



## Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?

Une intolérance alimentaire est une réaction anormale du système digestif à un ou plusieurs aliments ou à un type d'aliments que vous consommez. De nombreuses raisons peuvent être à l'origine de cette situation. La plus fréquente est que l'organisme ne produit pas l'enzyme nécessaire à la digestion correcte de l'aliment en question. Il se peut aussi que votre organisme soit plus sensible à un produit contenu dans l'aliment. Une intolérance alimentaire ne cause pas de réaction à court terme contrairement à une allergie alimentaire. Les manifestations peuvent être considérablement retardées et s'aggraver avec le temps.

## Quels sont les symptômes d'une intolérance alimentaire ?

Les symptômes peuvent être variés et subvenir de nombreuses heures après la prise d'aliments. Ils sont souvent liés à la sphère digestive : constipation, diarrhée, maux de ventre, ballonnements, flatulences. Mais aussi : maux de tête, troubles du sommeil, fatigue chronique, problèmes cutanés.

## Différence entre allergie alimentaire et intolérance alimentaire

Au premier abord, une allergie alimentaire et une intolérance alimentaire peuvent paraître très similaires. Elles ont pourtant des origines et des conséquences très différentes.

Les symptômes d'une allergie alimentaire surviennent très rapidement, en général dans l'heure qui suit la prise d'une denrée. Certains symptômes peuvent être très sévères, affecter les voies respiratoires, la gorge, provoquer des éruptions cutanées, des vomissements.

Les symptômes d'une intolérance alimentaire peuvent en revanche être retardés de plusieurs heures, jours ou mois après l'ingestion de l'aliment en cause. C'est ce qui rend le diagnostic difficile. Nos profils d'intolérances alimentaires Proteomis peuvent alors apporter une aide précieuse.

## Quels sont les aliments testés ?

Voici un tableau qui reprend les aliments testés. Vous pouvez choisir le panel à 22 aliments ou celui à 40 aliments.

Catégories	Panel 22	Panel 40
Produits laitiers et œufs	Blanc d'œuf Jaune d'œuf Lait de vache Lait chèvre / brebis	Blanc d'œuf Jaune d'œuf Lait de vache
Poissons / Fruits de mer	Crabe/ homard	Mélange de crustacés : crabe, homard, crevette Mélange de poissons blancs : cabillaud, églefin, plie
Viande	Poulet	Poulet et dinde Porc et bœuf
Grains	Blé Riz	Blé Riz Avoine Gluten Maïs Seigle
Noix / Graines	Amande Noisette	Mélange de noix : amande, noix de cajou, noisette, arachide
Fruits	Orange/ Mandarine	Mélange d'agrumes : orange, citron, pamplemousse Mélange de baies : framboise, fraise, mûre Pomme & Poire
Légumes	Carotte Fève de soja Pois Poivron Tomate	Mélange de choux : chou, brocoli, chou-fleur Mélange de légumineuses : haricot blanc, haricot rouge, pois Soja
Divers	Café Fève de cacao Levure de boulangerie Levure de bière Miel	Levure de boulangerie et de bière
Herbes et épices	Ail	