

JE RÉDIGE MON JOURNAL ALIMENTAIRE POUR DÉTECTER MES intolérances

Outre les tests sanguins ou le prick test au bout du doigt, il existe un moyen très simple de détecter une potentielle allergie ou intolérance : le journal alimentaire.

En pratique

Tenir un journal alimentaire vous permet de consigner tout ce que vous mangez au gré de la journée. Mais attention, quand on dit tout, c'est vraiment tout! Même la petite poignée de cacahuètes, la minibouchée du pain au chocolat de chouchou ou la crème dessert avalée en cachette. Tel votre journal intime, vous lui confiez toutes vos bouchées et autres fringales. En parallèle, renseignez les symptômes ressentis (migraines, diarrhée, ballonnements, gaz, sautes d'humeur, irritabilité, baisse d'énergie, fatigue postprandiale – le petit ou gros coup de barre après la pause déj' qui appelle la sieste sur le bureau), mais aussi la consistance de vos selles, votre humeur, etc., bref tout ce sur quoi votre alimentation peut avoir un impact.

Certains aliments peuvent vous faire réagir jusqu'à 72 heures après les avoir consommés (cas des intolérances), il est donc intéressant de tenir ce journal sur un minima de 3 jours, idéalement 1 semaine complète pour être vraiment utile à un diagnostic qui laisse penser à une intolérance ou une allergie.

Et une fois rempli?

Il est vivement conseillé de faire analyser ce journal alimentaire par un professionnel de santé expert en allergies et intolérances alimentaires (allergologue, nutritionniste ou naturopathe spécialisé) pour faire le point sur vos habitudes alimentaires et la qualité de votre digestion... Une analyse de sang pourra également vous être prescrite pour savoir s'il s'agit d'une allergie ou d'une intolérance.



Le journal alimentaire est un élément d'autodiagnostic clé dans cette thématique du ventre. Sachez que le médecin généraliste n'utilise pas ce genre d'outil. Il prescrira directement une prise de sang qui fera à coup sûr passer à côté des phénomènes d'intolérances alimentaires qui sont très peu prises en charge par la médecine conventionnelle.



MON JOURNAL ALIMENTAIRE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
ALIMENTS							
BOISSONS							
ENERGIE							
SELLES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HUMEUR							
SYMPTÔMES							

EXTRAIT DE MON CAHIER VENTRE HEUREUX - ÉDITIONS SOLAR

MY LIFE IS BEAUTIFUL

