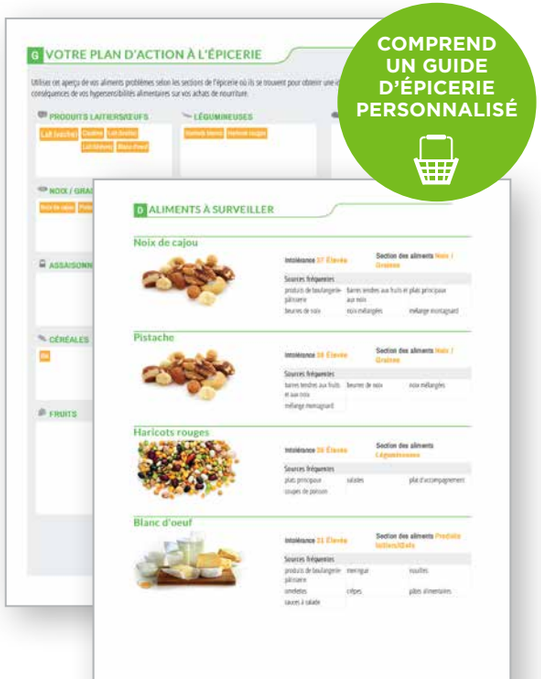
Ce qui se trouve dans le rapport?

Votre rapport sur l'intolérance alimentaire de Dynacare est un dossier personnalisé qui représente visuellement votre niveau de sensibilité à plus de 200 aliments différents indiquant toutes les intolérances, qu'elles soient légères ou élevées. Chaque rapport est personnalisé pour chaque personne selon les résultats de leurs tests et présente ces résultats en utilisant des tableaux et des graphiques à code couleur qui sont faciles à comprendre.



COMPREND UN GUIDE D'ÉPICERIE PERSONNALISÉ

Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire?

Si vous avez une intolérance alimentaire, cela signifie que votre corps a une réaction anormale envers certains aliments ou types d'aliments qui les rend difficiles à digérer pour vous. Il y a un certain nombre de raisons pour lesquelles cela pourrait se produire, mais la plus commune est le manque d'enzymes nécessaires pour une bonne digestion.

On estime qu'environ 45 % de la population peut être affectée par une sorte d'intolérance alimentaire. Bien qu'elles ne mettent pas votre vie en danger, les intolérances alimentaires peuvent être inconfortables et pourraient conduire à des problèmes de santé chroniques si elles ne sont pas traitées.

Quels sont les symptômes de l'intolérance alimentaire?

Si vous ou quelqu'un que vous aimez souffrez régulièrement d'un de ces symptômes, cela pourrait être dû une intolérance alimentaire :

- **GAZ**
- **BALLONNEMENT**
- **CONSTIPATION ET DIARRHÉE**
- **DÉMANGEAISONS**
- **DOULEUR CHRONIQUE OU CÉPHALÉE**
- **FATIGUE CHRONIQUE**
- **TROUBLES DU SOMMEIL**
- **RÉTENTION D'EAU**

Quelle est la différence entre une allergie alimentaire et une intolérance alimentaire?

En surface, une allergie alimentaire et une intolérance alimentaire semblent très semblables et se ressentent de façon similaire, mais les causes et les effets de chacune sont très différents.

Les symptômes d'une allergie alimentaire surviennent rapidement (généralement en moins d'une heure) après avoir mangé et peuvent être très graves. Ces symptômes peuvent comprendre l'enflure des lèvres et de la gorge, les difficultés respiratoires, les rougeurs, la douleur grave, le vomissement ou la diarrhée.

Contrairement aux allergies alimentaires, les symptômes de l'intolérance alimentaire peuvent être retardés pendant des heures, des jours, voire des mois après avoir mangé l'aliment à problème. Voilà ce qui la rend si difficile à diagnostiquer. Cependant, le test pour l'intolérance alimentaire de Dynacare peut vous aider.

45 %

On estime que 45 % des personnes peuvent être affectées par une intolérance alimentaire.

Comment puis-je me faire tester?

Parlez d'abord avec votre fournisseur de soins de santé. Rendez-vous ensuite à l'un de nos 200 centres de services de santé et de laboratoire partout à travers le Canada et spécifiez quel test vous désirez passer. Vous n'avez pas besoin de prendre un rendez-vous et aucune préparation spéciale préalable n'est requise.

Test pour l'intolérance alimentaire (panel de plus de 200 aliments)

Test pour l'intolérance alimentaire (panel de plus de 120 aliments)

Test pour l'intolérance alimentaire (végétarien)

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web dynacare.ca

Le test pourrait être couvert par certains régimes d'assurance-maladie privés. Tous les renseignements sont exacts en date décembre 2015.

DMK24-FIFR-V2

Solutions santé

Mieux manger. Mieux vivre. Mieux se sentir.

Le test pour l'intolérance alimentaire de Dynacare peut vous aider à faire les bons choix alimentaires, vous aidant ainsi à vivre et à vous sentir mieux.

Découvrez-en plus à l'intérieur.

Dynacare[MD]

En quoi consiste le test pour l'intolérance alimentaire de Dynacare?

Le test pour l'intolérance alimentaire de Dynacare mesure votre niveau de sensibilité à plus de 200 aliments spécifiques. Nous utilisons la plus récente technologie de test qui offre une plus grande précision que les autres tests.

Les extraits alimentaires que nous utilisons pour ce test sont préparés principalement d'aliments biologiques, et sont soigneusement lavés pour enlever tout pesticide, microorganisme ou autre contaminant qui pourrait affecter les résultats du test. Une fois le test terminé, vous recevez un rapport personnalisé, facile à lire et facile à comprendre qui contient des renseignements et des outils utiles sur la façon dont vous pouvez gérer vos intolérances alimentaires.

Quels aliments sont testés?

Voici un tableau qui répertorie toutes les sensibilités alimentaires qui sont dépistées dans le test pour l'intolérance alimentaire de Dynacare. Vous pouvez choisir de subir un dépistage pour plus de 200 aliments ou plus de 120 aliments.

+ DE 200 ALIMENTS →

CATÉGORIE	PANEL DE + DE 120 ALIMENTS			PANEL DE + DE 200 ALIMENTS		
ASSAISONNEMENTS	ANETH BASILIC CANNELLE CAROUBE CHICORÉE CLOU DE GIROFLE	CORIANDRE CUMIN GINGEMBRE GRAINE DE MOUTARDE GRAINE DE POIVRE (n/b) MENTHE	NOIX DE MUSCADE PIMENT (rouge) SAUGE THYM VANILLE	ANIS CAYENNE CURRY ESTRAGON GINKGO	LAURIER MARJOLAINE MENTHE POIVRÉE MIEL ORTIE	RÉGLISSE ROMARIN SAFRAN SUCRE DE CANNE
CÉRÉALES	AVOINE BLÉ BLÉ DUR	GLIADINE ORGE	SEIGLE SON DE BLÉ	COUSCOUS	ÉPEAUTRE	GRAINE DE LIN
CÉRÉALES (sans gluten)	MILLET	RIZ	SARRASIN	AMARANTE POLENTA	QUINOA	TAPIOCA
FRUITS	ABRICOT ANANAS BANANE CANNEBERGE CERISE CITRON CITRON VERT FRAISE FRAMBOISE	GROSEILLE NOIRE KIWI MELON (galia/miel) MÛRE SAUVAGE NECTARINE NOIX DE COCO OLIVE ORANGE PAMPLEMOUSSE	PÊCHE POIRE POMME PRUNE RAISIN (noir, rouge, blanc)	BLEUET DATTE FIGUE GOYAVE GRENADE	GROSEILLE ROUGE LITCHI MANGUE MELON D'EAU MÛRE BLANCHE	PAPAYE RAISIN SEC RHUBARBE TANGERINE
LÉGUMES	AIL ASPERGE AUBERGINE AVOCAT BETTERAVE BROCOLI CAROTTE CÉLERI	CHAMPIGNON CHOU DE BRUXELLES CHOU-FLEUR CHOU (savoie/blanc) CONCOMBRE ÉPINARD LAITUE MAÏS	OIGNON PERSIL POIREAU POIVRON (vert/rouge/jaune) POMME DE TERRE TOMATE	ALGA ESPAGUETTE ALGA WAKAME ARTICHAUT BETTE CÂPRE CHOU (rouge) COURGE (butternut/carnival)	COURGE À LA MOELLE CRESSON ÉCHALOTE FENOUIL (feuille) NAVET	PATATE DOUCE RADIS ROQUETTE YUCCA
LÉGUMINEUSES	GRAINE DE SOJA HARICOT BLANC	HARICOT ROUGE HARICOT VERT	LENTILLE POIS	GROSSE FÈVE	POIS CHICHE	
NOIX/GRAINES	AMANDE ARACHIDE GRAINE DE COLZA	GRAINE DE SÉSAME GRAINE DE TOURNESOL NOISETTE NOIX DE CAJOU	NOIX DE GRENOBLE NOIX DU BRÉSIL PISTACHE	CHÂTAIGNE NOIX DE MACADAMIA	PIGNON DE PIN	SOUCHET COMESTIBLE
POISSONS et FRUITS DE MER	CRABE CREVETTE ÉGLEFIN ESPADON HARENG HOMARD	HUÎTRE MAQUEREAU MORUE MOULE PÉTONCLE PLIE	SAUMON SOLE THON TRUITE TURBOT	ANCHOIS ANGUILLE BAR BERNACLE BIGORNEAU BROCHET CALMAR	CARPE CAVIAR COLIN COQUE COUTEAU DAURADE (rose) DAURADE (royale)	LOTTE PALOURDE PERCHE PIEUVRE SARDINE SEICHE
PRODUITS LAITIERS	BLANC D'ŒUF JAUNE D'ŒUF	LAIT DE CHÈVRE LAIT DE MOUTON	LAIT DE VACHE	ALPHA-LACTALBUMINE BÊTA-LACTOGLOBULINE	CASÉINE	LAIT DE BISON
VIANDE	BŒUF CANARD DINDE	MOUTON PORC POULET	VEAU VENAISON	AUTRUCHE BISON CAILLE	CHEVAL CHÈVRE LAPIN	PERDRIX SANGLIER
DIVERS	CAFÉ FÈVE DE CACAO HOUBLON	LEVURE (de boulangerie) LEVURE (de brasserie)	THÉ (noir) THÉ (vert)	AGAR-AGAR ALGA SPIRULINA ALOE VERA	CAMOMILLE GINSENG MALT	NOIX DE KOLA TRANSGLUTAMINASE

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web **dynacare.ca**

Votre rapport contiendra également des renseignements faciles à suivre sur la façon dont vous pouvez gérer vos intolérances alimentaires spécifiques. Par exemple, il vous donnera des conseils sur :

COMMENT CHANGER VOTRE ALIMENTATION

De l'information sur la façon d'alterner et d'éliminer certains aliments de votre régime alimentaire actuel.

LES NUTRIMENTS CONTENUS DANS CES ALIMENTS

Énumère les éléments nutritifs que vous devrez combler lorsque vous éliminez certains aliments de votre régime alimentaire et vous recommande d'autres sources où vous pouvez aller chercher ces nutriments dans des aliments que vous pouvez tolérer.

LES ALIMENTS QUI PEUVENT CAUSER DES PROBLÈMES

Énumère d'autres aliments qui pourraient contenir des ingrédients auxquels vous êtes intolérant.

Le rapport contient aussi des outils uniques qui simplifient et facilitent la gestion de vos intolérances alimentaires. Par exemple, il vous donne :

VOTRE LISTE D'ÉPICERIE PERSONNALISÉE

Selon vos résultats, cet outil crée une liste d'aliments à ne pas acheter contenant vos aliments à problème pour vous aider à planifier votre épicerie.

VOTRE PLAN D'ACTION

Fait en sorte qu'il vous est plus facile de remplacer vos aliments à problème par d'autres sources alimentaires de façon à ce que vous puissiez combler votre apport en nutriments nécessaires pour rester en santé.

VOTRE TRAQUEUR D'ALIMENTS

Un journal d'aliments et de symptômes pour vous aider à suivre votre progression tandis que vous apportez des changements à votre régime.

Le test pour l'intolérance alimentaire de Dynacare est un rapport personnalisé. Une copie de ce rapport sera envoyée à votre fournisseur de soins de santé afin qu'il puisse vous donner plus de conseils sur la façon de gérer vos problèmes d'intolérance alimentaire.