PRÉFACE
du Dr Nicolas ZAMARIA

Il est des parcours de santé qui ressemblent à des labyrinthes. Des chemins faits de consultations répétées, d'examens rassurants mais peu éclairants, de symptômes persistants que l'on peine à relier entre eux. Fatigue inexpliquée, troubles digestifs, douleurs diffuses, eczéma, migraine, anxiété… autant de signaux que le corps envoie, souvent sans réponse claire.

Ce livre raconte l'un de ces parcours. Celui de l'autrice et de son expérience familiale ; celui d'une errance médicale, faite de doutes, de questionnements, jusqu'à la rencontre avec un praticien qui a su poser un regard différent. Un regard qui ne s'est pas limité à traiter des symptômes isolés, mais qui a cherché à en comprendre les causes.

Le diagnostic des intolérances alimentaires, notamment au gluten et aux produits laitiers, a marqué un tournant décisif. Non pas comme une solution miracle, mais comme une clé de lecture. En modifiant son alimentation, en écoutant son corps avec attention, l'autrice a vu ses troubles s'atténuer, puis disparaître.

À travers ce témoignage, une conviction se dessine : face à des symptômes variés, parfois déroutants, il est essentiel d'élargir le champ des hypothèses. Une rupture de l'équilibre du microbiote intestinal, une fragilité de la barrière intestinale, voire des intolérances alimentaires, encore sous-estimées ou mal reconnues, méritent d'être envisagées avec sérieux. Non pas comme une réponse universelle, mais comme une piste à explorer lorsque d'autres explications font défaut.

Ce livre n'a pas vocation à remplacer un avis médical. Il invite plutôt à une réflexion, à une vigilance nouvelle, à une forme d'autonomie éclairée. Il encourage chacun à devenir auteur de sa santé, à observer, à tester, à dialoguer avec les professionnels de santé.

Il faut se rappeler que, parfois, les réponses les plus simples et les plus inattendues peuvent s'avérer les plus efficaces et les plus curatives.

Fait à Paris, le 10 avril 2026

Docteur Nicolas ZAMARIA
Biologiste médical, Dr d'État *ès* Sciences

Docteur Nicolas Zamaria est le fondateur du laboratoire Zamaria, situé dans le 16e arrondissement de Paris. Créé en 1986, ce laboratoire a été un précurseur dans le développement des bilans biologiques et nutritionnels, ainsi que des évaluations liées aux facteurs toxiques environnementaux – des approches particulièrement pertinentes dans une démarche de médecine préventive.