



*minceur*

J'ai découvert  
l'immuno minceur !

Mincir selon ses intolérances alimentaires et le contrôle de sa glycémie, tel est le secret de l'immuno minceur. Avec cette méthode ultra-personnalisée, préserver sa santé, c'est aussi prendre soin de sa ligne à long terme.

Anne-Laure Guiot

**S**ouvent méconnues, les intolérances alimentaires peuvent entraîner des maladies et bloquer votre perte de poids. « Ces hypersensibilités alimentaires représentent une réaction immunologique ou non immunologique de rejet par rapport à certains composants présents dans votre bol alimentaire », explique le docteur Dominique Rueff dans son livre *Immuno Minceur* (Éditions J. Lyon). Elles provoquent ainsi une inflammation, une mauvaise absorption alimentaire et peuvent engendrer, à terme, une lésion de la muqueuse de l'intestin grêle. Cette inflammation est souvent la source de maladies métaboliques telles que le diabète, les maladies cardiaques et cardio-vasculaires, la fatigue chronique et la dépression, toutes les maladies du système digestif et probablement certains cancers. Avec, en plus, une autre conséquence : une nette tendance au surpoids. L'objectif de la méthode immuno minceur n'est pas de mincir pour garder ou retrouver la santé mais d'améliorer votre santé pour stabiliser et reprendre le contrôle de votre poids. Question d'équilibre !

## Vers un régime d'exclusion des intolérances alimentaires

La majorité des inflammations chroniques est donc d'origine alimentaire : elles engendrent une résistance à l'insuline et des troubles du métabolisme lipidique qui vous exposent directement aux complications accompagnant l'excès de poids. Les différents facteurs impliqués dans ce mécanisme inflammatoire se stimulent et s'entretiennent mutuellement, tel un cercle vicieux. « Le principe de la méthode immuno minceur ? Déterminer un régime d'exclusion des intolérances alimentaires, réalisé à partir des résultats des tests biologiques (*Imupro* ou *Imupoids* : dosage des anticorps IgC anti-antigènes alimentaires), pour combattre l'activation permanente du système immunitaire et toutes ses conséquences dont le surpoids », indique le médecin diplômé universitaire en cancérologie. De quoi réguler votre activité métabolique et améliorer vos symptômes inflammatoires sans passer par la case régime « hyperprotidique » ou « hypocalorique ».

## Définir votre profil immunitaire

En pratique, la première étape vise à révéler vos intolérances alimentaires pour réduire les causes de votre surpoids et ses

complications inflammatoires. Pour cela, il suffit de commander le test *Imupoids* sur le site [Immunominceur.com](http://Immunominceur.com) : il consiste à recueillir une goutte de sang sur un buvard, expédié en courrier ordinaire au laboratoire, pour obtenir un diagnostic précis de vos hypersensibilités alimentaires à travers l'identification de réactions allergiques de type IgC sur les antigènes alimentaires et un certain nombre de composants et additifs de l'alimentation (colites chroniques, migraines, inflammations articulaires ou tissulaires, maladies auto-immunes, cardiovasculaires...). À la liste des allergènes mis en évidence dans le test *Imupoids* dont vous recevez le résultat sous une vingtaine de jours, s'ajoutent un questionnaire sur vos habitudes alimentaires et une sélection des index et charges glycémiques les plus bas correspondant à votre profil. Ce qui permet d'avoir un résultat rapide par rapport à votre problème de surpoids mais aussi aux mécanismes associés : résistance à l'insuline, inflammations chroniques pathogènes à risques cardiovasculaires...

## Votre programme alimentaire personnel

Tous ces résultats obtenus par un logiciel informatique créé à cet effet vont permettre d'établir une nutrition anti-inflammatoire, régulatrice du poids : la méthode IMU-CG-MINCEUR. Ce programme alimentaire personnel consiste à perdre du poids en fonction de vos principales intolérances alimentaires, de vos habitudes de consommation et des index et charges glycémiques (CG inférieures à 20/25). « Tout aliment potentiellement allergisant et consommé régulièrement, plus de deux fois par semaine, à moins de quatre jours d'intervalle, doit être évité, au moins pendant les trois premiers mois », rappelle le docteur Dominique Rueff

## Index glycémique, charge glycémique et index insulinaire, kesako ?

Ces trois notions vous indiquent vos surconsommations de sucre et vous aident ainsi à adapter votre alimentation pour prévenir toutes les affections en lien avec un dysfonctionnement du pancréas (hyperinsulinisme, hypersensibilité à l'insuline), le diabète, les maladies cardiovasculaires, la dépression, certains cancers...

- L'Index Glycémique (IG) permet de répertorier les aliments en fonction de la hausse de la glycémie qu'ils provoquent lorsque vous les consommez. Plus l'IG grimpe, plus les aliments font monter le taux de sucre dans le sang.
- La Charge Glycémique (CG) est égale au produit de l'index glycémique par le contenu en hydrate de carbone de chaque portion d'aliment.  
Charge glycémique = index glycémique X contenu en sucre (hydrate de carbone) pour une portion de 100 grammes d'aliments.
- L'Index Insulinaire renvoie à l'augmentation réelle du pic d'insuline sécrétée après la consommation de tel ou tel aliment.



dans son livre. Outre cette éviction, «une rotation des aliments», telle qu'il l'appelle, est indispensable à une bonne santé. Sans elle, vous entretenez vos intolérances tout en en créant de nouvelles. «Limitez à deux fois par semaine, bien espacés de quatre jours, les aliments que vous avez l'habitude de consommer, et introduisez deux fois par semaine, des aliments que vous n'avez pas l'habitude de manger. Voilà une bonne façon d'éviter le risque de déficiences nutritionnelles, d'optimiser votre santé et de stabiliser votre poids», recommande le médecin.

## Mettre au repos la paroi de l'intestin grêle

Contrairement aux allergies classiques (ou allergies dites «immédiates» à IgE (rhinite, eczéma, œdèmes...), les intolérances et allergies dites «retardées» à IgC diminuent et disparaissent lorsque vous n'êtes plus en contact avec l'allergène. Pour cela, vous devrez traverser une période de privation de six mois à deux ans, voire plus longue si vous êtes intolérant(e) au gluten, aux céréales en contenant, aux protéines de l'œuf de poule et à la levure qui exigent parfois une éviction à vie. Si vous prenez du poids à l'issue de cette période, c'est que ce n'est pas encore le moment de réintégrer cet aliment. Mais si vous avez pris soin de «mettre votre paroi de l'intestin grêle au repos de ses antigènes agresseurs» tout en apportant des probiotiques, du zinc, de la vitamine B9 et de bons acides gras, vous réduirez ce délai de privation.

## Astuces anti-kilos

Cependant, il convient également d'éviter certains pièges, notamment si vous avez plusieurs kilos à perdre. Le terme «gluten» fait référence à plusieurs protéines. Si vous y êtes intolérant(e), évitez de manger blé, avoine, orge, kamut, seigle, épeautre et froment. En l'absence d'intolérances, vous pouvez consommer des farines de sarrasin ou de riz à condition de contrôler le fait qu'elles (ou les préparations réalisées avec ces farines) ne com-

portent pas de traces de céréales contenant du gluten. De même, si vous êtes intolérant(e) au lait de vache, il peut arriver que vous ne soyez pas pour autant intolérant(e) aux fromages ou l'inverse. Les procédés d'acidification ou de fermentation utilisés pour la fabrication des yaourts et fromages dénaturent les protéines de lait et peuvent supprimer ou renforcer leur effet antigénique. À vous de bien observer les signes d'une éventuelle intolérance. Veillez également à bien lire les étiquettes, y compris celles des produits dits de régime. Certains produits sans gluten peuvent contenir de l'œuf... source d'allergie. Si vous êtes intolérant(e) aux protéines d'œuf, n'oubliez pas que les œufs, la poudre d'œuf et les laitages à base d'œufs entrent dans la composition de nombreuses préparations salées et sucrées. Idem pour les levures également présentes dans des viennoiseries et pâtisseries. En cas d'intolérance aux levures, évitez aussi tout ce qui peut fermenter : les fromages fermentés, le cidre, la bière, les jus de fruits.

## Résultats

«Les résultats préliminaires, après un suivi de trois mois chez les patients qui ont montré une adhérence au régime alimentaire basé sur le profil des intolérances alimentaires, sont très encourageants, puisqu'on a trouvé une perte moyenne de 8 kg chez plus de 90 % des sujets», souligne le docteur Dominique Rueff dans son livre. Nous savons maintenant pourquoi les résultats de cures de protéines en poudre (souvent de lait et d'œuf) ne donnent pas toujours les résultats escomptés. Ces protéines feront grossir les intolérants (fromage, yaourts, crèmes...) en entretenant l'inflammation elle-même source de surpoids.» Mais alors que penser des protéines de soja ? Elles sont une bonne alternative, mais elles sont souvent combinées aux protéines de l'œuf, auxquelles de nombreuses personnes sont intolérantes. D'où l'importance d'établir le profil immunitaire de chacun afin de lui recommander telle ou telle protéine la plus adaptée. ■

### JE SURFE SUR...

[www.immunominceur.com](http://www.immunominceur.com)

### JE BOUQUINE...

- *Immuno Minceur*, du docteur Dominique Rueff, Éditions J. Lyon.
- *À table ! Sans gluten et sans lait, Mes recettes à index glycémique bas*, de Christine Calvet, Thierry Souccar Éditions.

