INTRODUCTION

Le livre que vous tenez entre vos mains est un témoignage, né de plusieurs années d'expériences personnelles, de lectures et de rencontres autour du sujet des allergies alimentaires et de l'alimentation plus globalement. Nous, parents, souffrons rarement plus que quand nos enfants ne vont pas bien. Cela nous inquiète, nous stresse et nous empêche de penser à autre chose. Je dirais même que notre bonheur dépend intimement de la santé, du bonheur et du bien-être de nos enfants.

C'est donc à la naissance de mes enfants que j'ai véritablement commencé à m'intéresser à l'alimentation et aux questions de santé. Ce sont leurs sensibilités alimentaires qui ont fait naître chez moi une soif d'en apprendre davantage sur le sujet. Au fil des années, au travers de quelques expériences parfois difficiles, j'ai appris qu'il n'y a rien de tel que la prévention quand il s'agit de santé. Avoir une relation de confiance avec son médecin, traiter en douceur quand c'est possible, par l'ostéopathie, l'homéopathie, etc. permet d'éviter l'aggravation d'un éventuel problème. Cependant, pour pouvoir faire de la prévention, il faut également s'informer et apprendre par des livres, par des médecins et des thérapeutes. Il y a beaucoup de bonnes informations sur Internet, mais le volume des sources est considérable, et leurs qualité et impartialité très variables. On peut facilement s'y perdre. Personnellement, quand un sujet m'intéresse particulièrement, je cherche un ou plusieurs livres afin de m'y plonger. Parfois, en lisant des livres venant de chercheurs ou de médecins experts dans leur domaine, je constate l'écart qu'il peut y avoir entre les pratiques courantes dans la médecine et l'état de la science. Tandis que la science dévoile de nouvelles vérités et que les pratiques de certains médecins évoluent, la médecine institutionnelle peut mettre des années à intégrer ces nouveaux principes. Il est donc pertinent de rester informé à un niveau individuel.

Ce livre est en partie une synthèse de mes lectures et de mes expériences. En l'écrivant, j'ai souhaité faciliter le parcours des familles ainsi que partager quelques notions de santé importantes et des conseils pratiques en cuisine pour la vie de tous les jours. Les informations contenues dans ce livre ne doivent aucunement être considérées comme des conseils, diagnostics ou traitements médicaux professionnels. Rien ne peut se substituer à l'avis de votre médecin ou d'un autre thérapeute qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant une condition médicale, un traitement ou un régime. Ce que je partage ici vise surtout à enrichir vos propres réflexions, mettre en lumière quelques problématiques sur le terrain et idéalement vous ouvrir à d'autres lectures sur les vastes questions de l'alimentation et des allergies alimentaires.

Dans la première partie du livre, qui aborde le sujet de l'hypersensibilité alimentaire, je me suis beaucoup appuyée sur des livres et des articles écrits par des professionnels ainsi que sur des ressources de santé publique. Je me suis efforcée de rester fidèle à ce que j'ai pu apprendre grâce à leurs travaux. La question de l'hypersensibilité alimentaire prête souvent à débat dans les médias et même dans notre vie de tous les jours. Cependant, elle est infiniment complexe et assez mal comprise, notamment par ceux qui n'en ont pas eux-mêmes fait l'expérience. Cela est probablement dû à la complexité du système immunitaire et des différents mécanismes immunologiques impliqués, plus ou moins bien connus. En essayant moi-même de comprendre ce qui nous arrivait au sein de notre famille, j'ai eu l'occasion de découvrir que sur ces sujets les recherches ont encore du chemin à faire. Or, puisque notre système immunitaire est le socle porteur de notre santé globale, il est essentiel de mieux le connaître.

Toutefois, ce qui est globalement reconnu et accepté, c'est de pouvoir soutenir et renforcer notre système immunitaire par notre alimentation. C'est pour cette raison que l'alimentation est le fil rouge de ce livre.

Dans la deuxième partie du livre, consacré à notre expérience familiale, je décris quelques obstacles et difficultés que nous avons rencontrés notamment dans le milieu scolaire. Sans vouloir généraliser notre expérience, il serait intéressant de comprendre si nous sommes les seuls à rencontrer ces difficultés ou s'il s'agit de faiblesses systémiques et

administratives qui pourraient trouver une solution à l'avenir. En effet, si nous pouvions réduire l'écart entre la réalité vécue des familles et certaines procédures administratives, la société deviendrait un endroit où il ferait bon vivre pour tout le monde, ceux souffrant d'hypersensibilités alimentaires inclus. Aujourd'hui, les mots « inclusivité » et « inclusion » sont fréquemment employés pour évoquer l'importance de reconnaître, respecter et célébrer la diversité dans nos sociétés. Dans ce livre, je tente d'aborder l'importance de « l'inclusivité alimentaire » pour permettre à tout le monde, en particulier les enfants, d'être intégré au groupe malgré leurs différentes sensibilités alimentaires.

Enfin, je propose dans la dernière partie de ce livre des recettes et des conseils pratiques pour un quotidien sans gluten et sans lait. Mon chemin a été long avec beaucoup de tâtonnements. Après toutes mes lectures d'auteurs français, norvégiens et anglo-saxons, et des heures et des heures passées en cuisine, j'ai désormais envie de partager mes découvertes et mes astuces dans l'espoir que cela puisse aider d'autres familles. Évidemment, Internet abonde d'astuces, de blogs et de recettes sans gluten et sans produits laitiers. C'est une mine d'or quand on cherche une recette ou un produit en particulier. Cependant, il est parfois plus agréable de feuilleter un livre plutôt que de chercher une recette et d'en trouver des centaines en ligne. Le choix est très important et parfois on peut se sentir submergé par autant d'informations et de possibilités. De plus, il n'est pas simple de se repérer parmi tous les différents produits et marques spécialisées. Personnellement, je garde quelques livres préférés sur mon comptoir de cuisine et, quand je suis à court d'idées, un peu dans l'ennui du quotidien, j'aime les feuilleter pour retrouver mon inspiration. J'espère du fond du cœur que ce livre, pour les familles touchées par cette problématique, contribuera à faciliter votre transition vers une alimentation sans gluten et sans protéines de lait de vache, voire vous faire découvrir une plus grande variété de farines et de produits et vous donner envie de les cuisiner chez vous.