

## **PROTOCOLE AIP**

### De quoi s'agit-il exactement ?

Le protocole AIP est un régime alimentaire, scientifiquement prouvé, qui vise à réduire l'inflammation dans le corps, en particulier chez les personnes atteintes de maladies auto-immunes. Des résultats notables ont été observés en cas de RCH, Crohn, Hashimoto ou SII<sup>1</sup>. Pour les maladies de peau de type eczéma, psoriasis, les résultats sont plus longs à se manifester mais on constate également une nette amélioration.

En fonction de l'héritage génétique, de l'état de santé actuel, des moyens et des objectifs de chacun, le protocole AIP offre un cadre de référence individualisé à chaque personne soucieuse d'apporter à un mieux-être à sa condition.

Il ne s'agit pas d'un ensemble de règles à suivre aveuglement mais un outil précieux pour :

- apprendre à se débarrasser des mauvaises habitudes alimentaires qui favorisent l'inflammation au long cours
- encourager les comportements qui aident le système immunitaire à s'autoréguler avec un sommeil de bonne qualité et une activité physique adéquate
- identifier toute cause de stress chronique à l'origine d'une aggravation de la perméabilité intestinale et d'une inhibition du rôle du nerf vague.

Le protocole AIP vise à éliminer les aliments inflammatoires potentiels tels que les produits laitiers, les céréales, les légumineuses, les noix, les graines et surtout les aliments transformés en mettant l'accent sur la consommation d'aliments riches en nutriments tels que les légumes, les fruits, les viandes issues d'animaux élevés au pâturage, les poissons sauvages, les « bons » gras d'une part et, la consommation d'aliments faiblement dosés en sucre d'autre part.

Inspiré du régime PALEO, il s'en distingue toutefois à deux niveaux :

-il permet d'identifier les déclencheurs spécifiques de l'inflammation lors de la phase de réintroduction

Ce n'est pas un régime restrictif sur le long terme. Après une courte période d'éviction (de 30 à 90 jours) des aliments généralement générateurs d'inflammation dans l'organisme, ces derniers sont progressivement réintroduits afin d'identifier ceux susceptibles de provoquer une réaction.

---

<sup>1</sup> Chandrasekaran A. & al, « *The autoimmune protocol diet modifies intestinal RNA expression in inflammatory bowel disease* », Crohn's & Colitis 360, 2019.

Lee J. and al, « *Clinical course and dietary patterns among patients incorporating the autoimmune protocol for management and inflammatory bowel disease*, p12, 010-19.

-il permet d'appréhender l'individu et sa problématique d'une manière intégrative

Au-delà d'un régime d'éviction, il s'agit surtout d'une méthode globale qui permet de comprendre comment l'alimentation et le mode de vie influencent et interfèrent avec le système immunitaire pour arriver à adopter une bonne hygiène de vie pour empêcher notre organisme de s'autodétruire et retrouver la santé.

On constate une rémission clinique des symptômes chez 73% des personnes qui ont implémenté le protocole.

Toutefois, les résultats sont variables et visibles dans un laps de temps plus ou moins long d'un individu à l'autre. Cela dépend :

- du stade de gravité de la maladie au moment où le protocole est mis en place
- du laps de temps entre l'apparition des symptômes et le diagnostic de la maladie et des répercussions sur l'organisme
- des carences en vitamines et oligo-éléments présentes au début du régime (B12, A, D, E, C, magnésium, calcium, fer, acides gras essentiels et acides aminés)
- de l'implication personnelle de chacun sur le chemin de la guérison

Par ailleurs, le protocole AIP accompagne parfaitement tout traitement médical déjà mis en place.

### La méthodologie

Le protocole AIP s'articule en deux temps : la phase d'élimination totale à proprement parler et la phase de réintroduction. Toutefois, comme il n'est pas toujours opportun ou souhaitable pour certaines personnes de commencer par une éviction totale de tous les aliments, le protocole prévoit une phase de transition en amont, souvent privilégiée, qui autorise une élimination progressive sur six semaines.

La phase 1 consiste à éliminer les aliments contenant du gluten, les produits transformés, les solanacées, les produits laitiers, les céréales sans gluten, les œufs, les légumineuses, les sucres et l'alcool en les substituant par des aliments à forte densité nutritionnelle comme les viandes et volailles, les poissons, les crustacés, les légumes à feuilles ou racines, les fruits et le bouillon d'os.

La phase 2, quant à elle, dite de réintroduction consiste à réintroduire, un à un, chaque aliment évincé à des proportions variables et observer si des réactions se produisent. Cette phase, un peu longue, est de prime abord fastidieuse mais primordiale dans le processus d'élaboration d'une alimentation personnalisée.

**Au final, tout l'enjeu est là :**

**ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE, EQUILIBREE et plus que tout, PERSONNALISEE**

## FAQ

### ***1/ Le protocole AIP est-il conciliable avec un régime végétarien ou végétalien ?***

NON. Le régime s'appuie sur la consommation de protéines animales riches en nutriments.

### ***2/ Le régime est-il conseillé pour les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...)?***

NON. Même si le protocole AIP n'est pas formellement contre-indiqué chez les personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie, nous préférons ne pas conseiller ces personnes qui ont besoin d'un suivi médical particulier, la phase éliminatoire pouvant induire de nouveaux troubles.

### ***3/ Faut-il être un bon cuisinier pour mettre en place le protocole ?***

NON. Si vous ne devez pas être un chef étoilé pour adopter le protocole, ce dernier implique tout de même de vous réapproprier l'espace cuisine de votre maison et d'élaborer par vous-même des recettes de base. Exit la nourriture industrielle et les plats préparés !!!

### ***4/ Comment savoir si on doit commencer le protocole par la phase d'élimination complète ou par la phase de transition plus douce ?***

Nous vous accompagnerons pour définir la meilleure façon de débiter votre programme. Tous les experts en nutrition ne s'accordent pas pour définir la meilleure façon d'amorcer un changement alimentaire majeur car il n'existe pas un mode d'emploi unique. Chaque personne est différente. Connaître sa personnalité et appréhender son mode de vie sont deux facteurs de première importance pour s'engager sur le chemin du changement de régime alimentaire car il nous faut apprendre à déprogrammer toutes les habitudes engrammées depuis l'enfance. C'est pourquoi une approche individualisée est essentielle au cours de tout le processus.

### ***5/ S'agit-il d'un régime « à vie » ?***

NON. Le but n'est pas de s'imposer un régime ultra restrictif à vie mais de recréer dans l'organisme les conditions idéales pour limiter l'inflammation et les agressions envers son système immunitaire.

### ***6/ Combien de temps dure la phase d'éviction ?***

Avant d'envisager une quelconque réintroduction des aliments éliminés, il faut s'assurer que la phase d'éviction a été suivie avec un engagement total de votre part. Par ailleurs, si pour certains, 30 jours sont suffisants, pour d'autres la période sera plus longue (jusqu'à 90 jours) pour constater une réelle rémission des symptômes. La phase de réintroduction progressive commencera lorsque l'on constatera des améliorations

notables de votre état de santé (une meilleure digestion, une qualité de sommeil retrouvée...).

### **7/ Se peut-il qu'aucune amélioration ne soit constatée durant la phase d'élimination ?**

OUI. Bien que cela soit rare, certaines personnes rencontrent des difficultés à constater une nette amélioration des symptômes durant cette phase. Très souvent, des pathologies sous-jacentes sont à l'origine de cette résistance (SIBO, infection parasitaire, infection due aux levures, problèmes de vésicule biliaire, intolérances ou sensibilités alimentaires non encore connues comme celle à l'histamine par exemple et bien d'autres encore). Dans ces cas précis, il faudra vous faire accompagner par votre médecin traitant ou spécialiste pour la mise en place d'un traitement médical adéquat.

### **8/ Pourquoi le protocole AIP est un régime sans gluten et sans produits laitiers ?**

Parallèlement à certains agents pathogènes de type bactéries qui peuvent agresser la paroi intestinale, la présence de protéines incomplètement digérées peut aussi être à l'origine d'une inflammation dans l'organisme et créer une « mauvaise » stimulation du système immunitaire. En attaquant directement l'intégrité des cellules épithéliales et en altérant l'équilibre de la flore intestinale, certaines protéines comme les prolamines (gluten) sont responsables de la porosité intestinale ou « *leaky gut* » et *de facto*, du développement d'intolérances alimentaires. La communauté scientifique s'accorde désormais sur le fait que la perméabilité intestinale est le corollaire à toutes les maladies auto-immunes. Aussi, une éviction de tous les produits contenant du gluten est une nécessité.

Les produits laitiers, quant à eux, sont d'importants inhibiteurs des enzymes digestives comme l'amylase, la lipase ou la protéase. En effet, en activant les macrophages et les cellules dendritiques, ils créent un terrain propice à la production de cytokines pro-inflammatoires. Ainsi, on constate que 84% des personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable, par exemple, supportent difficilement l'ingestion de produits laitiers. Toutefois, à l'inverse du gluten, les produits laitiers ne sont pas définitivement exclus de votre régime alimentaire si vous arrivez à les digérer.

### **9/Le protocole AIP est-il seulement une protocole alimentaire ?**

NON. Au-delà du programme d'évictions et de réintroductions alimentaires, une prise en charge globale de l'individu est proposée car nous savons désormais que le mode de vie a un impact significatif sur le système immunitaire. Le stress chronique, l'absence ou l'excès d'activité physique et une mauvaise qualité de sommeil jouent un rôle délétère sur notre organisme. Le protocole met donc aussi l'accent sur cet aspect pour aider les personnes à recréer un environnement propice à une vie saine.

### **10/ Pourquoi la phase de réintroduction des aliments est-elle si longue ?**

L'enjeu du protocole AIP est de réussir à identifier les aliments qui peuvent être à l'origine des troubles digestifs et donc d'une inflammation. Par conséquent, la phase de réintroduction doit suivre un plan très méthodique en quatre étapes afin d'être à même

d'identifier très clairement les auteurs de trouble. Aussi, le but n'est pas de se jeter à cœur perdu sur les aliments dont il a été le plus difficile de se priver et qui nous font le plus envie (le chocolat, par exemple, s'il y a des « mordus ») mais de respecter un ordre précis de réintroduction pour rendre le régime le moins restrictif possible sur le long terme. A titre d'exemple, à l'étape 1, seront autorisés les jaunes d'œuf, les haricots verts, les petits pois, les grains de poivre, le café...

***11/ Lors de cette phase de réintroduction faut-il craindre une réaction et si oui de quel ordre ?***

OUI et c'est normal. Toutes sortes de réactions peuvent être envisagées, de la plus bénigne à la plus inhabituelle. Un aliment parfaitement toléré jusque là risque de ne plus l'être après la phase d'élimination. Les symptômes de votre maladie peuvent réapparaître. Des troubles digestifs (diarrhée, constipation, douleurs à l'estomac) peuvent aussi survenir. Des troubles de l'humeur, de la fatigue, une qualité de sommeil plus altérée peuvent aussi faire leur apparition. Tous ces symptômes devront être retranscrits dans votre journal alimentaire pour permettre d'évaluer vos progrès. Bonne nouvelle dans tout ça... le processus graduel vous permettra de découvrir votre tolérance à de plus en plus d'aliments dans le temps.

***12/Que se passe-t-il si une réaction importante apparaît aux premières étapes de la phase de réintroduction ?***

Si une réaction trop importante survient dans les premières phases de la réintroduction, cela signifie que votre organisme a besoin de plus de temps pour se réengager sur la voie de la pleine santé et un retour à la phase d'élimination stricte peut être nécessaire. De plus, il faut avoir conscience que chacun de nous a un seuil de tolérance qui lui est propre et certaines catégories d'aliments poseront toujours problème au long cours (cela peut être le cas pour les produits laitiers, comme vu plus avant, ou les solanacées et certaines graines).

**Pour se lancer.... n'oubliez pas...**

Les aliments ne sont pas vos ennemis. Nous ne disposons pas tous du même potentiel enzymatique de digestion. Voilà tout le problème, d'où l'importance et la nécessité de retrouver une assiette EQUILIBREE ET INDIVIDUALISEE.

Aussi, apprenez à redécouvrir une cuisine plaisir, à retrouver la joie autour d'un bon repas entre amis. Supprimer certains ingrédients ou modifier la fréquence de consommation de certains d'entre eux ne veut pas dire se priver des plaisirs de la table mais seulement réapprendre à cuisiner et s'alimenter autrement.

Ne vous inquiétez pas pour vos papilles ! Elles ne seront pas en reste avec un peu d'imagination et de bonne volonté !