

<https://www.amessi.org/immunonutrition-et-intolerances-alimentaires>



# Immunonutrition et intolérances alimentaires

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : dimanche 17 août 2014

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**L'immuno-nutrition est issue de nombreux travaux scientifiques mettant en relief le rôle primordial de l'intestin grêle et les réactions immunologiques d'intolérance qui peuvent se déclencher si son fonctionnement est perturbé.**

**De nombreuses références médicales attestent de sa réalité.**

## Sommaire

- [Nous savons bien, maintenant, qu'une alimentation déséquilibrée ou inadaptée contribue à entretenir une inflammation chronique de notre organisme, une altération de notre système immunitaire et de la qualité de notre longévité.](#)
- [Ces dysfonctionnements répétés et prolongés peuvent entraîner des symptômes comme des maux de tête, des ballonnements, des selles anormales \(diarrhées ou constipations\), des perturbations digestives, mais aussi certaines maladies de « civilisation » comme l'herpès, le psoriasis, l'eczéma et les maladies auto-immunes \(inflammations et douleurs articulaires, diabète, pancréatite, thyroïdite, etc...\) et certains états anxio-dépressifs ou « pseudo » fibromyalgiques.](#)
- [La muqueuse du grêle est un immense filtre dont la surface est estimée entre 100 m<sup>2</sup> et 600 m<sup>2</sup>.](#)
- [Cependant, il peut arriver que cette barrière intestinale ne soit pas aussi étanche et laisse passer quelques intrus. Ces « aliments illégaux » n'ayant reçu aucun laissez-passer ne sont pas reconnus par notre système immunitaire qui déclenche l'alarme.](#)
- [Ces composants alimentaires non digérés, ou partiellement digérés vont illégalement « se faufiler » entre deux cellules et, en arrivant dans le sang, vont faire réagir le système immunitaire, comme si un agent infectieux entrait dans le sang.](#)
- [Le complexe \(aliment\)-anticorps est reconnu par des cellules de défense du système immunitaire, dont certains globules blancs \(les neutrophiles\).](#)
- [Ces neutrophiles vont « manger » \(phagocyter\) le complexe. Si l'agresseur est en faible quantité la réaction s'arrête là. S'il est en nombre trop important, les complexes immuns peuvent se déposer dans différents organes et tissus : muscles, peau, poumons, artères, pouvant entraîner un syndrome inflammatoire avec douleur, oedème et conduire au développement de multiples maladies dont la plupart des maladies auto-immunes et l'excès de poids.](#)
- [Des réactions quasi-immédiates intenses, telles que gonflements des lèvres, gorge nouée, éruption cutanée, crises d'éternuement, parfois sensation de suffocation sont des signes typiques d'une allergie classique.](#)
- [De nombreuses personnes ont une intolérance alimentaire sans le savoir : Dès la naissance un nourrisson peut déjà être sensibilisé vis à vis de différents aliments à partir du lait maternel.](#)
- [Actuellement plus de 270 aliments peuvent être évalués par certains tests\\*, ce qui est largement suffisant en pratique. D'autres tests permettent d'évaluer une moins grande quantité d'aliments et d'allergènes et de basculer, si besoin, vers un test plus complet.](#)

## Table des matières

- [Nous savons bien, maintenant, qu'une alimentation déséquilibrée ou inadaptée contribue à entretenir une](#)

inflammation chronique de notre organisme, une altération de notre système immunitaire et de la qualité de notre longévité.

- Ces dysfonctionnements répétés et prolongés peuvent entraîner des symptômes comme des maux de tête, des ballonnements, des selles anormales (diarrhées ou constipations), des perturbations digestives, mais aussi certaines maladies de « civilisation » comme l'herpès, le psoriasis, l'eczéma et les maladies auto-immunes (inflammations et douleurs articulaires, diabète, pancréatite, thyroïdite, etc...) et certains états anxio-dépressifs ou « pseudo » fibromyalgiques.
- La muqueuse du grêle est un immense filtre dont la surface est estimée entre 100 m<sup>2</sup> et 600 m<sup>2</sup>.
- Cependant, il peut arriver que cette barrière intestinale ne soit pas aussi étanche et laisse passer quelques intrus. Ces « aliments illégaux » n'ayant reçu aucun laissez-passer ne sont pas reconnus par notre système immunitaire qui déclenche l'alarme.
- Ces composants alimentaires non digérés, ou partiellement digérés vont illégalement « se faufiler » entre deux cellules et, en arrivant dans le sang, vont faire réagir le système immunitaire, comme si un agent infectieux entrait dans le sang.
- Le complexe (aliment)-anticorps est reconnu par des cellules de défense du système immunitaire, dont certains globules blancs (les neutrophiles).
- Ces neutrophiles vont « manger » (phagocyter) le complexe. Si l'agresseur est en faible quantité la réaction s'arrête là. S'il est en nombre trop important, les complexes immuns peuvent se déposer dans différents organes et tissus : muscles, peau, poumons, artères, pouvant entraîner un syndrome inflammatoire avec douleur, oedème et conduire au développement de multiples maladies dont la plupart des maladies auto-immunes et l'excès de poids.
- Des réactions quasi-immédiates intenses, telles que gonflements des lèvres, gorge nouée, éruption cutanée, crises d'éternuement, parfois sensation de suffocation sont des signes typiques d'une allergie classique.
- De nombreuses personnes ont une intolérance alimentaire sans le savoir : Dès la naissance un nourrisson peut déjà être sensibilisé vis à vis de différents aliments à partir du lait maternel.
- Actuellement plus de 270 aliments peuvent être évalués par certains tests\*, ce qui est largement suffisant en pratique. D'autres tests permettent d'évaluer une moins grande quantité d'aliments et d'allergènes et de basculer, si besoin, vers un test plus complet.

>

Alimentation, altération du système immunitaire et inflammation chronique

**Nous savons bien, maintenant, qu'une alimentation déséquilibrée ou inadaptée contribue à entretenir une inflammation chronique de notre organisme, une altération de notre système immunitaire et de la qualité de notre longévité.**

**Ces dysfonctionnements répétés et prolongés peuvent entraîner des symptômes comme des maux de tête, des ballonnements, des selles anormales (diarrhées ou constipations), des perturbations digestives, mais aussi certaines maladies de « civilisation » comme l'herpès, le psoriasis, l'eczéma et les maladies auto-immunes (inflammations et douleurs articulaires, diabète, pancréatite,**

## **thyroïdite, etc...) et certains états anxio-dépressifs ou « pseudo » fibromyalgiques.**

Le concept de « maladie coeliaque » inaperçue toucherait bien au-delà de la stricte intolérance au gluten environ 30% de la population et expliquerait tant de symptômes peu spécifiques tels que ceux décrits ci-dessus.

### **L'intestin grêle : fondamental pour notre immunité**

L'intestin grêle fragmente notre alimentation en macro et micro nutriments pour qu'ils puissent traverser la barrière intestinale et pénétrer la circulation sanguine.

## **La muqueuse du grêle est un immense filtre dont la surface est estimée entre 100 m<sup>2</sup> et 600 m<sup>2</sup>.**

Chaque jour, une énorme quantité de substances nocives arrive avec nos aliments dans l'intestin grêle. Pour nous protéger l'intestin dispose du plus important système de défense de l'organisme.

Ce système de défense très sophistiqué ne laisse passer les nutriments que lorsqu'ils ont reçu un « laisser-passer », une sorte de visa d'entrée. Ils sont alors acceptés tels quels par notre système immunitaire qui les laisse entrer sans déclencher l'alarme.

**Cependant, il peut arriver que cette barrière intestinale ne soit pas aussi étanche et laisse passer quelques intrus. Ces « aliments illégaux » n'ayant reçu aucun laisser-passer ne sont pas reconnus par notre système immunitaire qui déclenche l'alarme.**

**Ces composants alimentaires non digérés, ou partiellement digérés vont illégalement « se faufiler » entre deux cellules et, en arrivant dans le sang, vont faire réagir le système immunitaire, comme si un agent infectieux entrait dans le sang.**

Il va produire des anticorps spécifiques, les immunoglobulines G (IgG), qui vont se « fixer » aux aliments intrus pour former un complexe antigène-anticorps.

Ces immunoglobulines vont servir de mémoire spécifique dirigée contre l'aliment en cause : à chaque fois que cet aliment passera la barrière intestinale, il déclenchera de nouveau la production d'IgG.

L'inflammation chronique conduit aux maladies et à l'excès de poids

**Le complexe (aliment)-anticorps est reconnu par des cellules de défense du système immunitaire, dont certains globules blancs (les neutrophiles).**

**Ces neutrophiles vont « manger » (phagocyter) le complexe. Si l'agresseur est en faible quantité la réaction s'arrête là. S'il est en nombre trop important, les complexes immuns peuvent se déposer dans différents organes et tissus : muscles, peau, poumons, artères, pouvant entraîner un syndrome inflammatoire avec douleur, oedème et conduire au développement de multiples maladies dont la plupart des maladies auto-immunes et l'excès de poids.**

Dans cette réaction, les macrophages libèrent, entre autres, une substance (TNF alpha) qui va provoquer :

la transformation exagérée de glucides (sucres) en matière grasse (par un blocage des récepteurs à l'hormone insuline) une diminution de la mobilisation des dépôts de graisse  
une augmentation de l'inflammation chronique de l'organisme,  
de toutes les douleurs chroniques et donc une dégradation de la longévité.

**Allergies ou intolérances alimentaires ?**

**Des réactions quasi-immédiates intenses, telles que gonflements des lèvres, gorge nouée, éruption cutanée, crises d'éternuement, parfois sensation de suffocation sont des signes typiques d'une allergie classique.**

Ainsi décrite, une allergie alimentaire, ou allergie de groupe I, est aisément reconnaissable.

Les intolérances alimentaires (ou allergies de groupe III) sont tout à fait différentes. Elles sont très fréquentes, souvent spontanées, et se développent tout au long de la vie.

**De nombreuses personnes ont une intolérance alimentaire sans le savoir : Dès la naissance un nourrisson peut déjà être**

## **sensibilisé vis à vis de différents aliments à partir du lait maternel.**

Contrairement aux symptômes de l'allergie classique, ceux de l'intolérance alimentaire sont très variés et se manifestent longtemps après l'ingestion de ces aliments, par contre ils régressent spontanément après éviction de l'aliment intéressé.

Cette durée d'éviction dépend de l'aliment incriminé et de l'intensité de la réaction. C'est tout l'intérêt de connaître précisément ses propres réactions car l'éviction correcte, pendant un temps suffisamment long, peut, en soi, être le traitement.

### **Des tests simples pour connaître ses intolérances aux aliments**

Leur but est d'établir un lien entre certains aliments et certains problèmes de santé qui, apparemment, n'auraient pas de lien de cause à effet. En effet, en présence d'une intolérance alimentaire notre organisme produit des immunoglobulines du type Ig G (anticorps Ig G).

Ce test permet une mise en évidence très fiable des anticorps, pour les différents aliments testés.

**Actuellement plus de 270 aliments peuvent être évalués par certains tests\*, ce qui est largement suffisant en pratique. D'autres tests permettent d'évaluer une moins grande quantité d'aliments et d'allergènes et de basculer, si besoin, vers un test plus complet.**

### **A qui peuvent s'adresser ces tests ?**

Bien d'autres personnes sont concernées : patients atteints de maladies mettant en jeu le système immunitaire :

- inflammations ou allergies chroniques (rhinites, sinusites, eczémas...)
- maladies d'organes (colites, pancréatites, diabète de type 2, thyroïdites...)
- inflammations articulaires chroniques (arthrites, polyarthrites, spondylarthrites...)
- migraines
- certaines fatigues chroniques souvent étiquetées rapidement comme dépressions ou fibromyalgies
- personnes en surpoids qui ont essayé de multiples régimes « privatifs » sans jamais obtenir de résultats durables.

### **Comment réaliser des tests d'intolérance alimentaire ?**

Il faut se procurer un « kit » de prélèvement auprès d'un médecin qui utilise ces tests, remplir un questionnaire, faire une prise de 5 ml de sang qui doit être adressée au laboratoire qui réalise et transmet les résultats au patient et au prescripteur dans les deux semaines.

### **Quels résultats sur la santé ?**

D'après une étude mandatée par la « British Allergy Foundation » sur 1761 patients souffrant d'affections chroniques, on constate :

environ 60 % d'amélioration et 25 % de guérison dans les maux de tête, les migraines, oedèmes de paupières, yeux rouges et larmoyants,

environ 60 % d'amélioration et 15 % de guérison dans les problèmes respiratoires chroniques,

environ 40% d'amélioration et 27% de guérison dans les psoriasis,

plus de 50% d'amélioration et 40% de guérison dans les problèmes digestifs,

environ plus de 50% d'amélioration et 12% de guérison dans les inflammations articulaires,

près de 60% d'amélioration et 15% de guérison dans des problèmes généraux de forme, de fatigue, de dépression, d'anxiété ou de troubles de l'attention.

Dr Dominique RUEFF

[antiageintegral](http://www.antiageintegral.com) [<http://www.antiageintegral.com>]

[AMESSI](http://www.amessi.org) [<http://www.amessi.org>]

*Post-scriptum :*

*Docteur Dominique RUEFF*

*Le Dr Dominique Rueff est l'un des pionniers de la médecine de régulation des fonctions physiques de l'organisme et, à ce titre, de l'optimisation de la forme et du vieillissement.*

*Diplômé universitaire en cancérologie, il publie en 1992 aux éditions du Rocher « FORME ET SANTE, LA MEDECINE ORTHOMOLECULAIRE » où il détaille comment une modification profonde des habitudes de vie, de l'alimentation et éventuellement une supplémentation nutritionnelle s'appuyant sur des bilans biologiques peut significativement prévenir ou retarder la plupart des affections liées à l'âge.*

*Depuis la fin des années 90, il développe une approche hormonale de l'optimisation de la longévité et une recherche personnelle sur les phytohormones ou « hormones végétales naturelles ».*

*Il est Président de l'Association pour le développement de la nutrition orthomoléculaire (ADNO) et vice président de la Société française de médecine et physiologie de la longévité (SFMPPL).*

*Il organise pour le public et les professionnels de santé des réunions scientifiques et participe régulièrement à des congrès internationaux de « médecine anti-âge ».*

*Auteur des livres :*

- *LA DHEA EN PRATIQUE en 2002*
- *LA BIBLE ANTI-AGE*
- *LA BIBLE DES VITAMINES, rééditée aux Editions Albin-Michel en 2004*
- *OMEGA 3, MIEUX VIVRE ET PRESERVER SA SANTE, Editions Jouvence 2004*
- *HORMONES VEGETALES AUJOURD'HUI aux Editions Jouvence en 2005*
- *L'IMMUNONUTRITION, SE NOURRIR SELON L'IMMUNITE, (Dominique Rueff, Bernard Weber, Camille Lieners et William Amzallag), Editions François Xavier de Guibert, 2007*
- *STRATEGIE LONGUE VIE (en collaboration avec le Docteur Maurice NAHON) Editions Jouvence, 2009*
- *MIEUX QUE GUERIR, les bénéfices de la médecine intégrative, Editions J. Lyon 2011.*
- *IMMUNOMINCEUR, Maigrir selon ses intolérances alimentaires et le contrôle de sa glycémie, Ed. Josette Lyon 2012*

*Il est également l'auteur d'une collection de poche traitant des principaux aspects de la nutrithérapie ou nutrition orthomoléculaire, publiée aux Editions « Destination Forme ».*