

# *Herb Art*

## VOIES DE GUÉRISON



## *ALIMENTATION I :* *Allergies alimentaires*

# *Herb Art*

## VOIES DE GUÉRISON



# *ALIMENTATION I :*

## *Allergies alimentaires*

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peut remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault  
**Recherche et rédaction :** Danièle Laberge, Anny Schneider  
**Révision de contenu :** Natacha Imbeault  
**Relecture d'épreuves :** Lily Monier  
**Mise en page :** Sylvie Bellay, Nicolas Bilodeau

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Alimentation I : Allergies alimentaires**  
© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**  
**Lantier**  
**(Québec) Canada**  
**(819) 326-4516**  
**herbo@herbotheque.com**  
**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-2-89486-199-8**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

- Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC
- Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes
- Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. INTRODUCTION.....</b>	<b>5</b>
<b>B. COMPRENDRE LES ALLERGIES.....</b>	<b>6</b>
APPRENDRE À LA RUDE ÉCOLE ! .....	6
QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ?.....	7
Pathologies spécifiques selon le lieu de l'attaque .....	8
LES ALLERGIES DANS NOTRE MONDE MODERNE .....	9
Catégories d'allergènes.....	9
Une boule perdue, allergique... aux humains .....	10
Le système immunitaire et les allergènes.....	10
Fièvre des foins, allergies de contact et mites de poussière .....	13
Solutions classiques.....	13
« Sensibilité » alimentaire vs « allergie » alimentaire.....	15
Asthme et allergies.....	17
Les produits chimiques et la recherche médicale.....	17
Sensibilité allergique multiple .....	19
Effets combinés des additifs alimentaires .....	20
POURQUOI LES ALLERGIES SONT-ELLES SI FRÉQUENTES AUJOURD'HUI ?.....	23
<b>C. QUE POUVONS-NOUS FAIRE CONCRÈTEMENT ? .....</b>	<b>26</b>
DÉTECTER LES ALLERGIES ALIMENTAIRES.....	26
Les tests .....	26
TRAITER LES ALLERGIES ALIMENTAIRES .....	27
La diète d'élimination .....	28
La diète de rotation (permanente) .....	32
DES OUTILS PRATIQUES .....	32
Vivre sans produits laitiers .....	32
Vivre sans blé .....	34
Vivre sans levure .....	35
Vivre sans oeufs.....	36
Vivre sans maïs .....	37
Vivre sans soya .....	38
Vivre sans sucre .....	38
Aliments pouvant devenir des allergènes.....	39
Journal de bord.....	40
SUPPLÉMENTS ET HERBES À LA RESCOURSE .....	41
Huile de poisson, vitamine E, sélénium.....	41

Herbes, betteraves et légumes verts .....	41
Les bioflavonoïdes .....	41
Le miel et le pollen .....	42
LA PENSÉE À LA RESCOUSSE.....	42
Les hémisphères du cerveau .....	42
<b>D. ANNEXES .....</b>	<b>44</b>
ANNEXE 1 .....	44
La diète de Feingold .....	44
ANNEXE 2 .....	45
Violence et allergies alimentaires.....	45
ANNEXE 3 .....	47
Tables de conversion.....	47
<b>E. BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>49</b>



**H**erbothèque  
Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle