciences humaines et sociales au Cnam. Après plusieurs années dans la formation professionnelle et son financement à Paris, elle s'est consacrée à sa famille lors d'une expatriation à Prague. La naissance de son premier fils en 2011 et les défis liés à sa santé ont éveillé chez elle un intérêt profond pour les hypersensibilités alimentaires retardées. Passionnée par les questions de santé, elle lit et écrit dans plusieurs langues (norvégien, français et anglais) et s'engage également bénévolement dans des travaux de traduction liés à la santé des enfants.

ISBN 978-2-87461-159-9



9 782874 611599

Outils du
bien-être
collection

TESTEZ
éditions

UNE COLLECTION DE
(marco pietteur)

15,00 €

Visitez notre site : www.testezeditions.be