

LE GLUTEN DÉCOMPOSÉ DANS LES GERMINATIONS ?

Entendu dans un magasin bio : « Si vous êtes intolérant au gluten, consommez du *boulghour* ou du pain essénien, car le phénomène de germination a décomposé le gluten ». Dans mes atours de Madame Prudence Petitpas, je n'oserais pas émettre une parole aussi catégorique.

Cette rumeur provient entre autres du livre de Peter d'Adamo sur le régime des groupes sanguins. Toutefois, il n'y a encore aucune étude clinique sérieuse sur son hypothèse. Sur le terrain, on observe que les vrais de vrais intolérants ne supportent même pas ce pain essénien, même à base d'épeautre. Les semi-intolérants, eux, s'en accommodent, mais ils toléreraient très bien de pain au levain vrai, qui a subi la vraie fermentation longue sans enzymes manipulés, de huit heures minimum. Voilà qui permet de mieux éclaircir l'horizon de vos choix culinaires, non ?

Vous vérifierez avec bon sens sur votre propre corps le résultat de l'ingestion de blé ou d'épeautre germé. Le gluten est toujours là, même après germination. Sous une forme prédigérée, je vous l'accorde.

Les dégâts que peut provoquer le gluten ne se limitent pas à irriter la muqueuse intestinale lorsqu'on consomme du pain complet avec des tripes en compote. Il semblerait que la protéine du blé, lorsqu'elle passe dans le sang à la faveur d'un intestin poreux (cas des fragilités digestives en général et de la dysbiose intestinale en tout cas), fasse flamber certains sites inflammatoires. Cette gliadine donnerait injonction au système intestinal de garder ouvertes les jonctions serrées*. Mais, diable, cela vous rendrait hyperréactif à vie, si l'on suit cette hypothèse. Ne prenons pas de risque.

Par ailleurs, le blé ou l'épeautre, même germés, sont encore riches en polysaccharides* qui ne sont décomposés correctement que par un intestin hors pair. Lors de cures de drainage ou en cas de dysbiose intestinale, ce sera donc non, non et non pour le pain essénien.

Carnet d'observation alimentaire

○ u comment s'aider à repérer quels aliments ou quelles combinaisons d'aliments font souci chez vous. Et pas chez la voisine!

C'est par une observation attentive et consignée par écrit que vous arriverez à vous convaincre que vous n'êtes pas fait pour manger de la viande comme votre maman vous l'a pourtant affirmé, ou qu'à l'inverse vous ne prospérez pas dans le règne végétal ou que certains aliments vous fatiguent plus que d'autres.

Joséphine, 86 ans en 2010, vit à la campagne depuis toujours et se nourrit à l'ancienne, des produits de sa ferme. Il lui vient comme une évidence que « *j'va arrêter les zouagnions, ça m'va pu* »...

Mais pour Jeanne, consultante hyperactive, qui consomme une ration alimentaire abondante et variée, dont les stress (micro- ou macro) sont très touffus, que l'évolution historique a détachée du bon sens de grand-mère, il est devenu très difficile de s'observer avec subtilité.

Le « *ça m'va pu* » de Joséphine se traduirait tant par des gargouillis d'estomac que par des petits boutons ou des selles molles. Joséphine serait sidérée d'observer que Jeanne ne fait généralement pas le lien entre ces embarras et les composantes alimentaires du repas précédent.

Souvent, ces symptômes deviennent si récurrents par la consommation chronique des aliments que Jeanne n'y porte même plus attention.

Sa copine Annie, à l'inverse, se croit tellement sensible à tant

“ Je propose pages suivantes le carnet d'auto-observation que j'utilise pour aider les mangeurs à enfin écouter leur nature profonde. Il est aussi utile pour repérer les intolérances.

» Pour être avérés, il faut que les troubles se reproduisent au moins trois fois dans le même type de repas, ou qu'ils se manifestent aussi à une autre heure.

d'aliments qu'elle les a tous exclus de sa plage alimentaire. La restriction entraînant la restriction, elle ne digérera bientôt presque plus rien.

Ne vaudrait-il pas mieux qu'elle systématise sa démarche plutôt que d'éliminer un aliment dès qu'une manifestation se produit après son ingestion ? Parfois ces réactivités sont dues à d'autres facteurs. Et voilà qu'Annie se prive de belles et bonnes choses pour des raisons probablement erronées.

Un outil utile dans ce cas : le carnet alimentaire, où vous noterez de manière précise pendant au moins une semaine les prises alimentaires et les réactions.

C'est par une vue synthétique, après quelques jours de collation des données, que vous observerez que *« tiens, tiens, c'est chaque fois que je mange des noisettes que mon état de vigilance s'affaïsse »*, *« je ne digère les produits laitiers qu'en fin de journée »*, *« je suis moins affaibli les jours où je bois moins (ou plus) »*.

Recueillez les informations dans un petit carnet que vous emmènerez partout, et consignez-y en colonnes :

- * l'heure et le contenu des prises alimentaires détaillées;
- * les boissons ou médicaments;
- * les événements occasionnant un stress éventuel (négatif comme positif!);
- * l'heure à laquelle se manifestent les réactions physiques ou psychiques : symptômes de digestion bien sûr, mais aussi de fatigue, d'anxiété, de colère, de vertiges, de confusion

mentale, d'irritabilité, des maux de tête, d'allergies cutanées ou respiratoires, de signes oculaires, de problèmes urinaires, etc.

Soyez précis.

- * « Pain et beurre » : pain complet grande surface et beurre allégé ? ou pain au levain bio (épeautre ou blé ?) et beurre de lait cru ?
- * « Yaourt aux fruits » : yaourt riche ou maigre ? du commerce ou maison ? bio ou non ?

Sans ces précisions, il est difficile d'y voir clair, surtout si vous faites appel à un coach, car il doit pouvoir lire entre les lignes de vos notes.

Notez aussi les boissons et médicaments, et toute prise alimentaire simple (des chips, un seul petit bonbon, une boisson hors repas...).

Il est important de noter les événements, car il y a une relation directe entre le stress mal géré et une réaction du corps. Un bon petit coup de stress peut perturber la digestion pour plusieurs heures. Inutile alors de noter les aliments...

Il est aussi capital de repérer les réactions qui se produisent plusieurs fois dans les mêmes circonstances. Des nausées ou des crampes intestinales après avoir mangé des œufs ne signifient pas une intolérance à ces derniers, à l'acide arachidonique qu'ils contiennent ou à l'histamine qu'ils aident à produire.

Encore faut-il que ces troubles se reproduisent au moins trois fois dans le même type de repas, ou qu'ils se manifestent aussi à une autre heure. En fin de journée, certains mangeurs fragiles assimilent bien plus facilement des aliments « à souci ».

» Faute de tenir avec rigueur un carnet d'auto-observation, vous risquez de tomber dans l'allégeance aux réactivités, au lieu de vous concentrer sur l'alliance avec eux.