

# Alimentation et allergies

Les allergies se sont répandues à un rythme quasi épidémique au cours des récentes années. Les symptômes les plus courants en sont: rhume des foins, de l'eczéma, les amygdales, la gorge ainsi que le pharynx enflés.

Le terme «allergie» bloque la recherche des causes réelles. Au lieu d'essayer d'en déterminer les causes, ce ne sont en général que les symptômes qui sont traités, laissant la maladie à son stade d'incurable. Si l'on prend le rhume des foins comme exemple, il apparaît clairement que cela n'est pas admissible.

En effet, le pollen existe avant que l'homme n'ait fait son entrée sur terre. L'organisme humain n'avait jamais éprouvé de difficultés par suite de ce phénomène. Le rhume des foins n'a été constaté que depuis quelques décennies. Rien n'indique que le pollen soit devenu soudainement «agressif» et pourtant le pollen est rendu responsable pour le rhume des foins alors que rien n'est entrepris pour examiner les raisons dans les organismes qui en sont victimes. Vu que le rhume des foins est devenu à ce point répandu au cours de ces récentes années, il est évident qu'il faut en rechercher les causes dans les modes de vie concernés. Tous les (rares) médecins qui ont tenté d'entreprendre des recherches sur ces causes sont arrivés à la conclusion que les protéines animales jouent un rôle majeur dans un nombre important d'allergies. Pour ce qui concerne le rhume des foins, en l'occurrence, le fait d'éliminer les protéines animales<sup>1</sup> de l'alimentation pendant environ trois ans peut conduire à une guérison complète, à condition de suivre en même temps un régime sain, avec une grande proportion d'aliments crus riches en éléments nutritifs essentiels. De façon similaire, un grand nombre d'allergies ne peuvent être guéries sans exclure complètement de son alimentation les protéines animales.

Un constat très clair se fait à partir de ce qui s'appelle la neurodermatite<sup>2</sup> (eczéma de la peau, qui s'étend sur tout le corps) des bébés. Beaucoup de bébés réagissent au passage du lait maternel au lait de vache par une neurodermatite. Des bébés ultrasensibles commencent déjà une telle réaction lorsque leur mère consomme du lait de vache durant l'allaitement maternel.

Du fait que la protéine animale est considérée comme étrangère à l'organisme humain, le corps

du bébé doit s'en débarrasser le plus rapidement possible. Au cours de ce processus, leur peau est utilisée comme l'organe d'élimination. Cet eczéma du bébé n'est donc pas une réaction injustifiée au lait de vache, elle est correcte de la part du système immunitaire envers une protéine qui est étrangère à son organisme et lui porte préjudice. Cet eczéma disparaît naturellement dès que le lait de vache est remplacé par du lait d'amande ou des jus de fruits.

Une fois que l'on sait que la protéine animale est considérée comme un corps étranger à l'organisme humain spécialement lorsqu'elle est chauffée<sup>3</sup> il n'est pas surprenant que le lait est la plus connue des causes d'allergie par les aliments. C'est pourquoi on peut se poser la question s'il est correct de catégoriser une réaction saine dans les maladies du système immunitaire au lieu de qualifier de malades les personnes qui ne montrent aucun signe d'élimination des poisons alors qu'elles consomment sans arrêt de grandes quantités de protéines animales cuites. Parce que même si les symptômes ne se manifestent pas dans l'immédiat, cela ne signifie pas que le corps ne soit pas sous forte pression depuis une longue période. Lorsque les conséquences se manifestent enfin après plusieurs années voire décennies, le lien avec le mode de vie n'est pratiquement jamais établi. Même en cas de maladie qui se déclare soudainement, il faut toujours tenir compte du fait que l'organisme humain n'est pas un modèle défectueux et que chaque symptôme de maladie a une (au moins) cause. En éliminant cette (ou ces) cause(s), il est possible de retrouver la santé. L'élimination des symptômes provoque plus de mal que de bien. Par exemple, si l'on supprime les substances toxiques sur la peau par une série de mesures, le poison causera à plus ou moins long terme des dommages intérieurs au corps. Ces derniers sont plus sérieux que toute éruption.

La conclusion est que l'alimentation joue un rôle majeur dans les maladies dites incurables. Outre d'autres causes possibles, l'asthme, pour prendre un autre exemple, peut aussi provenir de la réaction du système immunitaire à des aliments d'origine animale. L'un des programmes sur des malades atteints d'asthme, suivant un régime incluant beaucoup de fruits et de légumes et excluant toute nourriture d'origine animale (= vegan) a montré

qu'après quatre mois, 71 pour cent, et après un an 92 pour cent de ces malades se portaient mieux!<sup>4</sup> Le lait est connu comme agent pathogène de l'asthme.

L'objection souvent exprimée est que lorsqu'un aliment est consommé fréquemment et qu'il est apprécié, celui-ci ne peut provoquer d'allergie étant donné que les conséquences en seraient constatées immédiatement après son ingestion. Ce n'est pourtant pas exact, comme nous le verrons:

*«La dissimulation ('masking') est responsable du désir de la personne accrochée à «son» aliment ou boisson de prédilection. Ceci explique des termes tels que «habitude», «endurcissement» et «tolérance», qui sont utilisés pour décrire des expériences générales lorsque des phénomènes désagréables disparaissent lorsque l'on s'est habitué à soit un aliment causant une allergie, soit un agent chimique, soit un agent responsable de stress (surtout en raison de la dissimulation).*

*Lorsqu'une mère déclare que son enfant a d'abord vomi après que le lait de vache ait été récemment introduit dans l'alimentation de son enfant et qu'il a pu ensuite non seulement le tolérer mais qu'il est arrivé à l'aimer parce qu'elle a insisté sur cette consommation, alors elle est en train de parler – sans le savoir – d'une allergie masquée à un aliment.»<sup>5</sup>*

Malheureusement, la caractéristique d'une allergie masquée à un aliment fait que souvent les conséquences n'en sont pas décelables dans l'immédiat et qu'au contraire une forte tendance se manifeste à en consommer régulièrement.

Pour plus d'informations concernant le végétarisme, prière de contacter l'une des adresses ci-dessous:

• *L'Association suisse pour le végétarisme (ASV) (Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus – SVV), Case postale 9, CH-9466 Sennwald (auteur de cette feuille d'information).*

WWW: <http://www.vegetarismus.ch>

• *L'Association végétarienne de Genève (AVG), Isabel Nerny, 19 Rue du Perron, 1204 Genève. Tél.: 022/311-8829.*

• *L'Association végétarienne européenne (European Vegetarian Union – EVU), Sigrid De Leo, Bluetschwitzerweg 5, CH-9443 Widnau. Tél./Fax : +41-71/726-445.*

WWW: <http://www.ivu.org/evu>

• *L'Association végétarienne internationale (International Vegetarian Union – IVU), P.O. Box 38.130, E-28080 Madrid.*

Tél.: +34 1 331 99 60, Fax: +34 1 332 14 16.

WWW: <http://www.ivu.org>

• *La Société végétarienne nord-américaine (North American Vegetarian Society - NAVS). P.O. Box 70, Dolgeville, NY 13329, Etats-Unis (USA). Pho: (518) 568-7970.*

WWW: <http://www.ivu.org/navs>

• *La Société végétarienne (The Vegetarian Society), Parkdale, Dunham Road, Altrincham, Cheshire WA14 4QG, Angleterre. Tél. 0161/928-0793. Fax : 0161/926-9182.*

WWW: <http://www.veg.org/veg/Orgs/VegSocUK>

• *La Société Vegan (The Vegan Society Ltd), 7 Battle Road, St.Leonards-on-Sea, East Sussex TN37 7AA, Royaume-Uni (UK).*

WWW: <http://www.veg.org/veg/Orgs/VeganSocUK>



Association Suisse pour le Végétarisme (ASV)  
27, chemin de Pierrefleur, 1004 Lausanne, eMail: [asv@vegetarisme.ch](mailto:asv@vegetarisme.ch)  
tél./fax: 021 / 646 89 53, CCP 90-21299-7, <http://www.vegetarisme.ch>



<sup>1</sup> Y compris la viande (aussi la volaille, le poisson et les saucisses), les œufs, le lait et les produits laitiers

<sup>2</sup> En Allemagne, un bébé sur trois est déjà atteint de dermatite (voir: Spiller/Moll, 'Schachmatt den Allergien', 1994, page 9).

<sup>3</sup> La pasteurisation pratiquée couramment est déjà suffisante pour réduire sensiblement la valeur en protéines. Les produits laitiers peuvent rarement être achetés non chauffés. La viande est généralement consommée cuite.

<sup>4</sup> Carper, Jean: La nourriture: médecine miracle (Wundermedizin Nahrung), Econ-Verlag, page 335.

<sup>5</sup> Mackarness, R.: Les allergies aux aliments et aux agents chimiques, 1986, page 135. Cité dans: Recht, Ute: Désordres du comportement dus aux erreurs de la nutrition (Verhaltensstörungen durch Fehl-Ernährung), Novalis, 1993, page 52f.