

# Intolérances alimentaires, sensibilités, allergies

**Troubles digestifs**, mais aussi **fatigue** ou **migraine** chroniques, **eczéma**, voire **dépression**... font partie des nombreux maux qui peuvent avoir une origine alimentaire. Mais quel nom mettre sur ces réactions de notre organisme, dont le corps médical lui-même n'arrive parfois pas à identifier la cause ?

Ce livre explique la différence entre intolérances, sensibilités et allergies alimentaires, propose des **pistes thérapeutiques** adaptées et fournit des **clés pour modifier son alimentation** en toute sérénité : listes des aliments autorisés ou non selon chaque type d'intolérance, décryptage des étiquettes, guide des substitutions... Il nous aide à nous organiser au quotidien pour **bien vivre avec des exclusions alimentaires** et conserver une vie familiale, sociale ou professionnelle harmonieuse. Et parce que notre santé ne dépend pas uniquement de ce que nous mangeons, il nous invite à chercher aussi des réponses en dehors de nos assiettes.

Côté cuisine, pour ne jamais être à court d'idées, environ **80 recettes conviviales, gaies et savoureuses, sans œuf, sans lait et sans gluten**, pour chaque moment de la vie (pique-niques, anniversaires, repas entre amis...), permettront de cuisiner sans risques et avec plaisir. Intolérants, oui, mais gourmands !

**FLORENCE ARNAUD** ([www.makanaibio.com](http://www.makanaibio.com)) gère au quotidien ses intolérances alimentaires et celles de sa famille. Enseignante et chercheur en droit de l'alimentation, elle allie dans ce livre pédagogie et sérieux des recherches, esprit critique et refus de la facilité.

**VÉRONIQUE CHAZOT** ([www.les3sans.fr](http://www.les3sans.fr)), membre d'une famille multi-intolérante alimentaire, a développé depuis des années une nouvelle façon de cuisiner. Elle nous propose ici ses meilleures recettes.

Depuis 35 ans, la Scop Terre vivante  
édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine  
*Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également ouvert des Jardins  
écologiques en Isère proposant des stages pratiques.

[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

ISBN : 978-2-36098-200-4



9 782360 982004



Livre imprimé en France  
sur du papier issu de forêts  
exploitées en gestion durable.

Prix : 19 €