



LES ALIMENTS À INCLURE ET À ÉVITER

Pour le protocole Auto-Immune (AIP)

Phase d'élimination

Le Protocole Auto-Immune (autrement dit l'AIP et parfois appelé la Protocole Paléo) est un mode de vie et un système d'élimination et de ré-introduction alimentaire développé spécifiquement pour les personnes atteintes de maladies auto-immunes. Il a pour but d'éliminer tous les aliments inflammatoires, de combler les carences et d'implémenter un nouveau mode de vie adapté aux besoins de personnes vivants avec des MAI.

Les objectifs visés sont :

1. Réparation de l'intestin grêle (l'intestin poreux)
2. La remise en équilibre des hormones
3. La régulation du système immunitaire

En Savoir plus ici

RÉSUMÉ

Les aliments à éviter

- Produits laitiers
- Légumineuses et légumes secs
- Oeufs
- Céréales et Pseudo-céréales (incluant le gluten)
- Huiles végétales transformées
- Graines et huiles de graines (incluant épices dérivées)
- Noix et huiles de noix
- Solanacées (incluant épices)
- Produits chimiques et ingrédients transformés
- Édulcorants non nutritifs
- Sucres ajoutés
- Gluten
- Alcool

Les aliments à inclure

- Les légumes et crudités autorisés
- Les protéines animales et surtout les abats
- Les graisses animales, huile d'olive, huile de coco et huile de d'avocat
- Les Champignons
- Les aliments fermentés
- Tous les fruits

LES ALIMENTS À INCLURE

Voici la liste de tous les aliments qui sont autorisés sur le Protocole Auto-immune. Il est important de varier et prendre du plaisir!

- ✓ **Viande** : Antilope, ours, buffle (bison), sanglier, caribou, viande bovine (bœuf, veau), cervidés (gibier), élan, chèvre, lièvre, kangourou, porc, lapin et viande ovine (agneau, mouton).
- ✓ **Poisson** : Anchois, omble chevalier, bar, bonito, carpe, poisson-chat, morue, anguille, *lepisosteidae* (brochets crocodiles), églefin, merlu, makaire, maquereau, mahi-mahi, lotte, perche, lieu, saumon, sardine, vivaneau, sole, espadon, tilapia, thon, turbot et doré jaune.
- ✓ **Légumes pauvre en amidon** : Artichaut, asperge, brocoli, câpre, chou-fleur, céleri, fenouil, nopal, rhubarbe (exclusivement les branches) et fleurs de courge.
- ✓ **Légumes-racines** : Arrow-root, pousses de bambou, betterave, bardane, carotte, manioc, céleri-rave, radis blanc, gingembre, raifort, topinambour, jicama, chou-rave, racine de lotus, panais, rutabaga, patate douce, taro, noix tigrée, navet, wasabi, châtaigne d'eau, yacon, igname.
- ✓ **Légume-fruits** : Avocat, melon amer, chayotte, concombre, gombo, olives, plantain, courge, potiron, melon d'hiver et courgettes.
- ✓ **Fruits de la famille des Rosaceae** : Pomme, abricot, cerise, nectarine, pêche, prune, poire, coing et cynorrhodon.
- ✓ **Melons** : Canteloupe, melon (cucumis melo), kiwano, pepino, melon perse, pastèque et melon d'hiver.
- ✓ **Volaille** : Poulet, pigeon, canard, oie, grouse, pintade, autruche, faisan, caille et dinde.
- ✓ **Crustacés et mollusques** : Palourdes, crabe, langouste/langoustine, homard, moules, poulpe/calamars/seiches, huitres, noix de Saint Jacques, crevettes.
- ✓ **Légumes à feuilles** : Roquette, feuilles de betterave, bok choy, brocoli, choux de Bruxelles, choux, feuilles de carotte, céleri, chicorée, chou cavalier, cresson, feuilles de pissenlit, endives, chou frisé/ kale, mâche, salade (différentes variétés), mizuna, feuilles de moutarde, pe-tsaï (chou chinois), radicchio, oseille, épinards, pourpier (/d'hiver), bette à carde, tatsoi et feuilles de navet.
- ✓ **Amaryllidacées** : Ciboulette, ail, poireau, oignon, échalote, oignon vert et ail des bois.
- ✓ **Légumes de mer / algues** : Aramé, Palmaria palmata (petit goémon, goémon à vache, algue à vache, dulse), hijiki, konbu, nori et wakame.
- ✓ **Baies** : Açaï, myrtille, bleuet, canneberge, groseille, cassis, sureau, groseille à maquereau, raisin, airelle rouge, mûre de Logan, mûres / morus, muscadine, mahonia faux houx (vigne de l'Orégon), framboise, fruits de la ronce remarquable, argousier et fraise.
- ✓ **Fungi comestibles/champignons** : Chanterelle, shiitake, morille, pleurote, cèpes, portobello et truffe.

LES ALIMENTS À INCLURE (2)

- ✓ **Aliments probiotiques** : Viandes ou poisson fermentés, kombucha, kvas, fruits et légumes lacto-fermentés, kéfir non laitière et choucroute.
- ✓ **Aliments à consommer avec modération** : Thé vert ou noir, yerba mate, fructose (moins de 10-20g/jour), des aliments riches en huiles et en acides gras polyinsaturés (dont les aliments riches en oméga-3) comme la viande ou la volaille engraisées en productions intensives, fruits/légumes de charge glycémique modérée ou élevée (fruits séchés, plantain, taro, etc.) et noix de coco.
- ✓ **Édulcorants à inclure avec modération** : Sucre de coco, sirop de coco, miel, sucre d'érable, sirop d'érable, mélasse (des traces de sucre de canne sont OK dans la charcuterie et dans le kombucha).
- ✓ **Épices obtenus de feuilles, fleurs, racines et écorces** : Asafoetida, basilic, laurier, camomille, cerfeuil, ciboulette, coriandre, cannelle, clou de girofle, curry, aneth, gingembre, raifort, feuille de combava, lavande, citronnelle, arille de muscade, marjolaine, poudre d'oignon, origan, persil, menthe (verte et poivrée), romarin, safran, sauge, sel, sarriette, estragon, thym, truffe, curcuma et vanille.
- ✓ **Agrumes** : Orange sanguine, main de Bouddha (*Citrus medica var. sarcodactylis*), clémentine, pamplemousse, combava, limette (*Citrus aurantiifolia*), kumquat, citron, citron vert, mandarine, citron Meyer, chironja, orange, pomelo, tangelo, tangerine et yuzu.
- ✓ **Autres arômes (vérifiez toujours les ingrédients supplémentaires comme édulcorants ou émulsifiants)** : Anchois ou pâte d'anchois, vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, câpres, poudre de caroube, alternative de sauce soja à base de coco (aminos de coco), concentré de noix de coco, lait de coco, vinaigre de jus de coco, sauce poisson, jus de fruits et de légumes frais (avec modération), confitures et chutneys bio, vinaigre de vin rouge, huile de truffe (à base d'huile d'olives) et vinaigre de vin blanc.
- ✓ **Huiles végétales** : Huile d'avocat (pressée à froid), huile de coco, huile d'olive (pressée à froid), huile de palme, graisse de palme et huile rouge de palme.
- ✓ **Graisses animales** : Gras de bacon, saindoux (graisse fondue du porc), panne (graisse fondue des rognons de porc), graisse de bœuf fondue, graisse de volaille, salo, schmaltz (graisse de poulet/oie), strutto (graisse alimentaire), suif (graisse fondue d'espèces animales comme le mouton et le bœuf).
- ✓ **Fruits tropicaux** : Acérola (*Malpighia emarginata*), banane, chayote, cherymoia, noix de coco, date, pitaya, durian, figue, guave, jacque, kiwi, nèfle du japon, lychee, mangue, mangoustan, papaye, fruit de passion, pawpaw (*Asimina triloba*), kaki, ananas, plantain, grenade, coing, ramboutan, carambole, tamarin et vanille.

LES ALIMENTS À ÉVITER

Dans le cadre du Protocole Auto-immune, il est conseillé d'éliminer les aliments suivants afin de guérir la paroi intestinale, restaurer le microbiote et calmer l'inflammation.

- ✗ **Céréales** : Orge, maïs, blé dur, fonio, larmes de job (ayoub), kamut, millet, avoine, riz, seigle, sorgho, épeautre, teff, triticale, blé (sous toutes ses formes, incluant le petit épeautre et la semoule) et riz sauvage.
- ✗ **Pseudo-céréales et simili-graines** : Amarante, sarrasin, chia et quinoa.
- ✗ **Légumineuses / légumes secs** : Haricots adzuki, haricots noirs, doliques à œil noir, haricots de lima, haricots calicot, haricots cannellini, pois chiches (garbanzo), vicia fava (fèves), haricots de type Great Northern, haricots verts, haricots italiens, haricots rouges, lentilles, haricots mungo, haricots blancs, haricots pinto, arachides, petits pois, pois gourmands, haricots d'Espagne, pois cassés, haricots de soja (incluant edamame, tofu, tempeh, d'autres produits de soja, isolats de soja comme lécithine de soja).
- ✗ **Produits chimiques et ingrédients transformés** : Acrylamide, colorants artificiels, arômes artificiels et naturels, protéines autolysées, huile végétale bromée, émulsifiants (carraghénane/ carraghénine, gomme cellulose, gomme de guar, lécithine, gomme xanthane), protéines végétales obtenues par hydrolyse acide, glutamate monosodique, nitrates ou nitrites (ceux qui sont naturels sont acceptés), olestra, acide phosphorique, propylène glycol, protéine végétale texturée, acides gras trans (huile végétale partiellement hydrogénée, huile hydrogénée), extraits de levure et tout ingrédient sans nom chimique défini.
- ✗ **Alcools de sucre** : Erythritol, mannitol, sorbitol et xylitol. (Sucres naturellement présents dans aliments entiers comme des fruits sont acceptés).
- ✗ **Édulcorants non nutritifs** : Acesulfame potassium, aspartame, neotame, saccharine, stevia et sucralose.
- ✗ **Graines et huiles de graines** : Chia, chocolat, cacao, café, lin, graines de chanvre, pavot, graines de courge, sésame et graines de tournesol et tout arôme, beurre, huile ou d'autres produits dérivés de ces graines.
- ✗ **Épices dérivés de graines** : Piment de la Jamaïque, anise, anatto (rocou), nigelle cultivée (cumin noir), cardamome, graines de céleri, coriandre, cumin, graines d'aneth, graines de fenouil, fenugrec, genévrier, moutarde, muscade, poivre et pavot (pour plus d'informations, voire le feuillet « AIP Tableau d'Épices »).
- ✗ **Alcool** : Bière, liqueur, vin et tout autre type de boisson alcoolique (quantités minuscules dans le kombucha sont acceptés).
- ✗ **Gluten** : Orge, boulgour, fardo, seigle, blé et aliments dérivant de ces ingrédients. (Voire le feuillet « Comment éviter le blé/gluten » pour identifier les aliments dans lesquels se cachent ces ingrédients).
- ✗ **Produits laitiers** : Beurre, lait fermenté, huile de beurre, fromage, crème, fromage frais, lait, lait caillé, isolat de protéines de lait, ghee/beurre clarifié, crème épaisse, glaces, kéfir, crème fraîche, lactosérum, isolat de protéines de lactosérum, chantilly et yaourt.
- ✗ **Huiles végétales transformées** : Huile de colza/canola, huile de maïs, huile de graines de coton, huile de palmiste, huile de palme, huile d'arachide, huile de carthame, huile de tournesol et huile de soja.
- ✗ **Sucres ajoutés** : Agave, sirop d'agave, orge maltée, sirop d'orge maltée, sucre de betterave, sirop de riz brun, sucre brun, cassonade, jus de canne, sucre de canne, caramel, édulcorant de maïs, sirop de maïs, extrait sec de sirop de maïs, fructose cristallin, sucre de dates, jus de canne déshydraté, sucre demerara, dextrine, dextrose, malt diastatique, jus de canne évaporé, fructose, jus de fruits, concentré de jus de fruits, galactose, glucose, extraits secs de glucose, sirop doré, sirop de maïs à haute teneur en fructose, sucre inverti, inuline, jaggery, lactose, sirop de malt, maltodextrine, maltose, Siraitia grosvenorii (Luo Han Guo), sucre muscovado, sucre de palme, sucre panela, panocha, rapadura, sucre de canne brut, sucre brut, sucre raffiné, sirop de son de riz, sirop de riz, saccharose, sirop de sorgho, sucinate, sucrose, sirop, mélasse, sucre turbinado et sirop de Yacon.
- ✗ **Noix et huiles de noix** : Amandes, noix du Brésil, noix de cajou, châtaignes, noisette, macadamia, noix de pécan, pignons, pistaches, noix, ou tout arôme, farine, beurre, huile ou autres produits dérivés de ces noix (Noix de coco n'est pas exclue, car ce n'est pas une noix).
- ✗ **Solanacées ou épices dérivés de ces espèces** : Ashwagandha, poivrons, poivre de cayenne, physalis, aubergines, solanum scabrum, baies de goji, chili (piment et épices à base de piment/ chili), narangilles, paprika, pepino, pommes de terre (patates douces ne sont pas de solanacées et donc OK), tamarillos, tabac, tomatillos et tomates.
- ✗ **Œufs** : Œufs de poule, de canard, d'oie, de caille ou tout autre type d'œuf.



RESSOURCES

Vous cherchez quelq'un pour vous accompagner dans votre implémentation de l'AIP?

[Cliquez ici pour trouver un coach AIP](#)

Retrouvez toutes nos ressources AIP sur notre site internet.

[Notre page "Ressources"](#)

MANIFESTE POUR LE BIEN-ÊTRE AUTO-IMMUNITAIRE

Nous allons traiter tous les détails et appliquer quelques principes de votre parcours vers l'atteinte d'un bien-être auto-immunitaire. Entre-temps, ce manifeste est un outil pour diviser ce processus en quelques points simples. Ces principes peuvent vous guider tout au long de votre parcours et vous aider à ne pas vous sentir dépassés ou à trouver de l'inspiration pour notre mission de bien-être. Vous pouvez le coller sur votre frigo ou sur votre glace dans la salle de bains pour garder le cap.

1. **Faites-vous confiance.** Vous n'avez pas besoin d'un gourou pour pouvoir suivre ce processus avec succès.
2. **Suivez le modèle.** Le protocole auto-immunitaire n'est pas une solution universelle. C'est un modèle qui encourage l'individualité et la découverte du soi.
3. **Information égal pouvoir.** Informez vous suffisamment pour être proactif par rapport à votre santé.
4. **Commencez simplement.** Commencez par les bases touchant à votre nutrition, votre sommeil, votre gestion du stress, vos mouvements et vos relations sociales avant de chercher plus loin.
5. **Prenez votre temps.** N'ayez pas peur de procéder à des changements en cours d'étapes - comme dit la fable, c'est la tortue et non le lièvre qui a gagné la course!
6. **La nourriture est votre amie.** Elle nourrit chaque cellule de votre corps !
7. **Préparez-vous pour le succès.** Planifier et préparer sont les clés du succès.
8. **Cherchez des nutriments.** N'ignorez pas les aliments pouvant accélérer le processus de guérison et restaurer votre santé.
9. **Préférence pour des aliments plutôt que des suppléments alimentaires.** Souvent, les nutriments agissent en synergie et sont donc plus efficaces sous leur forme naturelle.
10. **Pas de diète excessive.** Résistez à la tentation de vous restreindre d'avantage au lieu de résoudre vos problèmes.
11. **Demandez de l'aide.** Si nécessaire, choisissez des médecins qui sont prêts à collaborer avec vous plutôt que ceux qui ne respecteraient pas votre droit à la décision.
12. **Testez au lieu de deviner.** Faites toujours recours à des tests afin de trouver la ou les causes de vos troubles si vous ne progressez pas comme vous l'espérez.
13. **Soyez sceptique.** Des « solutions magiques » que seulement les élites peuvent payer ne résoudront pas notre crise de santé.



MANIFESTE POUR LE BIEN-ÊTRE AUTO-IMMUNITAIRE (2)

14. **Recherchez un certain équilibre.** Retrouver la santé est un objectif fort louable et non une religion.
15. **Le soutien est crucial.** Si vos relations sociales ne sont pas assez fortes, explorez d'autres façons de développer des relations humaines.
16. **Essayez de trouver le positif dans le négatif.** Trouvez des moments de votre vie qui se sont enrichis à travers votre expérience de la maladie.
17. **Soyez reconnaissant.** Développez une énergie positive en pensant aux bons côtés de votre vie.
18. **Focalisez-vous sur votre propre parcours.** Le parcours vers la santé est unique pour chacun de nous.
Résistez à la tentation de vous comparer aux autres.
19. **La santé avant l'image.** Valorisez votre santé plus que des chiffres sur une balance ou des réflexions dans un miroir.
20. **Une santé dynamique se développe pendant toute une vie.** Personne ne regrettera jamais d'avoir investi dans son bien-être. Profitez du processus de rétablissement de votre santé !

AIP TABLEAU DES ÉPICES

Il peut être difficile de savoir au niveau des épices, lesquelles sont incluses ou exclues du protocole auto-immunitaire. Beaucoup d'épices fréquemment utilisées proviennent de graines de plantes ou de la famille des Solanacées, lesquelles ne sont pas incluses dans la phase éliminatoire. De plus, il y a des personnes qui sont sensibles aux épices dérivées de fruits ou baies (comme le poivre noir!) Évitez toutes les épices qui sont sur la liste « à éviter » ou « à consommer avec modération » pendant la phase éliminatoire. Quand il est temps de les réintroduire, optez d'abord pour des épices qui se trouvent sur la liste « à consommer avec modération ».

Épices à éviter :

Graines : Graines d'anis, graines d'annatto (roucou), nigelle cultivée, graines de céleri, graines de coriandre, graines de cumin, graines d'aneth, graines de fenugrec, moutarde, muscade et graines de pavot.

Solanacées : Poivron, Cayenne (poivre), chili (piment - flocons et poudre), curry (contient souvent du poivre noir), paprika et poivre rouge.

Mélanges d'épices : Poudre de curry (contient souvent graines de coriandre, de cumin, de fenugrec et poivre rouge), cinq épices chinois (contient de l'anis étoilé, graines de poivre et graines de fenouil), garam masala (contient de graines de poivre, de cumin et cardamome), mélanges d'épices pour volaille (contient souvent des graines de poivre et muscade) et mélanges d'épices pour steaks (contient souvent des graines de poivre, piment, graines de cumin et poivre Cayenne).

Épices à consommer avec modération:

Baies et fruits : Piment de la Jamaïque, anis étoilé, cumin, cardamome, genévrier, poivre (noire, vert, rose ou blanc) et sumac.

Épices qui favorisent l'élimination :

Épices à base de feuilles : Basilic, laurier, cerfeuil, ciboulette, coriandre, feuilles de curry, aneth, feuilles de fenouil, feuilles de combava, citronnelle, arille de muscade, marjolaine, origan, persil, menthe poivrée, romarin, sauge, sarriette, menthe verte, estragon, thym et wasabi (sans additifs).

Épices à base d'écorces et fleurs : Camomille, cannelle, clou de girofle, lavande, safran, truffe et vanille.

Épices à base de racines : Asafoetida, galangal, ail, gingembre, raifort (racine), poudre d'oignon et curcuma.

SPECTRE DE QUALITÉ DU SOMMEIL – AUTODIAGNOSTIC

Cet autodiagnostic vous aidera à déterminer si la qualité de votre sommeil est idéale ou si vous avez besoin de l'améliorer. Mettez un point pour chaque élément sur la liste qui est vrai en ce qui vous concerne. Ensuite, comptabilisez le total des points et regardez vos résultats en bas.

- Mon énergie varie tout au long de la journée
- Je ne peux pas me réveiller sans réveil
- J'ai hâte de me coucher le soir
- J'ai des difficultés à m'endormir
- Je me réveille plusieurs fois par nuit
- Souvent, je me réveille avant que le réveil ait sonné et je ne peux pas me rendormir
- J'ai des difficultés à me concentrer
- On m'a dit que je ronfle
- On m'a dit que mon sommeil est agité
- Je grince des dents la nuit
- Je ne peux pas m'endormir parce que j'ai des soucis
- Je reste éveillé pendant longtemps avant de m'endormir
- J'ai des difficultés à me réveiller
- J'ai besoin de caféine le matin pour être opérationnel
- Je me réveille sans souffle et/ou on m'a dit que je retiens ma respiration pendant le sommeil
- Je me réveille en sueur
- Je me réveille soudainement et avec un fort sentiment d'angoisse
- Je me réveille soudainement et j'ai faim
- J'ai des douleurs chroniques qui m'empêchent de dormir
- Pendant la journée, j'ai sommeil
- Je suis facilement irrité ou incapable de tolérer du stress
- Souvent, j'ai du mal à me souvenir de choses
- J'ai du mal à aller au bout de la journée sans faire une sieste
- Pendant le travail et/ou quand je conduis, je m'assoupis parfois
- Je me sens étourdi

_____ **Total**



SPECTRE DE QUALITÉ DU SOMMEIL – AUTODIAGNOSTIC (2)

1-10 Priorité minimale : Très bien! Votre qualité de sommeil est probablement suffisamment bonne pour garantir une santé et une guérison optimales. Nous suggérons que vous regardiez les recommandations dans les chapitres suivants. Vous avez probablement d'autres priorités dans votre parcours vers la guérison (nourriture, gestion du stress, mouvement, relations).

10-15 Priorité moyenne : Votre sommeil peut probablement être amélioré ! Lisez en détail les recommandations de ce chapitre pour déterminer la possibilité d'améliorer votre sommeil. Votre qualité de sommeil n'est pas dramatique, mais vous pouvez agir maintenant avant qu'elle ne s'empire.

15+ Haute priorité : Oh-oh! Apparemment la qualité de votre sommeil laisse à désirer. Ceci montre clairement que vous devez en faire une priorité et vous concentrer sur les recommandations de ce chapitre. De plus, parlez avec votre médecin traitant afin de vous aider à trouver les facteurs qui peuvent être à l'origine de vos troubles.

CHECKLIST POUR LA RÉOLUTION DES PROBLÈMES LIÉS AUX TROUBLES DU SOMMEIL

Lors d'une séance avec votre client, discutez des points ci-dessous. Quand vous aurez complété la liste, commencez à aborder les zones laissées vides.

Domaine 1 : Régime alimentaire

- Votre client consomme-t-il de la caféine ? Si oui, combien, en quelle quantité et à quelle(s) heure(s) ?
- Votre client consomme-t-il de l'alcool ? Si oui, combien, en quelle quantité et à quelle(s) heure(s) ?
- Votre client mange-t-il assez de féculents (carbohydrates) ?
- Votre client consomme-t-il assez de graisses, particulièrement le soir ?
- Votre client restreint-il sa consommation de sucre, en particulier le soir et avant de se coucher ?
- Arrivez-vous à identifier et à gérer des allergies et/ou sensibilités vis à vis de certains aliments ?
- Est-il possible qu'une intolérance liée à un ou plusieurs aliments soit la raison de troubles de sommeil ?

Domaine 2 : Gestion du stress

- Votre client intègre-t-il dans sa routine quotidienne des techniques de gestion du stress ? Si oui, est-ce que ses techniques sont adaptées à son niveau de stress ?
- Votre client essaie-t-il de limiter les situations stressantes et de travailler avant de dormir ?

Domaine 3: Soutien au rythme circadien

- Votre client essaie-t-il de caler le plus possible son rythme de sommeil par rapport au lever et au coucher du soleil ?
- Votre client minimise-t-il son exposition à la lumière bleue après le coucher de soleil (après 20h00) ?
- Votre client maximise-t-il son exposition à la lumière bleue après le lever de soleil (avant 10h00) ?
- La chambre de votre client est-elle complètement au noir quand il/elle se couche ?

CHECKLIST POUR LA RESOLUTION DES PROBLEMES LIÉS AUX TROUBLES DU SOMMEIL

(2)

Domaine 4: Hygiène de sommeil

- Votre client a-t-il un matelas/coussin/des couvertures confortables ?
- Est-ce qu'il fait suffisamment frais dans la chambre pour que votre client puisse bien dormir ?
- La chambre est-elle assez calme ou est-ce qu'il est possible de s'y protéger des bruits ambiants?
- Est-ce que votre client a retiré toute technologie de sa chambre et l'utilise uniquement pour dormir ou pour le sexe ?

Domaine 5: Mouvements

- Votre client bouge-t-il assez pendant la journée (sports doux) et reste-t-il plutôt calme avant de dormir?

Domaine 6: Causes profondes et supplémentation

- Est-ce que votre client a été diagnostiqué avec une condition telle qu'insomnie, apnée du sommeil, etc. qui l'empêcherait de bien dormir ?
- Est-ce que vous ou l'équipe médicale autour de votre client ont essayé de lui donner des suppléments alimentaires comme le magnésium ou des plants afin d'améliorer son sommeil ?

MÉTHODE DE TRANSITION – AUTODIAGNOSTIC

Ce test vous aidera à identifier avec votre coach la méthode la plus adaptée pour votre transition vers le protocole auto-immunitaire. Pour chaque section, comptez un point pour chaque réponse « oui » et laissez les cases vides quand la réponse est « non ». Soyez sincère dans vos réponses pour qu'elles reflètent réellement votre état actuel, afin d'obtenir un résultat le plus exact possible. Quand vous aurez terminé, comptez vos points en dessous de chaque section.

- Je suis prêt/e à faire de changements profonds dans mon quotidien, afin de prioriser la guérison.
- Je n'ai pas d'enfants ou j'ai des enfants déjà grands qui ne seront pas tellement affectés par ce processus. Je suis prêt/e à m'engager tout de suite.
- J'ai des bonnes compétences en planification et préparation.
- Je sais cuisiner.
- Je suis dans une phase de ma maladie où j'ai besoin de me sentir immédiatement mieux.
- J'ai un partenaire ou un membre de ma famille qui me soutiendra pendant une phase de transition rapide. J'ai effectué avec succès des changements profonds dans le passé.
- Je veux et je peux faire des priorités budgétaires pour me concentrer sur mon alimentation.

Total: _____

Résultat:

Si vous avez compté plus de 6 points, vous êtes probablement capable de mettre en place une transition rapide.

MÉTHODE DE TRANSITION – AUTODIAGNOSTIC (2)

- J'ai très peu de temps libre et peu de flexibilité dans mes horaires.
- J'ai des enfants en bas âge ou d'autres membres de ma famille qui pourraient ne pas s'adapter à mon régime alimentaire.
- Normalement, j'ai besoin de réfléchir avant de pouvoir m'engager à 100 %.
- Je préfère planifier et préparer les choses par étapes.
- J'ai besoin de temps pour apprendre à cuisiner.
- Pour moi, une transition rapide me semble source de beaucoup de stress par rapport aux symptômes de ma maladie.
- Pour mon/ma partenaire, ce processus sera difficile et cela pourra prendre du temps pour qu'il/elle s'habitue aux changements.
- Souvent, j'essaie de changer radicalement les choses ("tout ou rien") et je n'y arrive pas.
- Mon budget est restreint et je ne peux pas trouver immédiatement les moyens pour m'acheter de la nourriture.

Total: _____

Résultat:

Si vous avez compté plus de 6 points, vous devriez probablement choisir une méthode de transition

progressive mais constante.

Maintenant vous pouvez partager ces informations avec votre coach et discuter avec lui/elle de la méthode de transition qui semble vous être la plus adaptée actuellement.

LISTE DE CONTRÔLE POUR LA RÉOLUTION DES PROBLÈMES DU CLIENT

Remplissez cette liste de contrôle afin d'aider votre coach à déterminer si vous avez encore à mettre en pratique des domaines de transition alimentaire ou d'amélioration de votre mode de vie.

Régime alimentaire

- Je respecte à 100 % la phase éliminatoire du protocole auto-immunitaire.
- J'ai eu un régime alimentaire éliminatoire pendant au moins 30 à 90 jours.
- J'ai évité tout aliment contenant du gluten et d'autres céréales, même sous forme de traces.
- J'ai évité tout produit laitier, légumineuse, solanacée, noix, graine et épice ou produit dérivé de ces derniers.
- J'évite tout produit chimique, additif et édulcorant.
- J'ai vérifié tous les ingrédients des suppléments alimentaires, médicaments, épices et des produits préemballés et préparés que je consomme.
- J'inclus les abats dans mon régime alimentaire.
- Je mange au moins trois fois par semaine des produits de la mer (poissons, fruits de mer, crustacés, algues).
- Je mange des grandes portions de légumes.
- Je mange des fruits et légumes de toutes les couleurs.
- La plupart de mes repas sont accompagnés de légumes feuillus verts.
- Je mange des aliments riches en glycine (bouillon d'os, abats, viande non désossée)
- Mon niveau de glycémie est équilibré, j'ai de l'énergie constante pendant ma journée, je ne me sens pas faible ou étourdi ou vacillant et quand c'est l'heure du repas, je n'ai pas très faim mais juste un bon appétit.
- Je mange des portions appropriées et suffisamment espacées durant la journée.
 - Je consomme des graisses « saines ».
 - Je consomme différents aliments inscrits sur la liste des aliments à éliminer de mon régime alimentaire
- Je consomme des aliments fermentés ou alors je prends des pro-biotiques en supplément alimentaire.
- Je consomme du sel avec des oligo-éléments.
 - Avec mon budget, j'essaie de trouver des aliments de la meilleure qualité possible.
- Je bois assez d'eau durant la journée.
-

LISTE DE CONTRÔLE POUR LA RÉOLUTION DES PROBLÈMES DU CLIENT (2)

Digestion

- Je prends le temps pour m'asseoir et de savourer mes repas.
- Je mâche bien quand je mange.
- Je me concentre sur ce que je mange et sur les personnes qui m'accompagnent pendant le repas.
- Je ne me lève pas immédiatement pour faire autre chose après le repas.
- Je ne mange pas quand j'ai des contraintes.
- Je ne bois pas trop pendant le repas.
- Je favorise l'acidité de mon estomac en consommant des aliments amers, du vinaigre ou des suppléments alimentaires (appropriés, si recommandé par mon médecin).
- Je prends de la bile de bœuf ou des sels de bile en suppléments alimentaires (si nécessaire).
- Je prends des enzymes qui aident la digestion (si nécessaire).
- J'évacue mes selles régulièrement et naturellement au moins une fois par jour.

Rythme circadien et sommeil

- J'ai entre 8 et 12 heures de sommeil de bonne qualité toutes les nuits.
- Quand j'ai besoin, je fais des siestes.
- Le soir, j'utilise de la lumière moins intense.
- Avant d'aller au lit, je mets des lunettes à verres teintés couleur ambre.
- Tous les jours je passe du temps dehors ou alors j'utilise une cabine de lumière thérapeutique.
- Tous les matins je me réveille à la même heure.
- Je fais attention à mon hygiène de sommeil (je dors dans une chambre au frais, au calme et sans lumière et j'essaie d'associer le sommeil avec quelque chose de positif).
- Ma routine pour aller au lit est une sorte de rituel calme et relâchant.
- Tous les soirs je me couche à la même heure.
- Concernant mes repas et mes activités, j'emploie une routine relativement prévisible pendant la journée.

Activité physique

- Tous les jours je fais des activités physiques douces ou modérées.
- J'évite de rester assis pour trop longtemps.
- J'évite des activités trop fatigantes.
- Quand je fais des activités un peu fatigantes, je me permets de me reposer suffisamment.

LISTE DE CONTRÔLE POUR LA RÉOLUTION DES PROBLÈMES DU CLIENT (3)

Gestion de stress

- Je fais des efforts pour réduire mon stress au quotidien.
- Je sais dire non quand nécessaire.
- Je demande de l'aide et je me laisse aider.
- Je fais des efforts pour devenir plus résilient.
- Tous les jours, je fais quelque chose qui me plaît et j'en profite.
- Je prends le temps chaque jour pour un hobby intellectuel.
- Je pratique la pleine conscience (mindfulness) ou je médite tous les jours.
- Je passe souvent du temps dehors ou dans la nature.
- Je trouve que mon réseau social est assez fort et me soutient.
- Je prends du temps pour mes contacts sociaux.
- J'ai effectué différents petits changements afin de m'aider à relâcher et à m'occuper de moi.

LISTE DES FODMAP POUR L'AIP

Aliments riches en FODMAP à éviter

Les aliments suivants devraient être éliminés de l'alimentation des personnes étant dans la phase d'identification de problèmes ou suivant traitement pour une prolifération bactérienne de l'intestin grêle, en plus de ceux inscrits sur la liste AIP qui doivent également être éliminés.

LÉGUMES	FRUITS	ÉDULCORANTS
Artichaut (fructose)	Pommes (fructose et polyol)	Miel
Asperges (fructose)	Abricots (fructose et polyol)	
Choux (fructane)	Mûres (polyol)	
Ail (fructane)	Cerises (fructose et polyol)	
Topinambour (fructane)	Fruits secs (fructose)	
Poireau (fructane)	Jus de fruit (fructose)	
Ocra (fructane)	Raisins (fructose)	
Oignons (fructane)	Mangues (fructose)	
Radichio ou Endives rouges (fructane)	Nectarines (polyol)	
Échalotes (fructanes)	Pêches (polyol)	
	Poires (polyol)	
	Prunes (polyol)	
	Pastèques (polyol)	

LISTE DES FODMAP POUR L'AIP (2)

Faire attention aux Aliments riches en FODMAP

Des petites quantités de ces aliments peuvent être tolérés par des personnes qui sont en phase de résolution des problèmes ou alors qui suivent un traitement pour une amélioration de la prolifération bactérienne de l'intestin grêle.

LÉGUMES	FRUITS	ÉDULCORANTS
Avocat (polyol)	Bananes (pas mûres)	Farine de coco
Betterave (fructane)	Longon (polyol)	Lait de coco
Brocoli (fructane)	Lychee (polyol)	Sucre de coco
Choux de Bruxelles (fructane)	Ramboutan (polyol)	Noix de coco séchée
Courge musquée (fructane)		Sirop d'érable
Chou-fleur (polyol)		
Céleri (polyol)		
Fenouil (fructane)		
Champignons (polyol)		
Choucroute (fructane)		
Patate douce (polyol)		
Igname (polyol)		

LISTE AIP DES ALIMENTS RICHES EN HISTAMINES

La consommation des aliments de cette liste est permise dans la phase éliminatoire ou au début de la phase de réintroduction, mais ils sont aussi riches en histamines. Si vous avez des problèmes avec les histamines, en plus de la porphyrie aiguë intermittente, il peut être utile de limiter ou d'éliminer ces aliments.

Il est important de savoir que les sensibilités envers les aliments riches en histamine varient. Vous pouvez déterminer vos niveaux de tolérance en essayant et en évaluant les résultats. Rappelez-vous que c'est comme un verre qui déborde, et le fait que le verre de chacun a une dimension différente!

- Alcool (même dans un plat cuisiné)
- Poisson en conserve
- Viande en conserve
- Fromage
- Aminos de coco
- Viande saumurée (bacon, saucisse, viande froide)
- Fruits secs
- Légumes fermentés (choucroute incluse)
- Poisson
- Sauce de poisson
- Fruits (bananes, raisins, agrumes, ananas, fraises)
- Kéfir (incluant ceux à base de coco)
- Champignons
- Porc
- Crustacés
- Poisson fumé
- Viande fumée
- Épinards
- Vinaigre
- Kéfir (incluant ceux à base de coco)

PROCÉDURE DE RÉINTRODUCTION

La procédure pour réintroduire des aliments après la phase éliminatoire d'AIP est relativement simple. C'est le temps qu'il faut pour répéter la procédure pour chaque nouvel aliment, temps qui peut être long. Toutefois, le processus en vaut la peine, car il permet d'avoir au final une alimentation personnalisée !

Suivez les étapes suivantes :

1. Sélectionnez un aliment à réintroduire (il est judicieux de commencer par un aliment de l'étape 1 (voir le feuillet « étapes de réintroduction »)).
2. Commencez avec une demi-cuillère à thé et attendez 15 minutes.
3. Si vous avez des réactions, arrêtez et lisez les instructions ci-dessous.
4. Si vous n'avez aucune réaction, mangez une cuillère à thé pleine et attendez encore 15 minutes.
5. Si vous avez des réactions, arrêtez et lisez les instructions ci-dessous.
6. Si vous n'avez aucune réaction, mangez une cuillère et demi à thé et attendez 2-3 heures.
7. Si vous avez des réactions, arrêtez et lisez les instructions ci-dessous.
8. Si vous n'avez aucune réaction, mangez une portion normale de cet aliment et attendez 3-7 jours. N'introduisez pas d'autres aliments dans le processus et suivez vos réactions pendant cette période d'observation (voir « liste des réactions alimentaires » pour vous aider à identifier des réactions potentielles).

Si vous n'avez aucune réaction, vous pouvez garder cet aliment dans votre alimentation quotidienne et vous pouvez entamer une autre réintroduction.

Si vous avez des réactions à un moment pendant ce processus, arrêtez et ne consommez plus cet aliment pour le moment. Selon la gravité de votre réaction, revenez en arrière en phase d'élimination jusqu'à ce que vous atteigniez à nouveau le niveau de santé que vous aviez avant la réintroduction de l'aliment en question. Ceci peut prendre des jours, voir des semaines, mais c'est important de commencer avec une base neutre pour chaque processus de réintroduction. Si vous ne vous laissez pas suffisamment de temps pour avoir une base neutre, il sera difficile d'identifier par la suite les réactions positives ou négatives lors des prochaines réintroductions.

Lisez la page suivante pour avoir des réponses à des questions fréquentes et des points clés.

PROCÉDURE DE RÉINTRODUCTION (2)

Points clés:

- Des tests d'allergies alimentaires ne peuvent pas remplacer le processus de réintroduction.
- Vous pouvez être réellement allergique de manière spécifique à certaines protéines. Ceci peut-être déterminé à travers un test d'anticorps IgE. Des intolérances et sensibilités (IgA, IgD, IgG et IgM) peuvent être testées en médecine classique, mais ces tests sont souvent peu fiables et peuvent identifier un problème d'intestin perméable au lieu d'une allergie (il y'a ainsi souvent des réactions vis à vis d'aliments qui ne sont pas à base de protéines). Toutefois, les symptômes de ces sensibilités sont similaires aux réactions allergiques. C'est pourquoi le processus d'élimination et de réintroduction de AIP les dévoile. Des intolérances et sensibilités sont normalement dues à un intestin ou une digestion endommagés et peuvent seulement guérir avec le temps, une diète riche en nutriment, ainsi que des changements de mode de vie qui favorisent un fonctionnement normal.
- Si vous avez éliminé des aliments en plus de l'étape 1, commencez à réintroduire ces aliments au lieu de ceux inscrits sur la liste d'étape 1. (Par exemple, des aliments riches en FODMAP, histamine, sulfite, etc.) Certains de ces aliments seront généralement tolérés de nouveau si votre intestin est guéri ou si les causes profondes ont été traités avec succès - ils sont utiles pour commencer le processus de réintroduction. Si vous êtes toujours intolérant à ces aliments, contactez vos médecins pour avoir des avis concernant la manière de résoudre ces complications. Si vous savez que vous avez une allergie sévère ou une condition qui fait que vous ne pouvez pas manger un aliment particulier, n'essayez pas de le réintroduire. Par exemple, si vous avez une allergie contre les arachides, elle ne va pas disparaître, même si vous êtes guéri.
- Si vous avez des réactions négatives et/ou fortes, ne perdez pas espoir. Vos réactions peuvent varier beaucoup, donc suivez-les avec attention. Le suivi peut vous aider à mieux identifier une réaction légère qui évolue avec le temps. Il va également vous aider à identifier une réaction extrême tout au début et à en minimiser si possible les effets. Même si ces réactions peuvent vous décevoir, elles sont néanmoins des moyens de communication importants avec votre corps. Finalement, rappelez-vous que vous pouvez ne pas supporter un aliment aujourd'hui mais cela peut changer dans le futur. Une réaction négative peut simplement indiquer que vous avez encore besoin de guérir avant de pouvoir tolérer cet aliment.
- Rappelez-vous que vous pouvez tolérer un certain aliment à l'occasion, mais pas quand il est consommé de manière régulière. Au fil du temps, vous finirez par trouver votre seuil de tolérance.