

Cas n°1

Mme L. me consulte pour des troubles digestifs. Depuis 2011, elle souffre de douleur au ventre, d'une alternance diarrhées - constipation.

Elle pèse 65 kg pour 1,73 m.

Elle est intolérante au gluten

Elle ne consomme plus de gluten depuis 2011 puis elle a arrêté de manger du lactose.

Actuellement, elle ressent régulièrement et n'importe quand une grosse fatigue et des douleurs intestinales.

Elle m'indique aussi avoir eu mal au ventre et des nausées depuis l'enfance.

Elle ressent comme si quelque chose lui pinçait le ventre côté droit.

Alimentation

Matin : rien au lever

Elle mange vers 9h : 3 tranches de pain sans gluten

Midi : pain sans gluten ou riz, des protéines (souvent du poisson) et des légumes

Soir : un protéines (quiche sans gluten ni lactose ou poisson), légumes

Depuis peu, elle ne consomme plus de haricots secs, ni de tomate ou d'aubergine. Elle s'est rendu compte qu'elle ne les supporte plus.

Mme L. est-elle en état d'énervation ? Justifier votre réponse.

Il est possible d'envisager une bonne perspective d'évolution ?

L'amélioration générale grâce à un changement d'alimentation peut-elle être obtenue uniquement par l'application rigoureuse des combinaisons alimentaires favorables ?

Pourquoi le retrait du gluten et du lactose n'a pas été suffisant pour significativement son état ?

Cas n°2

Mme M. me consulte pour des problèmes digestifs. Elle m'explique avoir des reflux, des douleurs à cause de son ventre qui gonfle et qui appuie sur l'estomac et sur l'intestin côté droit. Elle est constipée. Son ventre gonflé a commencé depuis 1996, après sa dernière grossesse.

En discutant elle me donne les informations suivantes :

Elle se sent fatiguée depuis longtemps le matin au lever et après le travail.

Elle a des douleurs articulaires par poussées.

Depuis 3 ans, son sommeil est très perturbé. Elle fait des réveils nocturnes fréquents ; cela peut aller jusqu'à 20 fois sur une nuit. Ces réveils nocturnes sont particulièrement présents depuis sa ménopause et l'apparition de bouffées de chaleur.

Son alimentation

Le matin, elle prend un café, un yaourt et du gâteau

Elle travaille en restauration scolaire. Elle mange en décalé, généralement vers 11 heures et/ou vers 13h30-14h.

Le midi, elle mange souvent les restes de la cantine, beaucoup de yaourts, de sucreries.

Le soir, elle mange très souvent ce qui lui passe sous la main.

Elle mange très vite.

Elle sent que les yaourt ne passent pas toujours bien.

Que peut-on dire de l'état énergétique de Mme M. ? Pourquoi ?

Pourquoi son état général a-t-il pu se détériorer après sa dernière grossesse ?

Expliquez pourquoi son sommeil s'est fortement dégradé et l'apparition des bouffées de chaleur depuis sa ménopause.

Que peut-on demander à Mme M. ou observer sur elle pour connaître plus précisément son état toxémique ?

Cas n°3

Mme P., une jeune femme de 20-25 ans, me consulte pour des troubles digestifs. Elle a beaucoup de gaz.

Elle a eu 2 opérations de la vésicule biliaire pour des calculs en 2016.

Elle a des problèmes digestifs depuis l'enfance et sa situation s'est détériorée depuis l'ablation de la vésicule biliaire. Elle alterne diarrhées et constipation.

Symptômes

Elle des troubles cutanés de type dermatite atypique depuis son enfance.

Une thyroïdite de Hashimoto diagnostiquée en 2018.

Elle ressent une grande fatigue et présente régulièrement des maux de tête.

Son cycle menstruel est très irrégulier sans contraception. Elle est actuellement sous pilule contraceptive. Elle l'a arrêté pendant 6 mois. Durant cette période, elle a eu des éruptions cutanées importantes et son cycle était très irrégulier.

Elle ressent des douleurs en bas du dos côté droit.

Bouche sèche

Vers 14-15 heures, elle se sent très lourde au niveau du ventre.

Traitements et compléments actuels

Elle a un traitement à base de sertraline pour la dépression.

Elle prend des enzymes digestives, mais ne sent pas de réels changements

Elle prend de la camomille et du curcuma qui la soulage un peu au niveau du système digestif, et du charbon pour réduire les gaz

Alimentation

Elle ne consomme plus de lait de vache ni de viande rouge

Matin : rien au lever (vers 7 heures)

Vers 9 heures : avoine, fruits et yaourt ou galettes de maïs

Grignotage vers midi : snack, biscottes ou noix

Repas de midi (vers 14 heures) : viande (poulet), légumes (pas tous les jours), riz ou pâtes

Soir : repas plus léger que le midi. Avoine ou galette de maïs