

V. ALLERGIES FRANCHES OU RETARDÉES, INTOLÉRANCES... QUELLE FORME D'ALLERGIE?

« La Diététique est une des hypostases d'une divinité majeure de la société industrielle : l'Hygiène qui, laissée à elle-même, irait jusqu'à stériliser toute vie sous prétexte d'éliminer les microbes. Certes, ses raisons ne sont que trop bonnes, la propreté est nécessaire. Mais tout raison spécialisée devenant folle, il ne faudrait pas en arriver au point de bâtir son foyer et la cité entière autour d'un autel sanitaire. Cette obsession de l'hygiène ne serait-elle pas le fait d'une société urbaine plus crasseuse, plus infectée - autrement dit polluée - qu'une autre ? »
(Bernard Charbonneau, op. cit.)

Vous êtes « allergique » aux laitages. S'agit-il d'une allergie franche, d'une intolérance au lactose, d'une hypersensibilité (aussi appelée allergie cachée ou cérébrale) ou d'une hyperréaction aux amines des fromages ? Faut-il poursuivre cette exclusion à long terme, au risque de s'enfermer dans un régime asocial en nos cultures habituées aux laitages ? Faut-il éliminer tous les produits laitiers ou seulement le lait ? Éliminer le lait de vache ou même les lait de chèvre et de brebis ? Le remplacer par du lait de jument ?

Les réactions aux laitages couvrent une large palette de formes. Une toute grande partie des personnes profitant de l'arrêt des produits laitiers sont en fait intolérants au sucre du lait, le lactose. Ce n'est pas une allergie franche à la protéine du lait, c'est une pseudo-allergie de « saturation » qui naît d'une déficience digestive en enzymes. L'allergie alimentaire quant à elle ressortit à une réponse immunologique anormale à la protéine du lait, principalement à la caséine (aussi à la bêta-lactoglobuline et à l'alpha-lactalbumine). Le lait sous sa forme liquide n'est pas indispensable à l'homme adulte. C'est sous sa forme fermentée que les bactéries accompagnant la coagulation lactique dégradent le lactose et enrichissent les produits de ferments lactiques (dont les vertus sont chantées plus loin).

Certains sujets connaissent une version d'allergie aux laitages qui n'est pas vérifiable par les tests classiques (cutanés ou sanguins). Ce sont des allergies cachées, aussi dites « cérébrales ». Elles ne se révèlent qu'à l'arrêt des laitages. On verra si ces hypersensibilités sont réversibles ou non.

Il y a presque un plaisir esthétique à étudier la question du lait car le sujet est d'une complexité infinie. Plus les fromages sont « vieux », moins ils sont riches en lactose, certes. Tant mieux pour la personne intolérante au lactose. Mais plus les fromages sont vieux, plus ils sont riches en amines. Dommage pour la personne souffrant de migraines, d'insomnie ou d'hyperactivité, tous symptômes qui seraient dus à une hyperréaction aux amines.

Dans la plupart des cas, ces hyperréactivités de plus en plus courantes ne sont que le signe d'un déséquilibre intestinal mal diagnostiqué, accompagné de carences en enzymes. L'objectif premier du thérapeute sera de rétablir l'intégrité intestinale, tout en travaillant simultanément sur l'équilibre hormonal et les autres piliers de santé. Après quelques mois de rééducation nutritionnelle bien menée, il n'est que peu de cas d'hypersensibilités qui n'aient cédé le pas.

Intolérance au lactose

L'intolérance au lactose est un phénomène largement documenté, ne fut-ce que parce que la toute grande majorité de la population mondiale est touchée. Certains groupes ethniques sont plus affectés que les autres par une intolérance **génétique** au lait. La fréquence est élevée chez les Asiatiques, les Africains et les Amérindiens. Leur organisme ne produit plus l'enzyme nécessaire pour décomposer le lactose (la lactase). Vingt à vingt-cinq pour cent des Américains seraient touchés par l'intolérance au lait. Même chez des personnes qui, au départ, ne sont pas génétiquement intolérantes au lactose, cet enzyme peut ne plus être produit, à la suite de carences en nutriments et/ou en raison d'une fragilité de la paroi intestinale, phénomène de plus en plus courant en Occident. Les sources de fragilisation de la muqueuse intestinale sont nombreuses. La surconsommation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens en est une^{*1}. La **lactase** devrait décomposer le lactose, le sucre du lait, et de le rendre disponible pour l'organisme. Si elle vient à manquer, le lactose peut fermenter dans les intestins, les irriter, puis provoquer des inconforts digestifs comme vomissements, crampes d'estomac ou intestinales, ballonnements, selles molles, flatulences (gaz). Les symptômes digestifs dus à une intolérance au lactose apparaissent dans les deux heures après ingestion.

Il est à noter, si l'on fait référence aux peuples restés fidèles à la tradition nourricière, que ceux-ci ne consomment presque toujours que le lait **fermenté** : le caillé ou le *lassi* des Indiens, le yaourt des Caucasiens, les fromages frais ou affinés des pays fromagers comme la France. Or, la fermentation même courte transforme et prédigère les nutriments du lait.

^{*1} Deux sites pour commencer votre enquête sur le sujet. Le site www.abcallergie.com propose une vaste documentation en français sur les hypothèses classiques. Voir aussi le site du docteur Layton, plus alternutritionniste, www.allergyconnection.com, en anglais («A surprising number of childhood medical conditions can be traced to food allergies»).