PRÉFACE
du Dr ÉRIC MÉNAT

La question des « intolérances » alimentaires me passionne depuis toujours. Ma première spécialité reste la nutrition. J'ai passé un diplôme universitaire « Diététique et maladies de la nutrition » peu de temps après avoir passé ma thèse et j'ai écrit plus d'une dizaine de livres depuis, qui parlent d'alimentation.

Ce parcours m'a amené à travailler avec le Dr Jean SEIGNALET, qui est pour moi le « père » de ces notions « d'intolérances » et l'auteur du best-seller *L'Alimentation ou la troisième médecine*. Ce grand immunologiste, spécialiste des maladies auto-immunes et en particulier de la polyarthrite rhumatoïde, a pris conscience au travers de ses travaux de l'importance de l'alimentation dans les maladies chroniques et des liens étroits qu'il pouvait y avoir avec le système immunitaire.

Il est malheureusement parti trop tôt et avant que des bilans à la recherche de ces « intolérances » ne soient développés et deviennent suffisamment fiables.

Ayant beaucoup pratiqué ce type de bilans et ayant suivi des milliers de patients présentant des « intolérances » ou hypersensibilités alimentaires, j'ai été amené à travailler avec un groupe de recherche international autour de ces questions. J'ai pu ainsi constater que nous avions exactement les mêmes expériences et les mêmes résultats, que ce soit en Allemagne, en Pologne, en Espagne ou encore aux Émirats Arabes Unis. Les mêmes résultats, mais aussi les mêmes résistances de la part des allergologues et parfois même des agences de santé qui n'arrivent pas toujours à changer de paradigme.

Elin Ekeberg, dans l'ouvrage que vous tenez en main, décrit parfaitement cette situation ubuesque où des milliers de médecins, dans toute l'Europe et même au-delà, ont des résultats cliniques spectaculaires en prenant en compte ces « intolérances » et sont, dans le même temps,

critiqués par certains allergologues qui ont peut-être l'impression de perdre de leur pouvoir. Est-ce une question d'égo ou de difficultés à se remettre en question ?

Pourtant, de nombreuses études scientifiques sont publiées depuis plus de 30 ans prouvant de manière de plus en plus incontestable la réalité de ces « intolérances ».

Vous constatez que, depuis le début de cette préface, je mets le mot « intolérances » entre guillemets et que j'utilise parfois le terme « hypersensibilité ».

Là encore, je vous renvoie à cet excellent livre que vous tenez en main et qui explique de façon simple et claire ces questions à la fois nosologiques, mais aussi cette opposition aussi absurde que décevante entre spécialistes, puisqu'au final c'est toujours le malade qui paye l'addition !

Alors, OUI, le mot « intolérance » n'est pas le meilleur pour évoquer ces réactions au gluten, aux protéines de vache, mais aussi aux œufs, aux kiwis, aux amandes et bien d'autres. En effet, les réactions dont je parle ici et qu'Elin développe dans cet ouvrage sont des réactions liées à l'immunité. Ce qu'on appelle parfois des « allergies de type 3 ». Or on peut être intolérant au lactose (le sucre du lait) à cause d'une carence en enzyme comme on peut être intolérant aux fibres à cause d'un côlon irritable. Ces deux derniers exemples ne mettent pas en jeu l'immunité et pourtant, ce sont bien des « intolérances ».

Ce mot n'est donc pas le plus adapté et il a fallu décider d'un autre mot pour parler de ces réactions aux aliments qui ne sont pas de « vraies » allergies. Le choix des scientifiques s'est porté sur le mot « hypersensibilité ». Elin l'explique parfaitement. Elle décrit cette notion d'hypersensibilité au gluten, qu'on appelle parfois réaction allergique « non-IgE médiée » pour la différencier des allergies « communes » ou « vraies » qui sont, elles, médiées par les IgE comme les allergies au pollen, aux fraises ou à l'arachide.

Certains allergologues peinent encore à reconnaître ces hypersensibilités « non-IgE médiées », car ça ne rentre pas dans leur logiciel. Une « allergie » est en lien avec les IgE, « un point c'est tout » !

Mais c'est faux ! Déjà, pendant mes études de médecine dans les années 80, mon professeur d'immunologie, le grand Pr BACH, nous avait exposé les différents types d'allergie et nous avait expliqué les

différences entre les allergies de type 1 (médiées par les IgE) et les allergies de type 3 (médiées par les IgG).

Mais comme des spécialistes continuent à discuter la réalité de ces « allergies », alors nous les appelons HYPERSENSIBILITÉ, comme ça tout le monde est content et nous pouvons progresser vers un consensus plus utile aux patients.

Il faut dire que les preuves de ces hypersensibilités au gluten sont tellement nombreuses qu'il est difficile de les glisser sous le tapis pour ne plus les voir.

Si ces réactions au gluten commencent à être admises, ce n'est pas encore le cas des bilans qui recherchent ces « allergies de type 3 » en dosant les IgG dirigées contre des aliments. Certains pensent qu'il est normal de faire des IgG quand on mange et que ce n'est pas pathologique.

Mais je peux vous affirmer, après avoir vu passer des milliers de bilans de ce type, que :

De nombreuses personnes n'ont aucun IgG contre des aliments, prouvant que ce n'est pas une réaction normale et automatique de notre immunité ;

Que les personnes qui ont un diagnostic de telles intolérances grâce au dosage des IgG, vont avoir une amélioration clinique parfois surprenante si elles arrêtent de manger les aliments contre lesquels elles sont « hypersensibles ».

Et comme je le dis souvent : ne me croyez pas sur parole, ESSAYEZ !

C'est de tout ça qu'a voulu nous parler Elin Ekeberg dans ce livre où elle arrive à simplifier ces notions et, surtout, à nous donner des conseils pratiques pour adapter notre alimentation en fonction de chaque situation.

À partir de son histoire personnelle et de son parcours du combattant que je reconnais bien pour l'avoir vu chez de nombreux patients, elle vous explique toutes les démarches et surtout comment adapter son alimentation ou celle de son enfant aux hypersensibilités mises en évidence.

Car les enfants sont vraiment en première ligne dans ces histoires d'hypersensibilité. Pourquoi ? Parce que leur système immunitaire est plus

réactif à leur âge et que les affections qui en découlent peuvent être plus spectaculaires, comme j'ai pu le constater dans des cas d'eczéma ou d'asthme très agressif, et bien mieux contrôlés dès qu'on a pris en compte ces « intolérances » alimentaires.

Et surtout, si elles ne sont pas correctement dépistées, les symptômes de ces enfants risquent de durer des années, des décennies, sans qu'on puisse les corriger efficacement, ou alors au prix de thérapeutiques puissantes avec tous les risques d'effets secondaires qui en découlent.

Même si l'histoire d'Elin montre les obstacles qu'il faut franchir, même si la médecine, les agences de santé et même la société ne font pas tout ce qu'on est en droit d'attendre pour aider et guider les parents, au final, grâce à ce livre, ça pourrait être plus simple que vous ne l'imaginez. Il va vous permettre de ne pas « galérer » autant qu'elle, puisque vous allez pouvoir vous inspirer de son expérience. Et c'est toute la force de cet ouvrage, je trouve.

Bien sûr, tout le monde ne présente pas de telles « intolérances » et, pour envisager ces bilans et ces démarches, il faut avoir une bonne raison de le faire : des douleurs, des troubles digestifs ou des maladies chroniques handicapantes ! Ça concerne malgré tout beaucoup de personnes.

Le Dr Jean Seignalet l'avait constaté de façon « empirique » au travers des dizaines de milliers de lettres qu'il a reçues après la publication de son livre. Lui-même avait été surpris de l'efficacité de l'exclusion de certains aliments sur de nombreuses maladies, allant de l'eczéma à la polyarthrite en passant par les migraines, l'acné et les colopathies.

C'est le même constat que je fais, au quotidien, grâce à l'utilisation de ces bilans qui permettent d'être plus précis. Ils nous évitent d'arrêter le gluten ou le lait quand ils ne sont pas réellement en cause et, surtout, nous aident à identifier une « hypersensibilité » inhabituelle, comme les oléagineux, certains fruits ou encore certains additifs, comme le guar ou les levures.

Encore une fois, ne me croyez pas sur parole ! Lisez ce livre qui va vous donner de multiples explications très simples à comprendre pour le grand public et, si vous pensez être concerné par ces hypersensibilités, envisagez de faire un bilan pour les identifier.

Dans son ouvrage, Elin, de par ses origines, expose les détails d'un bilan norvégien que je ne connais pas. Il en existe d'autres, en France, en Allemagne et dans quelques autres pays européens. Leur principal défaut : ils ne sont pas remboursés. Mais je vous assure que, souvent, le jeu en vaut la chandelle ! Surtout qu'ensuite il n'y a aucun médicament ou complément alimentaire à prendre obligatoirement. Les corrections diététiques sont souvent suffisantes et n'entrainent pas de coût supplémentaire.

Lisez et relisez le livre d'Elin pour apprendre à gérer ces situations en fonction de votre cas spécifique. Vous ne risquez rien ! Sauf peut-être d'être en meilleure santé !

Alors à vous de devenir acteur de votre santé une fois que vous aurez compris certaines causes de vos symptômes.

Bonne lecture.

Docteur Éric Ménat, médecin généraliste

Docteur en médecine, diplômé en nutrition, immunologie et carcinologie, engagé en santé environnementale