

Protocole Œsophagite à éosinophiles

Usage Nutrithérapeute

Etiologie

Allergie alimentaire le plus souvent, allergie médicamenteuse

Anamnese

Voir si autre pathologie allergique comme asthme, allergie au pollen, atopie => si symptômes d'allergie respiratoire, voir protocoles spécifiques

Symptômes : brulant, vomissements, dysphagie, impactions de nourriture, douleur abdominale.

Diagnostic différentiel : RGO, IBD, infections parasitaires/fongiques

Prise en charge

1. Recommandations alimentaires

1.1 Régime d'éviction

Supprimer les aliments potentiellement responsables pendant 6 à 8 semaines puis réintroduction d'un aliment un par un toutes les 6 semaines

Les aliments le plus souvent en cause sont par ordre d'importance :

- Les produits laitiers
- Le blé/gluten
- Le soja
- Les noix/arachides
- Les œufs
- Les poissons et fruits de mer

1.2 Alimentation anti-inflammatoire

- Diminuer la viande, varier les céréales et manger sans gluten
- Cuisiner soi-même, éviter les aliments transformés riches en émulsifiants
- Éviter les aliments avec un index glycémique élevé, les aliments trop grillés ou carbonisés.
- Enrichir son assiette en oméga 3 : EPA et DHA que l'on trouve dans les petits poissons gras et les algues ainsi que les oméga 3 d'origine végétale.
- Ajouter 2 cuillères à soupe de graines de lin broyées fraîchement et conservées au frigo
- Manger des polyphénols de toutes les couleurs provenant des fruits et légumes bio
- Utiliser l'huile d'olive pour la cuisson des aliments.
- Épicer les plats avec les épices telles que le curcuma, le gingembre, le clou de girofle, le romarin, les herbes fraîches
- Boire du thé vert, des tisanes d'hibiscus
- Consommer les anti-oxydants naturels comme la vitamine C, vitamine E et caroténoïdes

1.3 Renforcement de la barrière intestinale et du microbiote

Ajouter des **prébiotiques** dans l'assiette **tous les jours et de façon progressive**:

Amidons résistants : banane, flocons de céréales, haricots secs cuits, lentilles, millet, orge, pain semi-complet, pois chiches, pois cassés, riz complet, sarrasin cuit

Fructanes : ail, asperge, betterave rouge, chicons, chou de Bruxelles, melon, nectarine, oignon cru et cuit, salsifis, pastèque, topinambour

Fibres : artichaut, avocat, bettes, brocolis, carottes, céleri, haricots verts, poivrons, poireau, fruits à coque, amandes avec la peau, cumin, thym,...)

Polyphénols = anti-oxydants

Fruits colorés comme abricots, grenade, cassis, cerise,...

Légumes colorés : aubergine, betteraves rouges, poivrons, chocolat noir, vin rouge, huile d'olive, curcuma, romarin, roquette, thé vert et thé noir

Diversifier sa flore avec les **probiotiques**:

Olives, légumes lactofermentés, kéfir, légumes crus, beurre au lait cru

2. Mode de vie

○ Gestion du stress et du sommeil

- Ne pas manger stressé, bien mastiquer, réaliser ce que l'on mange, ne pas faire une autre activité quand on mange
- Avoir recours à des techniques anti stress comme la méditation, la cohérence cardiaque, le massage, la natation, le yoga, ...
- Prendre un gouter un peu sucré pour augmenter le taux de sérotonine et de mélatonine pour favoriser un bon sommeil

○ Activité physique et sport

- Mettre du mouvement dans la vie de tous les jours, combattre la sédentarité
- Faire du sport

3. Compléments alimentaires

1^{ère} instance

- Magnésium: dose d'attaque de 900 mg d'autant plus s'il y a des IPP et diminuer petit à petit
- Probioavance A : probiotiques + Vit C + Vit D + Manganèse + quercétine + Zn + curcuma - 1 mois (à moduler en fonction de l'évolution)
- Vitamine D : 2000 à 3000 UI/jour selon le niveau plasmatique du patient (taux minimal : 60 ng/mL)

2^{ème} instance

- Capsules d'oméga 3
- Aodyn
- Flavodyn
- L-Glutamine
- Curcuma