GUIDE GRATUIT

Votre ventre vous parle

Digestion et intolérances alimentaires : décoder les signaux de votre corps et retrouver un ventre apaisé





Anne-France Marguet
Naturopathe et nutritionniste · Thérapeute accréditée ASCA

conscienceetbienetre.ch

De mon expérience personnelle à ma spécialisation

Depuis toujours, je suis passionnée par le fonctionnement du corps humain, la psychologie et les liens entre santé physique et émotionnelle. À 25 ans, ma propre santé m'a amenée à approfondir ces connaissances.

J'ai développé un eczéma important. Pendant deux ans, j'ai consulté médecins, allergologue, gastro-entérologue et dermatologue, sans trouver l'origine du problème ni de solution durable. J'ai alors exploré d'autres voies : la médecine traditionnelle chinoise, puis la naturopathie, à l'Institut Kousmine de Vevey.

Une découverte qui a changé mon quotidien

Un bilan a révélé une soixantaine de familles d'aliments mal tolérées : produits laitiers (même le beurre), gluten, œufs, café, chocolat, banane, crustacés, porc, poivrons, persil, carottes cuites… À l'époque, les alternatives étaient rares : j'ai dû réinventer mes recettes, sans œufs, avec de nouvelles farines.

Après seulement deux semaines, le changement était spectaculaire. Au-delà de ma peau, je découvrais un mieux-être général. Quand je faisais un écart, puis revenais à mon alimentation adaptée, je retrouvais aussitôt cette sensation de bien-être.

Retrouver ma liberté alimentaire

Je me sentais si bien que j'ai prolongé l'éviction, puis réintroduit peu à peu : en tout, ce parcours m'a pris deux ans. Rassurez-vous, ce n'est pas nécessaire pour tout le monde : en général, l'éviction des principaux aliments dure environ trois mois. **Aujourd'hui, mon eczéma a disparu et je mange de tout, comme tout le monde.** Seul un abus prolongé, pendant plusieurs mois, peut faire revenir un peu d'eczéma : c'est mon signal pour rééquilibrer. Chaque parcours est différent, et il faut savoir rester flexible.

Les intolérances font aussi partie de ma vie de famille : mon mari et mes enfants sont concernés, et je les accompagne au quotidien. Mon expérience, mes formations et ma pratique en cabinet ont fait de cet accompagnement ma spécialité.



Anne-France Marguet
Naturopathe et nutritionniste · Thérapeute accréditée ASCA

Quand l'alimentation influence bien plus que la digestion

Au fil de mes années de pratique, j'ai accompagné des personnes aux troubles très différents, parfois installés depuis longtemps, qui ne soupçonnaient pas de lien avec leur alimentation.

La peau

J'ai vu disparaître des psoriasis des pieds, du cuir chevelu ou du creux des coudes, et des eczémas localisés ou plus étendus.

Le confort respiratoire

Des personnes souffrant de rhinites ont vu leurs symptômes disparaître au cours de l'accompagnement.

L'énergie et la vitalité

Des personnes vivant avec une fatigue chronique ont retrouvé leur énergie. Quand la fatigue devient habituelle, on ne mesure son poids que le jour où elle s'en va.

La liberté digestive

Devoir courir aux toilettes, repérer les sanitaires avant chaque sortie, redouter les repas au restaurant… Pour plusieurs personnes, ces urgences ont disparu, et avec elles, une vraie liberté au quotidien.

> **Il ne s'agit pas de définir une alimentation idéale pour tous, mais de trouver celle qui convient à chacun.**

Chaque personne est différente : deux personnes avec les mêmes symptômes ne réagissent pas forcément aux mêmes aliments, et les résultats ne sont pas les mêmes pour tous.

Allergie ou intolérance : ce n'est pas la même chose

On utilise souvent ces mots l'un pour l'autre. Pourtant, ils ne désignent pas le même mécanisme, et ne se prennent pas en charge de la même façon.

	Ce qui se passe	Délai	Signes	Qui consulter
Allergie alimentaire	Le système immunitaire réagit fortement (anticorps IgE).	Rapide : de quelques minutes à 2 heures.	Urticaire, gonflement des lèvres, gêne respiratoire, vomissements. Peut être grave.	Allergologue. Éviction stricte.
Intolérance enzymatique	Il manque une enzyme ou un transporteur pour digérer un composant (lactose, fructose).	Quelques heures.	Ballonnements, gaz, douleurs, diarrhée. Dépend souvent de la quantité.	Médecin, test respiratoire. Réduire sans forcément supprimer.
Intolérance alimentaire retardée	Le corps réagit de façon retardée à des aliments souvent consommés, en lien avec l'état de l'intestin.	Retardée : de quelques heures à 2 ou 3 jours.	Digestifs, mais aussi peau (eczéma), fatigue, maux de tête, articulations.	Un thérapeute spécialisé dans les intolérances, pour un bilan et un accompagnement.

Ce guide parle des intolérances, et surtout des intolérances retardées : des réactions moins spectaculaires que l'allergie, mais qui peuvent gâcher le quotidien, et qu'on met souvent des années à relier à l'alimentation.

VOTRE INTESTIN, UNE BARRIÈRE QUI TRIE

La paroi de l'intestin laisse passer les nutriments et retient le reste. Avec le microbiote, elle apprend chaque jour au corps à tolérer les aliments. Stress, alimentation monotone, certains médicaments ou une infection digestive peuvent bousculer cet équilibre. **La bonne nouvelle :** une perte de tolérance n'est pas forcément définitive.

Les signes qui peuvent vous mettre sur la piste

Une intolérance se manifeste souvent dans le ventre, mais pas seulement. Comme la réaction peut être retardée, certains signes sont difficiles à relier à un repas.

Dans le ventre

Ballonnements, gaz, crampes, lourdeurs, transit irrégulier, reflux.

Sur la peau

Démangeaisons, rougeurs, eczéma, acné, urticaire.

Ailleurs dans le corps

Fatigue après les repas, maux de tête, douleurs articulaires, nez bouché sans rhume, « brouillard » mental.

Ces signes peuvent avoir d'autres causes, parfois médicales : ce sont des pistes, pas un diagnostic.

Quand l'inconfort devient normal

Quand un inconfort dure depuis des années, il devient un bruit de fond. On se dit que « c'est comme ça ». Pourtant, il n'est pas inévitable. Trois raisons expliquent qu'on ne fasse pas le lien :

- **L'habitude** : un aliment mangé chaque jour depuis l'enfance ne laisse jamais voir d'« avant » et d'« après ».
- **Le stress et les événements de vie** : beaucoup de troubles commencent après un moment difficile. Votre histoire fait partie de l'enquête.
- **Les aliments que l'on aime** : le plaisir est immédiat, l'inconfort arrive plus tard.

Les aliments souvent en cause

Chaque personne est unique, mais certains aliments reviennent très souvent : ceux que l'on mange **tous les jours**.

- **Les produits laitiers** : lait, yaourts, fromages, crème, beurre, et tous les produits qui en cachent.
- **Le gluten et les céréales** : pain, pâtes, viennoiseries, biscuits, pizzas.
- **Les œufs** : tels quels, ou cachés dans les pâtisseries, les sauces, les panures.
- **Des aliments inattendus** : café, chocolat, banane, levure, même des aliments réputés sains.

Les mêmes symptômes, des aliments différents : deux personnes avec les mêmes signes peuvent réagir à des aliments totalement différents. C'est pour cela qu'on ne devine pas seul.

Bon à savoir : d'autres réactions à connaître

Elles ne sont pas des intolérances au sens de ce guide, mais provoquent parfois des symptômes proches.

- **Le lactose** : le sucre du lait. Beaucoup tolèrent de petites quantités, et les fromages affinés n'en contiennent presque plus.
- **Les FODMAP** : des sucres qui fermentent facilement (oignon, ail, légumineuses, pomme, blé). Un régime pauvre en FODMAP doit rester temporaire et accompagné.
- **La maladie cœliaque** : une maladie auto-immune déclenchée par le gluten. Elle se dépiste par une prise de sang, à faire **avant** de supprimer le gluten.
- **L'histamine** : présente dans les aliments fermentés ou vieillis ; elle peut provoquer maux de tête, rougeurs, nez bouché.

Les 5 erreurs à éviter

Face à un ventre qui proteste, on a vite envie de supprimer des aliments. C'est compréhensible, mais certaines habitudes compliquent les choses.

1

Supprimer seul, et pour toujours

Retirer un aliment sans le réintroduire ensuite ne permet jamais de savoir s'il était vraiment en cause.

2

Remplacer par des produits « sans »

Les produits industriels sans gluten ou sans lactose sont souvent plus sucrés, plus raffinés et plus chers. Mieux vaut des aliments simples et naturellement adaptés.

3

Enchaîner les évictions

Moins de lait, puis moins de gluten, puis moins d'œufs… L'alimentation s'appauvrit, avec un risque de carences, et la monotonie peut entretenir le problème.

4

Suivre les conseils trouvés sur Internet

Sans gluten pour l'un, sans lait pour l'autre, régime à la mode pour un troisième… Ce qui a aidé quelqu'un d'autre ne vous concerne pas forcément. On finit par tout essayer, sans savoir ce qui vous convient vraiment.

5

Oublier le reste

Le stress, le sommeil, la mastication et la façon de manger comptent souvent autant que l'aliment lui-même.

Comment savoir ce qui ne vous convient pas ?

C'est la grande question. Les intolérances retardées sont difficiles à repérer seul : la réaction peut survenir deux jours après le repas, plusieurs aliments peuvent être en cause, et ce sont souvent ceux que l'on mange le plus.

Résultat : on supprime au hasard, on se prive pour rien, ou on passe à côté de l'aliment qui pose vraiment problème.

Seul, on risque de…

- supprimer des aliments qui ne posaient pas problème ;
- garder celui qui entretient les symptômes ;
- manger de moins en moins varié ;
- se décourager faute de résultats.

Accompagné, on peut…

- identifier précisément vos aliments déclencheurs ;
- savoir quoi retirer, et pour combien de temps ;
- garder une alimentation complète et agréable ;
- retrouver ensuite le plus d'aliments possible.

Mon expérience : je suis passée par là. Identifier mes propres intolérances a changé ma santé, et c'est devenu le cœur de mon travail. En consultation, nous commençons par des **évictions ciblées et accompagnées**, choisies à partir de votre histoire et de vos symptômes. Un bilan des intolérances peut compléter la démarche si nécessaire. Quand des intolérances sont avérées, les retirer au bon moment et de la bonne façon apporte très souvent un vrai mieux-être, pour la digestion, la peau ou l'énergie.

Réaction rapide après un repas ? Gonflement, urticaire immédiate, gêne respiratoire : il s'agit plutôt d'une allergie. Consultez un allergologue avant toute démarche.

Ce que nous pouvons faire ensemble

Chaque ventre a son histoire. Mon accompagnement se déroule en trois temps, adaptés à votre rythme et à votre situation.

1

Comprendre

Dès la prise de rendez-vous, un questionnaire me permet de préparer notre échange. Votre histoire, vos symptômes et votre journal alimentaire nous orientent ensuite vers les aliments à observer. Si nécessaire, un bilan des intolérances peut venir compléter.

2

Apaiser

Des évictions ciblées et temporaires, guidées pas à pas, avec un plan alimentaire personnalisé pour ne pas vous priver inutilement, et des conseils pour prendre soin de votre intestin.

3

Retrouver

Au fil du suivi, nous élargissons votre alimentation pas à pas. Ensuite, c'est du cas par cas : certains retrouvent une alimentation dite normale, d'autres gardent une petite vigilance, d'autres encore préfèrent maintenir certaines évictions parce qu'ils se sentent mieux. L'essentiel est de rester flexible, et de retrouver le plaisir de manger.

En attendant : commencez dès aujourd'hui le journal alimentaire de la page suivante. Apporté en première consultation, il nous fera gagner un temps précieux.

Première consultation en visio · 1 h · 90 € conscienceetbienetre.ch

Mon journal alimentaire

Notez pendant sept jours ce que vous mangez et ce que vous ressentez, sans changer vos habitudes. Les symptômes peuvent survenir plusieurs heures, voire deux jours après.

Date et heure	Aliments, boissons, quantités	Symptômes, intensité de 0 à 10	Contexte

Contexte : *sommeil, stress, transit, activité, cycle menstruel. Imprimez cette page autant de fois que nécessaire.*

5 gestes pour apaiser votre digestion dès maintenant

- **Mâcher et ralentir** : manger assis, au calme, sans écran, en prenant au moins 20 minutes.
- **Ajuster les portions** : parfois, manger moins à la fois suffit à soulager.
- **Varier progressivement** : céréales, protéines et légumes au fil de la semaine.
- **Privilégier les cuissons douces** : les légumes cuits sont souvent mieux tolérés que crus.
- **Bouger et récupérer** : une marche douce après le repas, un sommeil régulier.

Quand consulter son médecin, et aller plus loin

CONSULTEZ D'ABORD VOTRE MÉDECIN SI

- vous perdez du poids sans l'avoir cherché ;
- vous voyez du sang dans les selles, ou elles sont noires ;
- vous avez de la fièvre, des vomissements répétés ou des douleurs intenses ;
- vous êtes réveillé la nuit par des diarrhées ou des douleurs ;
- vos troubles sont apparus récemment après 50 ans ;
- il y a des cas de maladie cœliaque ou de maladie inflammatoire de l'intestin dans votre famille.

Mon accompagnement complète le suivi médical, il ne le remplace pas.

Retrouvons le plaisir de manger

Chaque ventre a son histoire. Si vous souhaitez mieux comprendre la vôtre, je vous propose un accompagnement personnalisé qui relie alimentation, digestion, habitudes de vie et dimension psycho-émotionnelle.

1. **Une consultation personnalisée** en visio : nous relisons votre histoire et votre journal et choisissons ensemble les premières pistes à explorer. Vous recevez ensuite sous 48 heures un plan adapté.

2. **Un suivi sur plusieurs séances** pour avancer pas à pas, jusqu'à retrouver une alimentation variée et un ventre apaisé.

3. **Mes vidéos sur YouTube**, sur ma chaîne Conscience & Bien-Être.



Anne-France Marguet
Naturopathe et nutritionniste · Thérapeute accréditée ASCA
conscienceetbienetre.ch · info@conscienceetbienetre.ch