

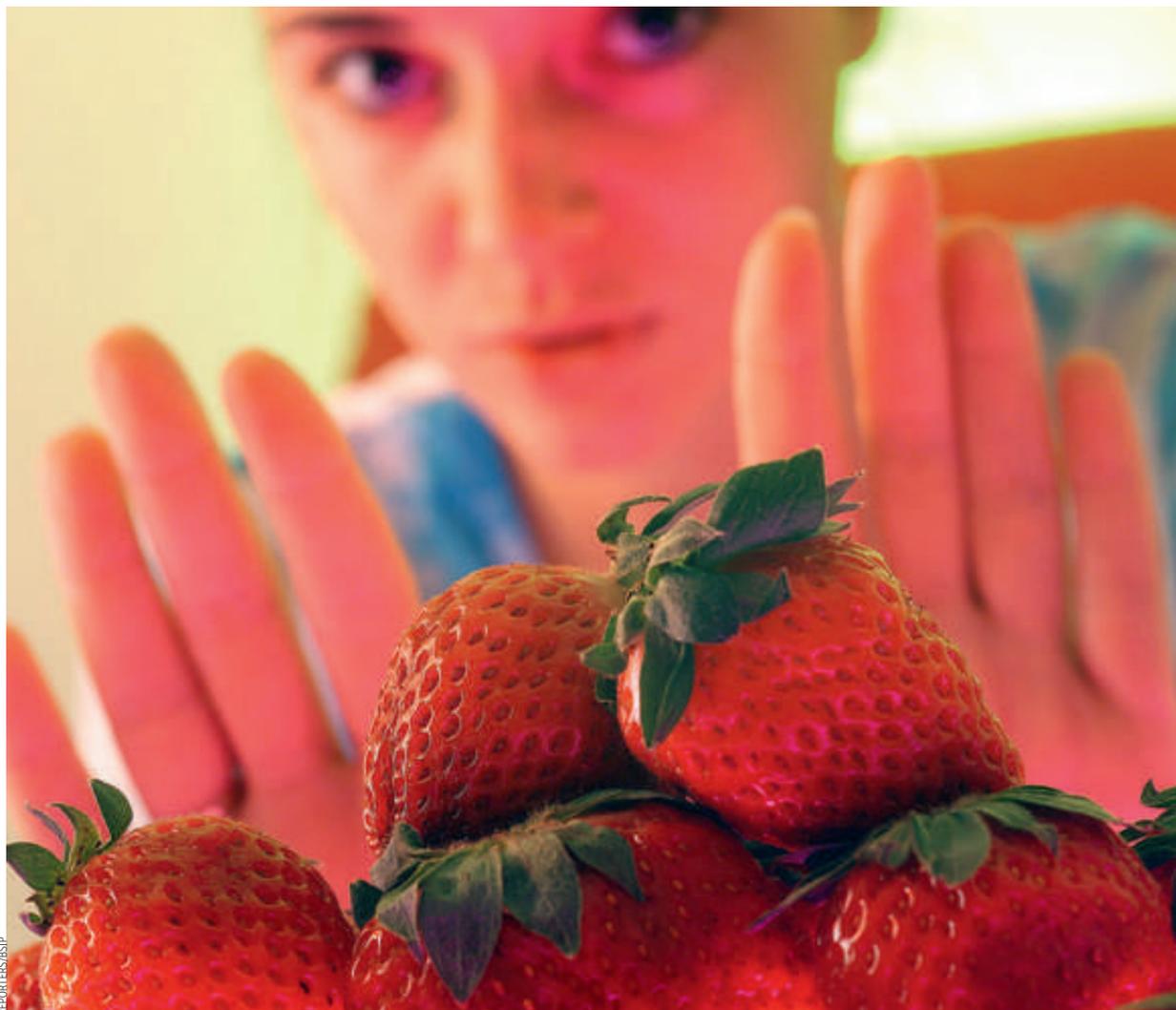
Et s'il y avait des bons côtés à l'intolérance alimentaire ?

ON SAIT QUE

de plus en plus de personnes développent des intolérances ou des allergies à certains aliments.

MAIS SAVIEZ-VOUS QUE

l'on peut vivre bien – voire mieux ? – avec ce qui au départ ne paraît vraiment pas simple à gérer.



Rencontre Laurence Dardenne

Plus de dix ans que je veux savoir. Pourquoi je ne digère jamais rien. Pourquoi je suis toujours fourrée chez le médecin. "J'ai mal au ventre". Pourquoi je passe à côté de ma vie à force de la subir aux toilettes ou dans mon lit, toujours épuisée et dans les vapes. Pourquoi j'ai dû louper les cours (encore) pour faire une entéro-IRM de ma paroi intestinale. Super-sexy, le jeudi après-midi." Signées Margot Montpezat, ces lignes sont extraites de son "Journal d'une intolérante alimentaire" (Ed. Les Arènes, 16 €).

Pas un roman dont se délecter, ni un ouvrage médical bien référencé, même si, pour l'écrire, la journaliste est allée rencontrer des médecins, des chercheurs, des nutritionnistes et autres spécialistes. Mais plutôt, "un témoignage pratique et décomplexé sur un problème de santé qui touche des millions de Français", selon l'éditeur. Ou encore, plus simplement, comme son titre l'indique, le récit au quotidien d'une jeune femme de 27 ans – plutôt sexy d'ailleurs – qui nous conte son histoire. Elle qui a appris à décrypter les étiquettes listant en lettres minuscules les ingrédients du moindre aliment. Et cela, depuis ce jour d'octobre 2013 où l'on a enfin mis le doigt sur ses intolérances alimentaires, même si celle au lactose avait été diagnostiquée dès l'enfance. "Les résultats des tests sont arrivés à la maison : intolérance aux œufs de poule, aux céréales avec gluten, au miel et au pavot. Il y avait enfin des mots à mettre sur mes maux."

Le lendemain, rendez-vous est pris avec sa nutritionniste. "On arrête les gâteaux, les pâtes, le pain, les omelettes... – tout ça, fini. C'est le prix à payer pour ne plus être malade. Je signe tout de suite. Je vais mettre tous mes espoirs dans ce nouveau régime, sans gluten et sans œufs. Et je peux vous dire que j'ai bien fait."

"Être intolérante alimentaire, c'est retrouver le plaisir de manger des aliments sains, variés, équilibrés. Et donc de l'énergie."

Reste-t-il malgré tout des frustrations ? "Bien sûr !". Comme ? "La galette des rois, le fromage, le jambon-beurre, les croque-Madame, les pizzas, même si maintenant il y a de vraies bonnes pâtes à pizza sans gluten... Et les croissants, ça, c'est une vraie torture de sentir cette odeur en passant devant une boulangerie."

Quand tout rentre dans l'ordre...

Car en effet, c'est toute souriante et manifestement épanouie que Margot Montpezat est venue nous confier sa nouvelle vie. C'est que "une fois que l'on a écarté certains aliments et trouvé un régime qui nous convient, la rapidité avec laquelle tout rentre dans l'ordre est stupéfiante. Il a suffi de deux semaines, en ce qui me concerne. J'ai découvert le plaisir de manger quand j'ai cessé d'avoir des douleurs chroniques au ventre. Du coup, maintenant, j'ai un rapport beaucoup plus simple et normal à la nourriture."

Ses menus ? Ils sont faits de "vrais aliments, et non plus de plats préparés", nous dit-elle : céréales sans gluten, féculents, fruits, légumineuses qui sont aujourd'hui ses "meilleurs amis"... "J'ai une alimentation très variée, très équilibrée, plus saine. J'étais dans un cycle compulsif où je me gavais pour combler un manque d'énergie. Le fait d'être intolérante à certains aliments m'a appris à mieux manger. Il y a un tel bénéfice – mon transit, mais aussi mon rapport au monde et avec les autres – que maintenant, je ne ferais des écarts pour rien au monde."

Vraies bonnes pâtes à pizza sans gluten

Y a-t-il d'autres bons côtés ? "C'est tout un champ des possibles qui s'ouvre. Je vais de découverte en découverte. La dernière en date : pour faire une meringue, on peut remplacer un blanc d'œuf par de l'eau de pois chiche ! C'est génial, non ? J'ai aussi redécouvert, à Paris, plein d'endroits où on propose de nouvelles céréales, des légumes oubliés... Et quand je vais chez des amis, ils s'adaptent et préparent par exemple un plat poisson-riz-légumes, qu'ils trouvent aussi très sain. On en parle et c'est devenu un moment de partage."

Une appli pour traquer les ingrédients indésirables dans les aliments

Voilà un petit outil bien pratique pour tous les intolérants alimentaires. Et pas uniquement d'ailleurs. Les végétariens et les vegan, par exemple, pourraient eux aussi voir venir d'un bon œil l'appli SmartWithFood. Voire ceux qui ne supportent pas l'ail, la coriandre ou le poivron, pour ne citer que ces quelques exemples.

Que l'on doive éviter les aliments contenant du gluten, du lactose, des œufs ou tout autre ingrédient à l'origine d'une intolérance ou d'une allergie, que l'on ne souhaite pas ingérer de gélatine de porc dans une friandise parce que l'on est végétarien ou que l'on ait un profond dégoût pour une épice en particulier,

le principe est le même. Après avoir téléchargé sur Google Play (Android) ou dans l'App Store (iOS) l'application en question, il suffira de scanner avec son smartphone le code-barre du produit pour vérifier en moins de temps qu'il ne faut pour le dire si le produit tenu en main dans le magasin est – ou non – adapté à notre régime alimentaire.

Créer son propre profil alimentaire

Créée pour toutes les personnes désireuses ou contraintes d'adopter une alimentation bien définie, l'app SmartWithFood, "Le guide de mes envies" donne aussi des informations sur les ingrédients, les valeurs nutritionnelles

LA PÉPITE



Le blush et les brodeuses

100 % fairtrade. C'est une petite trousse en lin écru, faite main, brodée d'un "Twist" coloré et doublée d'un tissu "pagne" chamarré, dans laquelle on découvre un Phyto-Blush Twist de Sisley pour donner bonne mine aux pommettes. Coloré tel un blush crème et doux tel un blush poudre. Mais derrière ce joli petit cadeau, il y a une très belle histoire. Celle d'un partenariat entre la marque de cosmétiques Sisley et les parfumeries Planet-Parfum qui soutiennent les brodeuses africaines de Kisany, une centaine de jeunes femmes exclues de la société, veuves, filles-mères, abandonnées ou violées, victimes de conflits, sans travail ni maison... Via cette association, ce travail de broderie leur procure salaire, dignité et meilleures conditions de vie. De quoi recolorer leur vie !

L. D.

→ Du 15 mai au 4 juin, les trousseaux "TWIST" seront disponibles dans les parfumeries Planet Parfum, à l'achat de deux produits Sisley. Infos : www.sisley-paris.be; www.kisany.com; www.planetparfum.com



L. D.