

Collection LES TOPOS
Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

2^e édition
Révision
fondamentale

« Hypersensibilités », « allergies retardées » ou « intolérances alimentaires » sont de nouvelles formes de réactivité alimentaire. Dans bien des cas, le méchant avec son faux-nez s'appelle Gluten. Mais il a des complices, mieux masqués, qui agissent dans l'ombre. Comment s'y retrouver ? Quelles en sont les causes probables ? Quel est l'impact sur le psychisme ? Que faire, pour gérer ce qui oscille entre le malaise, l'indisposition et le symptôme franchement déclaré mais illisible. C'est l'histoire dont vous serez le héros après en avoir été longtemps la victime éperdue.

Dans ce paysage brouillé, un premier repérage est nécessaire. Entre autres bonnes choses, on apprendra comment mettre en œuvre, sur une base temporaire, un régime-test d'éviction. On verra sous quelles conditions l'on peut ensuite se réconcilier avec ces excellents aliments sous leur forme ressourçante ou prolonger l'expérience avec un système de rotations, sans effets de bord.

A-t-on songé que le plus souvent, les « intolérances au gluten » impliquent peut-être plus les additifs et les traitements des céréales que les seuls aliments riches en gluten tels qu'en eux-mêmes l'histoire humaine nous les a légués ? A-t-on imaginé que l'intolérance puisse être le signal d'alarme que « trop, c'est trop » ? Parmi les aliments dits de confort, qui sont fabriqués et concoctés à base de farineux ou de laitages, notre corps est bien en peine de reconnaître quelque chose qui, de près ou de loin, lui soit familier comme « céréales » ou « lait ».



L'on peut renaître, même après un long parcours en mauvaise santé et malbouffe, en s'adonnant à une autre façon de cuisiner : c'est le principe de l'Assiette Ressourçante. C'est ce qu'a vécu Taty Lauwers, depuis lors passionnée par la nutrition et la cuisine de bon sens.



15.50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2014/10532/02



Gloutons de gluten

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

TATY LAUWERS

GLOUTONS DE GLUTEN



Comprendre
les intolérances
alimentaires

TABLE DES MATIÈRES

Quelques
extraits
choisis

(7) INTRODUCTION

(13) COMPRENDRE LES INTOLÉRANCES

- Allergies franches 15
- Hyperréactivités 17
- Tableau comparatif allergie/intolérance 19
- Intolérance au lactose 20
- L'important, c'est la dose! 21
- Hypersensibilités et troubles nerveux 22
- Je suis devenu allergique au lait ou malade cœliaque à quarante ans... 23
- Mais ce n'est qu'un biscuit! 23
- Un carême spirituel ou un carême de gluten? 27
- Sucres et additifs... banzaï! 29
- Contrecoup de l'abondance 30
- Les excès de glucides dans la pyramide 32
- Amidons par pelletées 34
- Quand la panse pense 35
- Dysbiose intestinale — définition 37
- Réactivité au produit ou aux traitements? 40
- Additifs en biscuiterie 42
- Des mensonges dans ma soupe? 43
- Acrylamide, extrusions et cuissons extrêmes 44
- Des bûcherons dans un divan 47
- Le prêt-à-porter en nutrition 47
- Mais « il faut des sucres lents » 48
- L'hypersensibilité est-elle réversible? 50
- L'iceberg 53
- Des champignons sur une vieille souche 54
- Sans laitage à long terme? 58
- Hypersensible aux laitages, puis-je prendre du beurre? 59
- La qualité du régime annexe est essentielle 60
- Donnez-vous quelques mois pour vous ressourcer 61
- Les merveilleuses propriétés pharmacologiques des graisses 62
- Éviction: savoir s'arrêter 64
- Des cas de figure 65

(69) GÉRER LES HYPERRÉACTIVITÉS

- Quand soupçonner une hyperréactivité? 70
- Quels tests? 70
- Kinésiologie 71
- Les tests de réactivité à IgG 71
- Fantasmes lactés ou solutions pragmatiques 72
- Les tests domestiques 73
- Visez l'aliment préféré 74
- Le régime d'éviction-test - Le test de provocation 75
- Quels aliments cibler en premier lieu? 77
- Le cas des polyréactifs 78
- Trouver un associé 79
- Le principe de rotation pour les multiréactifs 80
- Plate-forme de sortie des évictions 82
- Lorsqu'il faut éviter trente aliments 84
- La cure d'éviction-drainage des laitages 85
- Où trouver les vitamines A et D si je me passe de laitages? 89
- Où trouver le calcium sans produits laitiers? 90
- Désensibilisation: période de réadaptation (laitages) 92
- La cure d'éviction-drainage du gluten 93
- Désensibilisation: période de réadaptation (gluten) 98
- Les produits à gluten ressourçants 99
- Le gluten décomposé dans les germinations? 100
- Carnet d'observation alimentaire 101
- Quels signes d'appel, quels témoins? 104
- Prototype de carnet alimentaire 106

(109) LA CURE DÉTOX' FLASH

(117) ANNEXE

- Glossaire 126
- Index 129

(131) CATALOGUE ALADDIN



www.lesstoposdetaty.com

DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be
Infos chez Aladdin (voir page I)

Aquarelle de couverture: Jacques Faton
© Taty Lauwers 2009-2014, version 14/01.29
EAN 978-2-87532-034-6 D2014-10532-02

Maquette, mise en page: Aladdin

Dessins: images XIXe livres de droit et thegraphicsfair.com.

Gabarit de couverture: Dojo Design

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit,
d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays. Le
photocopillage tue le livre.

Autres livres du même auteur chez Aladdin:

voir www.cuisinenature.com et www.lesstoposdetaty.com
ou le catalogue (p. 131).

Les informations et les techniques transmises dans cet ouvrage ne remplacent pas un diagnostic médical précis. Elles ne peuvent pas servir de base à une forme d'automédication. La démarche décrite ici doit être accompagnée par un thérapeute averti de cette approche.

Pour des bonus et des extraits sur le site, scannez le QR-code.



ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Pam est au régime sans-gluten et sans-laitage depuis trois ans. Chaque fois qu'elle essaie de retâter de ces produits, c'est la débâcle. Elle voudrait sortir de l'enfermement dans son menu. On lui proposera de suivre la stratégie pour sortir de l'éviction (p. 82).

Jim, diagnostiqué victime d'intolérances par son homéopathe, n'a encore rien lu sur le sujet. En vue d'adopter une assiette anti-inflammatoire, il aimerait en comprendre les principes (p. 13).

Table des matières (p. 4)
Index de recherche (p. 129)

Jean est coach en nutrition. Il découvrira ici quelques aspects méconnus des coulisses de l'industrie alimentaire, aspects qui pourraient expliquer tout ce qu'il y a à gagner si l'on se passe des plastiproduits à base gluten ou de laitages. Il utilise dans sa pratique la cure « Détox' Flash » (p. 111) et des tableaux pratiques comme le test sans gluten (p. 93).

Anne, maman d'un enfant très nerveux, est prête à essayer autre chose que la seule voie médicale et psy. Elle voudrait évaluer la justesse d'un plan sans gluten et sans laitage de quelques semaines pour son petiot. Elle concentrera sa lecture sur tout le chapitre II « Gérer les hyperréactivités » (p. 69).

Rendez-vous sur le blog du livre (via www.lesstoposdetaty.com/gluten), où l'on trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges courriels avec les lecteurs sur le sujet des intolérances alimentaires.

Les encarts pour une lecture transversale rapide sont indiqués en couleur. Les encadrés grisés permettent aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

INTRODUCTION



Les intolérances alimentaires croissent et prospèrent. Pour un peu, l'on se définirait par elles dans les dîners en ville lorsque vient l'inévitable moment de la comparaison des bobos, quand on tombe à cours de cancans.

Encore peu investis par la diététique universitaire, ces phénomènes sont encore à l'heure actuelle l'aire de jeu privilégiée des naturologues et de l'alternutrition, par opposition à la diététique universitaire. N'est-il pas dommage que ce mécanisme soit nié par les allergologues classiques ? Quels que soient leur nom réel, leur origine et leur mécanisme, les hyperréactivités laissent le sujet en état d'inflammation quasi chronique, réduisant l'impact des thérapeutiques classiques. L'ingestion réitérée de la source alimentaire qui fait souci ravive tant et plus les inflammations présentes chez le sujet, depuis l'otite jusqu'à la tendinite chronique.

Quelques chercheurs s'y intéressent, en particulier des experts des maladies auto-immunes et, de manière plus spectaculaire, des

spécialistes de l'autisme et de l'hyperkinésie, car des progrès remarquables sont observés chez ces enfants dont l'alimentation a été débarrassée des aliments à problème.

Chez toute personne en maladie déclarée, et quel que soit son profil métabolique, quantité de praticiens de type naturo/homéo conseillent de remplacer les produits à base de blé/gluten ou de lait par des substituts tant que l'inflammation perdure. En alternutrition, en effet, quasi tous les mangeurs seraient supposés réagir au gluten ou aux laitages.

Il doit bien y avoir un juste milieu entre les deux extrêmes : nier les intolérances ou les appliquer à tous...

Tentons de comprendre le phénomène. Ne serait-ce pas que nous sommes en surcharge de cette part-là de l'assiette : trop de gluten, trop de laitages en général ? Quelques hypothèses. Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, nous avons à portée de main tant d'aliments variés en toute saison. En les donnant à consommer à nos petiots si jeunes, nous saturons les circuits internes. Nous surconsommeons du gluten par rapport aux autres sources. Nous sommes pour l'essentiel alimentés par des plastinourritures, qui sont probablement des constructions trop bizarres pour que l'organisme les reconnaisse. Nous sommes globalement fragilisés sur le plan digestif. Carencés en enzymes essentiels, nous ne pouvons par conséquent plus métaboliser les nutriments contenus dans des aliments pourtant ancestraux.

Il doit bien y avoir un juste milieu entre les deux postures : le régime sans-gluten-sans-laitage qui semble régir l'alternutrition à l'heure actuelle et la posture de la médecine classique qui consiste à nier les hypersensibilités.

De nombreux mangeurs en Occident subissent aussi des prédélices insuliniques* — qui ne sont pas pris en compte par la diététique classique, car ils ne sont pas pathologiques. Je pense au syndrome métabolique, à l'hypoglycémie* que je qualifie plutôt de dysglycémie*. Ces états

métaboliques rendent le mangeur hyperréactif à toute forme d'amidons, surtout sous leur forme la plus polluée aujourd'hui (dans les préparations industrielles).

Une stratégie

En Naturoland, les intolérances sont mises en avant comme source et carburant de nombreuses formes d'inflammations chroniques, tant chez les enfants que chez les adultes. Il est tentant d'éliminer de la plage alimentaire de tous les mangeurs ces quelques perturbateurs alimentaires actuels que sont le blé, les laitages, le soja et le sucre — tant l'ersatz industriel que l'aliment naturel.

C'est une pratique courante pour aider les petits autistes après vaccins, aux États-Unis. On retrouve en effet dans leur sang des amas de molécules alimentaires dérivées de ces aliments (des peptides* opioïdes), alors qu'ils auraient dû être décomposés par divers enzymes et devenir des acides aminés, soit des formes biochimiques que le corps peut reconnaître.

Faut-il pour autant considérer que tous les mangeurs sont inadaptés au gluten et à la caséine ? Est-ce pour autant le gluten en soi ou le blé seul ? Le lait en soi ou le lait de vache seul ? Sans même faire de tests de confirmation et sans évaluer de paramètres plus complexes, par ailleurs ? Faut-il accepter que ces formes d'allergies sont à vie ?

Le calme organique ne sera pas au rendez-vous tant que le corps hyperréagit à certains aliments, c'est une évidence. Mais éviter ces produits en permanence n'est pas une solution à long terme. Dès lors que l'on restructure la santé globalement et que ces paramètres sont régulés, les phénomènes de réaction diminuent.

Si la fragilité digestive est installée, il est clair qu'il n'y a pas d'autre solution à première vue que d'éviter ces « allergènes retardés ». Encore faut-il porter

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 126)

attention aux sources de réactivités autres que le gluten ou les laitages. Selon les sujets, il peut s'agir au tout premier chef d'hypersensibilités à certains additifs ou à des déséquilibres en minéraux. Je pense ici aux intoxiqués aux phosphates (p. 117). On envisagera aussi les réactivités aux lectines des céréales et des légumineuses (et, partant, des animaux nourris de ces céréales), aux salicylates (des fruits ou des cosmétiques), aux moisissures, aux enzymes génétiquement modifiés, etc. Ceci explique peut-être pourquoi le traitement classique qui consiste à pratiquer exclusivement le régime sans gluten-sans-caséine-sans soja (SG-SC-SS) ne tient pas ses promesses sur la durée.

Au-delà de cette stratégie de repérage précis, il faut aussi mettre en place une stratégie plus structurante, puisque ces intolérances découleraient au tout premier chef de la perméabilité intestinale, de la déficience des voies de détoxification du foie et de carences enzymatiques dues à un effondrement global du système digestif.

Comment procéder ? Je proposerai une piste stratégique (p. 82), avec des tableaux pratiques, comme la cure d'éviction-drainage sans gluten (p. 93) ou sans laitage (p. 85). Je m'adresse ici à ceux qui voudraient un jour recommencer à manger de tout. Je les invite à entendre qu'on peut se désensibiliser, oui, c'est possible (p. 92) !

“ En repensant la stratégie alimentaire dans sa globalité, on peut revenir à une assiette plus normale après quelques mois. Plus normale et surtout moins industrielle. Rebonjour le gluten, les laitages et tout le toutim. Rebonjour le sourire !

Pour les cas de polyréactivité (le cas classique des sujets dits à candidose* ou des enfants polyallergiques), c'est dans le livre *Canaris de la Modernité* que j'envisage les autres formes d'intolérances (salicylates, amines, etc.). Ces hypersensibilités sont encore si rares en Europe et, en même temps, si spécifiques, qu'elles font l'objet d'un livre séparé.

Libre, autonome et responsable

Nous verrons aussi comment tester soi-même les éventuelles hypersensibilités. Nous sommes parfois noyés dans une telle abondance de produits si nouveaux pour l'organisme que le corps ne réagit qu'en sourdine après l'ingestion des aliments auxquels nous pouvons, l'un ou l'autre, être « hypersensibles ». Pour repérer un ou des intrus, il est donc essentiel de choisir pendant une période de quelques jours des recettes dépourvues de ces aliments précis. Dans ce but, on choisira ensuite une cure d'éviction-drainage de quelques semaines à quelques mois ou un régime de rotation alimentaire — garantie de ne pas s'enfermer dans des exclusions.

Je propose au chapitre V (p. 111) les principes et recettes d'une cure d'éviction portant sur quasi tous les aliments que j'appellerai ici réactogènes puisque, l'intolérance n'étant pas vraiment une allergie, il serait inconvenant de les qualifier d'allergènes. C'est la cure *Détox Flash*, la plus simple de tous mes topos, une variante de la cure kitchiri de l'ayurveda indien.

Je voudrais au passage rappeler ceci aux lecteurs. Mes livres exposent à peu près toutes les informations que j'ai pu réunir sur les sujets spécifiques traités dans chaque tome. Il me faut être très claire ici. Primo, les informations transmises ne remplacent pas un diagnostic médical précis et ne devraient pas être utilisées en automédication. Secundo, je ne peux répondre à vos lettres, qu'elles soient envoyées par courriel ou courrier postal, car je n'en sais pas plus que ce que j'ai exposé ici et sur mon site perso. La totalité de mes connaissances en alternutrition aura été transmise d'ici à la fin du dernier tome de la collection.

Si j'annonce que vous avez des nausées pour avoir trop mangé, vous serez d'accord. Si je vous informe que votre système digestif chasse la nourriture trop vite par la voie d'un transit accéléré parce que vous avez avalé des toxines alimentaires, vous opinerez aussi. Si je cite l'asthme, des diarrhées ou des crampes chroniques, vous accepterez peut-être la référence à l'allergie. Si je mentionne des rhumes, des sinusites chroniques, des infections d'oreille à répétition, des douleurs aux articulations, vous me suivrez peut-être avec un peu moins de docilité sur ce chemin des réactivités alimentaires.

Si j'ajoute que vos sautes d'humeur et votre esprit peu clair le matin sont dus à des erreurs alimentaires, vous vous mettrez à douter. Si je mentionne la fatigue, l'irritabilité, la nervosité ou des symptômes psy tels la schizophrénie comme des désordres dus à une alimentation déviante, vous aurez probablement encore plus de peine à m'écouter sans aussitôt m'assaillir de questions.

Chez la plupart des mangeurs fragiles, on découvrirait pourtant avec surprise une hyperréactivité à certains aliments courants : depuis la tomate jusqu'au glutamate de sodium, au blé du pain, aux laitages, ou à la levure, entre autres. Une des hypothèses veut qu'à la faveur d'un intestin perméable — ce qui est devenu une variante de notre modèle « humain » assez courante aujourd'hui, chose que les manuels de physiologie n'envisageaient pas — ces formes non digérées passeraient quasi entières dans le sang.

Elles provoqueraient des flambées d'inflammation dans des sites organiques différents selon les sujets : articulations pour les arthritiques,



muscles pour les fibromyalgiques, intestin pour les malades de Crohn, etc. Pour certains, le fait d'être confronté à des aliments pseudo-allergéniques provoque la production endogène d'une trop haute dose d'histamine, qui dérègle la chanson hormonale, digestive et nerveuse. D'autres hypothèses sont aussi émises quant au potentiel enzymatique. Foin de discours hypothético-déductifs ! Nous n'en finirions pas. Realpolitik sera le maître-mot. Je me contenterai ici d'une approche pragmatique.

Il existe deux façons d'observer le monde des hypersensibilités alimentaires. À lire la documentation scientifique et les discours des diététiciens formés à l'ancienne école, vous croiriez que les allergies aux additifs sont très rares ou que la violence relative à une hypoglycémie réactionnelle qu'invoquent certains naturo ne peut pas être reproduite lors des études contrôlées.

Interrogez le plus grand nombre de personnes que vous rencontrez, prenez la peine de lire les messages de sites réunissant des allergiques ou des personnes fragiles sur internet. Vous découvrirez que nombreux sont ceux qui décrivent des allergies franches et reproductibles au benzoate de sodium ou au colorant E-quatre-cents-brol (pourtant réputés inoffensifs...), ou que d'autres personnes encore font des réactions graves au glutamate, aussi réputé anodin. Tant de témoignages similaires, cela ne peut être une hallucination collective, tout de même !

Que les symptômes soient reproductibles à grande échelle ou non, que la consommation de saccharose puisse ou non provoquer des troubles du comportement en tests en double aveugle, que la différence significative soit trop minime en termes statistiques, que vous en coûtet-il de faire un essai de quinze jours, si vous soupçonnez qu'un aliment produit une intolérance chez vous ou chez l'un de vos enfants ?

C'est alors que, loin des mots, on touche au poids des faits.

Allergies franches

Il faut discriminer entre allergies franches et hypersensibilités alimentaires (aussi appelées intolérances alimentaires ou hyper-réactivités).

On connaît l'urticaire. À se gaver de fraises en mai, on attrape des boutons, ça démange, on se gratte, mais surtout : ça se voit ! On connaît aussi les réactions aux excès de glutamate du restaurant chinois, car on les perçoit dans la soirée.

Faciles à repérer, ces symptômes apparaissent dans les heures qui suivent le repas — de quelques heures à 72 heures.

Les allergies franches se traduisent parfois par des signes plus internes que les boutons, comme des épisodes de selles très molles, des douleurs abdominales ou des vomissements. Elles touchent surtout les voies respiratoires (congestion nasale) ou passent par la peau (éruption cutanée, eczéma, urticaire).

L'allergie alimentaire ressortit d'une réponse immunologique face à des constituants alimentaires. Les aliments allergènes produisent des effets parfois foudroyants dans l'immédiat. Ils sont provoqués par une réaction anormale du système immunitaire contre les protéines contenues dans l'aliment (par exemple la caséine, la bêta-lactoglobuline et l'alpha-lactalbumine du lait de vache).

Les allergies les plus courantes touchent aux protéines des arachides, des poissons et des fruits de mer (crevette, crabe, homard, moules), des noix (noix, amandes, noisettes, noix de cajou), des arachides, des œufs, du

MAIS « IL FAUT DES SUCRES LENTS » Ils sont « bons » pour la santé, pensez-vous...

« Les besoins en nutriments de base sont de maximum 30% des calories sous forme de lipides, 12% sous forme de protéines et 58% sous forme de glucides », lit-on dans les guides de santé classique.

Ah ouais? S'il est sûr que les glucides sont indispensables à chaque prise alimentaire, que vaut ce conseil si l'on ne précise pas quels glucides consommer à hauteur de 58%? Font partie des glucides tant les farineux que les fruits, les légumes et le sucre... Voilà qui est bien flou. Je pourrais donc suivre la pyramide alimentaire officielle en ne consommant que pain, pâtes et sucreries? Pourquoi ne pas préciser aussi la qualité des farineux, qui sont en Occident souvent produits à partir de farine raffinée et privée de nutriments ainsi que surchargés en additifs? Ces additifs peuvent provoquer des déficiences en vitamines et des hypersensibilités.

« Consommez plutôt des céréales complètes », nous propose l'équipe de Walter Willett*1 et les « nouveaux » diététiciens. Si vous suivez à l'aveugle ce conseil, sans revenir aux techniques sages de fermentation, vous risquez les dégâts observés chez des végétariens distraits, depuis plus de quarante ans : déminéralisation, troubles digestifs, fatigue, etc.

Certaines personnes ne sont pas construites pour brûler les amidons. Si vous n'adaptez pas à votre profil métabolique ces injonctions qui prennent des airs d'universalité, vous risquez de vous encrasser de ces bons sucres complexes, même en bio... Quelle énergie vous apporteront ces farineux complets s'ils sont compostés dans vos intestins et s'ils nourrissent les micro-organismes déviants qui squattent votre tube digestif au lieu d'y être subtilement décomposés en leurs riches nutriments dont le destin est de nourrir le sang?

*1 Cette équipe a formulé de nouvelles recommandations nutritionnelles plus justes que les conseils officiels américains, mais dont le côté annoncé comme révolutionnaire fait sourire celui qui y décèle le classique programme naturopathique à la Kousmine. Or, le recul historique de plus de cinquante ans de la pratique kousminienne nous permet de rectifier quelques erreurs d'appréciation des statistiques de Willett & C^{ie}.

De quelle céréales parlons-nous? En 2004, le gouvernement danois a interdit une série de nouveaux produits de la marque au grand K (18 produits, quand même). Le comité se base sur le fait que, consommés régulièrement, ils pourraient être nuisibles pour la santé (foie, reins, etc.).

Les experts s'inquiètent aussi pour les fœtus. Pourquoi? À cause des hautes doses de vitamines et minéraux ajoutés, tiens! Comme le mode de production a retiré tous les nutriments, monsieur K fait comme tous ses concurrents : il doit en rajouter pour faire croire qu'il vend de la nourriture pour l'humain. Cela se fait depuis des dizaines d'années, mais on est heureux qu'enfin un gouvernement réagisse officiellement.

Non, ces variantes de médicaments que sont les vitamines et minéraux de synthèse ne sont pas anodines, surtout pas en consommation quotidienne.

Exemple donné par le Canard Enchaîné du 18 août 2004 : « Un enfant de quatre à neuf ans qui avalerait 30 grammes de céréales enrichies encaisserait en fin de journée une dose en fer 2 à 3,5 fois supérieure à ce qui est recommandé ».

Tout rebelle qu'il soit, cet hebdomadaire français raisonne encore en matière de santé selon le consensus nutritionnellement correct : « fer égale fer ». Est-il sûr et certain que la forme synthétique de fer (ou de vitamine A et de tous les autres suppléments ajoutés à ces « objets » alimentaires) équivaut au niveau physiologique au fer organique, naturellement présent dans les végétaux non manipulés? Le fer ajouté est incriminé comme perturbateur physiologique par quantité d'études.

Des champignons sur une vieille souche

Même si vous vous savez victime d'un surdéveloppement d'envahisseurs indésirables (le *candida*, le *klebsiella* ou tout autre pathogène), la stratégie à l'Américaine « *find a bug-give a drug*¹ » semble vaine. Elle a déjà fait la preuve de ses limites depuis plus de vingt ans que les Américains l'expérimentent sur les cas de burn-out.

Je me risque à une hypothèse qui peut paraître nouvelle pour vous : les *candidas*, les mycoplasmes et les autres petits points noirs qui vous parasitent le sang ne sont pas des ennemis à abattre, responsables de votre maladie. Ils sont là parce que vous êtes faible !

Ce ne sont pas eux qui vous ont affaibli au premier chef. Lors de la cueillette des champignons sauvages, en trouvez-vous beaucoup sur les jeunes arbres fringants ? Non ? En tout cas, moi, j'en trouve à tous les coups sur les vieilles souches.

Normal : leur boulot est d'accélérer la décomposition. À tout vous dire, aux yeux des MOIs, ces Micro-Organismes Indésirables qui squattent vos tripes et votre circuit sanguin, vous êtes aussi en état de décomposition. Ils viennent nettoyer le terrain.

Pause...

Je comprends, c'est nouveau, c'est dur à digérer. Il est difficile d'accepter cette version, car c'est si simple de se trouver un seul ennemi, bien ciblé, bien méchant.

On retrouve ces déséquilibres de population bactérienne non seulement chez les malades autoimmuns, mais aussi chez les personnes

souffrant de toutes les formes d'épuisement chronique — et même chez les enfants autistes après vaccins. D'après une étude allemande, 98% des allergiques francs seraient victimes de dysbiose.

Sur le principe d'envahissement du terrain, des traitements antibiotiques ont été appliqués avec succès chez des autistes après vaccin et chez des soldats victimes de la Guerre du Golfe, deux catégories de sujets connus pour être en envahissement bactérien/fongique/parasitaire. Succès momentané, car le patient retombe, parfois plus bas, à l'arrêt des médicaments. On ne peut tout de même pas garder un patient en permanence sous antibiotiques.

Si vous traitez le jardin à la mode biologique ou, mieux, en biodynamie, vous comprendrez facilement mon discours. On peut utiliser tous les produits antilimaces du marché, du plus anodin comme la bière jusqu'aux plus toxiques, elles reviendront jusqu'à ce que vous obteniez un sol « sain » et équilibré. Ma cousine utilise du bois de noyer broyé, mon cousin épand du jus de limaces. Chacun détient le secret absolu, pour en tester un nouveau l'année suivante. Depuis des années, je n'ai pas vu de technique efficace... à part l'équilibre du sol.

Pareillement, je vois des amis en mauvaise santé miser sur l'algue chlorella une année, puis sauter sur le silicium organique l'année suivante et enfin pratiquer des passes magiques pour nettoyer l'engrammage dans la mémoire cellulaire. Et toujours, et encore : en vain ! Emplâtre sur jambe de bois, disait mon père.

” Tout aliment consommé en excès (volume et fréquence) risque d'occasionner des sensibilités à longue échéance.

¹ La rime est trop sympa. On pourrait traduire par : « à chaque bactérie sa prescription ».

On peut proposer une autre stratégie: décourager les hôtes indésirables plutôt que les affamer ou les tuer, comme il est quasi toujours proposé dans les stratégies anticandida. En un mot: les informer que vous êtes une jeune branche fringante et non plus une vieille souche! Cette nouvelle approche me semble d'autant plus justifiable qu'il n'est pas sûr que ces levures et bactéries ne sont pas auto-produites par le sujet lui-même.

Tout se passe aussi comme si ces hôtes sanguins florissaient particulièrement dans des environnements riches en déchets « non reconnus » (métaux lourds, dioxine et compagnie, résidus toxiques, etc). Serait-ce qu'ils viennent nettoyer le terrain? Amis chercheurs, à vos lunettes!

Ce n'est d'ailleurs pas si nouveau comme théorie. Après des dizaines d'années de traitement et d'observation clinique des tumeurs cancéreuses, la docteure Kousmine émettait l'hypothèse que les tumeurs, riches en déchets bactériens et divers, constituaient une voie de ré-équilibre d'un organisme trop intoxiqué/entoxiné.

Et enfin, il n'est pas sûr que certains des mangeurs qualifiés de victimes de « candidose » en Naturoland ne soient pas plutôt victimes d'une forme d'intolérance histaminique* qui se marque dans les intestins, mais dont la source se trouve autre

part. Il est capital de repérer l'origine du mal, car le traitement et le régime différent. Chez ces sujets, l'éviction simple ne mènerait à rien si l'on n'aide pas à rétablir ces excès histaminiques.

“ Pour vous remettre sur pied, il faut déterminer d'où provient le déséquilibre. Dès qu'il sera tamponné, le corps réapprendra à accepter de manger de tout.

“ Les intolérances alimentaires cessent d'être une fatalité pour autant que l'on use d'une stratégie fine et rusée. Entre autres, on distinguera entre les propriétés des aliments naturels et les dégâts qu'apportent des conditionnements industriels particulièrement désinvoltes. La cure Détox' Flash (p. III) permet de débayer le terrain dans un premier temps.

L'exclusion du lait ou des principaux autres enquinqueurs en matière d'allergies retardées (soit le gluten et le soja) est souvent le moyen le plus rapide de calmer l'inflammation chronique qui entrave le bon déroulement d'un traitement médical. Bravo! Mais, sans autre forme de réforme alimentaire, ce n'est pas une solution durable. Il n'est que de voir les fameux plateaux d'évolution chez les petits autistes, après six à douze mois de régime sans-gluten-sans-caséine-sans-soja. Les premiers effets remarquables du régime s'estompent. Il est même des cas de régression à ce stade.

Comment prévenir ces plateaux?

Lorsque le thérapeute abordera la lourde tâche de reconstruire la ville dévastée, il commencera peut-être par une campagne de dépollution. C'est ici que l'exclusion des plastilaitages et du plastigluten est quasi incontournable.

Dans un second temps, il s'attachera à calmer les orages hormonaux, à restructurer les intestins et à aider à la production naturelle d'enzymes, à recharger l'organisme en nutriments — ce qui est difficile sans les excellents aliments ressourçants que sont, entre autres, les céréales à gluten et les laitages. C'est en tout cas difficile pour les végétariens et les semi-végétariens, car ils n'auraient pas recours aux excellents aliments ressourçants que sont le kéfir, le fromage frais de lait cru et le beurre. Les omnivores carnés, eux, ne redoutent pas les abats, les viandes et les autres sources richissimes en facteurs ressourçants. Ils pourraient facilement se priver de laitages.

GÉRER LES HYPERRÉACTIVITÉS



Êtes-vous sûr d'être réactif à un aliment plutôt qu'à un résidu de l'environnement, un additif de cosmétique ou même un médicament ou complément alimentaire? Ou victime d'une autre forme d'inflammation?

Si oui, êtes-vous sûr d'être réactif au gluten précisément? Vous pourriez tout aussi bien être hyperréactif au kiwi, à la levure ou au poivre, aux tomates ou à l'acide benzoïque.

Comment savoir, le cas échéant, à quel aliment particulier vous réagissez? Sans être sûr de votre petit allergène à vous, cela vaut-il la peine de rester six mois, six ans, plus encore, dans des modes d'exclusion alimentaire qui entraînent inmanquablement l'exclusion sociale?

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

Ou 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.

Quels signes d'appel, quels témoins ?

Avec l'expérience, vous arriverez à mieux écouter et interpréter les messages de votre corps et/ou de celui de votre enfant. Vous en tirerez des conclusions que vous noterez en regard des aliments et des proportions entre chaque catégorie.

Voici quelques signes que vous pourriez tenir pour sentinelles d'un mieux-être.

Le premier des signes est l'état digestif. Ce n'est pas un scoop... C'est d'ailleurs la qualité de la digestion qui répond le plus vite aux changements alimentaires bien ciblés.

Un petit truc mnémotechnique : retenez l'acronyme POTS pour Peau Odeurs Transit Sommeil.

Parmi les signes que l'on ne veut souvent pas voir, je voudrais rappeler quelques évidences de grand-mère. Les flatulences ne sont pas naturelles. Elles sont considérées normales, car elles sont devenues la norme. Au-delà d'un ou deux gaz par jour, considérez que vous vivez un signe de mal adaptation du régime.

À titre d'illustration, la liste des questions page suivante permet d'interroger les réactions des enfants.

Une autre forme de test possible, que je transmets sur via ma page www.taty.be/gluten : le test des pulsations cardiaques après un repas.

Le sommeil est-il réparateur et d'une traite ?

La bouche est-elle pâteuse au réveil ?

Couleur du blanc des yeux ? strié de petites veinules éclatées ?

Quand elles ne sont bien sûr pas dues à un manque de sommeil chronique, les cernes marqués sont souvent le signe d'une hypersensibilité alimentaire ou aux additifs.

Les cheveux sont-ils ternes ou soyeux et brillants ?

Les cheveux tombent-ils ?

L'haleine est-elle chargée ?

Les gencives saignent-elles ?

Les odeurs corporelles sont-elles fortes ?

Sont-elles modifiées après le changement alimentaire ?

La peau est-elle sèche ou soyeuse ?

Qualité des graisses corporelles : plus dures ou plus molles qu'avant ?

Les ongles sont-ils striés, friables ou bien forts ?

La peau est-elle facile à « rouler-palper », se détache-t-elle facilement ?

Avez-vous sommeil après le repas ?

Les selles sont-elles moulées ? Retenez l'acronyme SESOSP : Sans Effort, Sans Odeur et Sans Papier.

Qualifiez les ballonnements, éructations, flatulences. Codifiez les productions pour pouvoir évaluer les changements.

L'iris a-t-il changé de couleur ? Souvent lorsque le corps est drainé, l'iris retrouve une couleur plus claire, plus limpide.

PROTOTYPE DE CARNET ALIMENTAIRE

date:	contenu du repas ^{*1}	observations ^{**2} physiques et psychiques après 30 minutes
petit déjeuner		
collation		
déjeuner		
collation		
dîner		
observations	après 24 heures:	après 48 heures :

*1 y compris les boissons et les médicaments, et toute prise alimentaire simple (un chips, un bonbon, une boisson seule...)

date:	contenu du repas ^{*1}	observations ^{**2} physiques et psychiques après 30 minutes
petit déjeuner		
collation		
déjeuner		
collation		
dîner		
observations	après 24 heures :	après 48 heures :

**2 voir détail page précédente. Ajoutez vos signes d'appel individuels.

LA CURE D'ÉVICTION-DRAINAGE DES LAITAGES

Commencez par éliminer tous les produits laitiers, même bio, même de lait cru, de tout animal, pendant quinze jours à trois mois pour « nettoyer le terrain ». Dans la plupart des cas, le beurre de lait cru reste autorisé dans cette phase.

Vous vous organiserez donc un quotidien sans lait et sans les dérivés que sont les fromages, frais ou affinés; la crème; le yaourt et bien sûr toutes les préparations lactées du commerce. Les dérivés de lait sont fort prisés dans l'industrie comme additifs, mais il ne faut pas en repérer finement les sources, puisque nous ne sommes pas dans des cas d'allergies franches. Une trace de caséine ou de lactose ne compromet pas la cure d'éviction-drainage.

Pour créer en cuisine sans utiliser de laitages animaux, votre premier réflexe serait d'utiliser des laits végétaux : laits d'amande, d'avoine, d'épeautre, etc. Bonne idée, dans un premier temps. Mais si vous devez persévérer dans l'éviction du lait, c'est que l'organisme est fragilisé. Or, ces substituts de lait, qu'on appelle d'ailleurs officiellement « boissons végétales » et non « lait », ne sont souvent pas ressourçants. Ce sont des leurres : des émulsions artificielles. Ils n'ont pas encore fait la preuve de leur efficacité comme aliment-remède, encore moins de leur innocuité. Ils sont porteurs de formes de sucres pro-inflammatoires chez les plus fragiles (les polysaccharides*).

“ Si la vie sans laitage est choisie pour des raisons de santé et non pour des raisons d'éthique, elle n'a pas de sens si vous n'arrêtez pas simultanément les produits de confort, riches en additifs, qui sont au moins aussi problématiques que le lait de vache UHT.

Dans la plupart de mes recettes alternatives, j'ai choisi le lait et la crème de coco qui, eux, sont de formidables nourritures vraies en cuisine créative pour la plupart des mangeurs.

La vie sans lait ni animal ni de substitution est pourtant facile comme tout à pratiquer et à imaginer. Enfin, « facile », c'est vite dit. Il faut arriver à se débarrasser d'archaïsmes culinaires. Prenez le temps lors de vacances ou de week-ends au calme pour changer vos habitudes. Avancez par paliers. Ce sera plus aisé.

Pour compenser certains atouts des laitages que vous perdriez en vous en passant (comme le calcium), ajoutez régulièrement du bouillon de poulet ou de bœuf maison, qui apportent moult sels minéraux utiles à la trame osseuse.

Consommez aussi les aliments suivants, riches en calcium : graines de sésame, brocolis, noix, amandes, choux, poissons (les sardines en particulier), cresson cru, graines de sarrasin, algues et surtout graines germées. Prévoyez d'ajouter des aliments lactofermentés en doses très modérées ou supplémentez au quotidien avec des ferments lactiques en poudre. Les deux solutions n'exprimeront leurs vertus que dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

La vitamine A préformée organique qui est présente dans les laitages sains et entiers vous sera désormais procurée par les œufs, les abats, l'huile de foie de morue. Et la vitamine D par la lumière naturelle.

Inspirez-vous des cuisines chinoise ou thaïlandaise, c'est le meilleur moyen de ne même plus penser aux laitages.

La mouvance des macrobiotes (céréaliens végétaliens) est une des sources de recettes sans laitage aucun. Il suffit de mettre de côté leurs recettes à base de lait et crème de soja, qui n'y sont apparues qu'il y a une trentaine d'années. Les papies de l'école végé (dont l'excellent André Passebecq) n'ont pas de mots assez durs pour ce nouveau (mal)venu qu'est misteur soja.

Vous pourriez aussi suivre les recettes d'alimentation « vivante » à base de graines germées^{*1}. Je vous suggère d'oublier les recettes de laits et de fromages à base d'oléagineux qu'ils utilisent tant et plus.

Contrairement à ce qui est claironné, ces produits sont moins bénéfiques qu'on ne voudrait le croire. Ce sont de tristes ersatz gustatifs en tout premier lieu.

Ensuite, chez certains mangeurs ces « fromages » peuvent perturber le bien-être. Or, c'est exactement cela qu'on voulait éviter. Ils sont trop souvent des vecteurs de moisissures; celles-ci provoquent presque autant d'allergies que les laitages. Par ailleurs, ils sont riches en oxalates et salicylates, radicalement contre-indiqués pour guérir la dysbiose* intestinale.

Parfois l'on a envie de recettes de nos contrées, mouvance que je représente dans mes livres pratiques de la collection Cuisine Nature. Lors de la recherche de remplacement, il faut envisager les plaisirs et les souvenirs du lait autant que sa teneur en nutriments.

Voyons quelques exemples pratiques de cuisine classique.

Sauces. Pour vous changer des sauces à la crème, mettez-vous aux recettes asiatiques au wok, souvent terminées au lait de coco et curry (par exemple une recette de *Poulet au wok et au curry*). La crème de coco peut rendre un potage onctueux à la place de l'amidon qu'on emploie habituellement, mais il y a mieux pour lier: cuisez-y une courgette, tout simplement. Après mixage, elle onctuosifie les soupes.

^{*1} voir sur tous les sites crudivores-germivores dont la liste est sur mon propre site www.taty.be. Voir aussi dans le livre de la québécoise Colombe Plante chez Ada : L'alimentation vivante, une révolution pour votre santé. Mon propre livre sur le sujet, Germes de Gourmand, se veut une simple mise en perspective des diktats un peu excessifs qui circulent en cuisine.

Une sauce blanche n'exige pas de lait dans l'absolu. Elle peut être réalisée à base de bouillon de poule maison ou de bouillon de légumes. Pour la sauce blanche en version béchamel, je n'ai pas de solution, car je ne sais comment remplacer le fromage. Un *Soufflé au fromage* pourrait être réalisé en remplaçant le lait par du bouillon de poule maison, en gardant le comté. Parfait pour les intolérants au lactose (ils supportent les fromages affinés); piètre solution pour les hyperréactifs totaux, à qui je proposerai d'oublier la notion de soufflé ou d'autre mets à base laitière.

Des crêpes (classiquement confectionnées à base de farine, de lait, d'œufs) peuvent être réussies à l'eau à condition de leur ajouter de l'huile, un œuf supplémentaire et du sucre, afin de retrouver l'onctuosité des crêpes au lait. On peut réaliser la recette à base de lait de coco ou de lait d'amandes maison.

Dans les recettes de pâtés de viande maison, trempez le pain dans du bouillon au lieu de lait.

Repensez les recettes dites classiques. La carbonara, par exemple, n'est jamais préparée à la crème fraîche en Italie. Plus de questionnements : des œufs, de la pancetta, des pâtes et basta.

Gratinez un plat sans fromage en le saupoudrant de levure de bière en paillettes et de chapelure.

Inspirez-vous de la créativité de Jacqueline Uldry, sur www.regimegs.com. Pratiquant le RGS, elle adapte certains desserts au jus de fruit, comme sa Quasi Crème Anglaise à l'orange ou l'Île flottante au Coulis de Fruits. D'autres desserts classiques sont conjugués au lait de coco, comme sa Crème anglaise au lait de coco ou son Soufflé sucré au lait de coco.

En général le beurre est autorisé dans les programmes d'éviction pour les intolérants. Choisissez-le fermier, provenant idéalement d'animaux élevés à l'ancienne (donc : bio ou assimilé). Le beurre peut être clarifié chez soi, pour les grands intolérants à la caséine*.

LA CURE D'ÉVICTION-DRAINAGE DU GLUTEN

Manger sans gluten demandera plus qu'un tout petit effort dans les achats, car vous devriez éviter : le pain, les pâtes, les biscuits, les gâteaux, les tartes, le couscous, les pizzas, les viennoiseries et les pâtisseries — bref tout ce qui est réalisé avec de la farine ou de la semoule riche en gluten. Tout ce que vous pouvez voir dans une boulangerie-pâtisserie est exclu pour l'instant. Snif...

Mais non, pas snif ! Vous connaissez l'essence de l'Assiette Ressourçante de mon livre *Nourritures Vraies*. Vous savez donc que cette intolérance au gluten ne durera que quelque temps. Dès que vous vous serez reconstruit, elle disparaîtra.

Il faut ici être strict si l'on veut être efficace. Évitez TOUTES les formes de gluten, même lorsque le sympa gestionnaire du magasin bio ou votre amie vous assure que « le pain essénien » ou « le petit épeautre » sont sans gluten. Suivez la liste ci-dessous. Elle est conçue pour les intolérants graves au gluten, lorsqu'ils doivent prolonger leurs choix plus longtemps que la période de la cure d'éviction. Je rappelle ci-dessous les trois catégories de céréales.

Céréales sans gluten ou quasi	maïs, millet, quinoa, sarrasin, amarante (rare); fécule de pomme de terre, arrow-root; farines « sans gluten » du commerce, généralement de chères marques (plus que bof au plan nutritionnel; j'inclus ici à regret les mélanges pour pain et tartes vendus même dans les magasins bio, dont on pourrait vouloir se passer après en avoir lu la composition — additifs en pagaille, amidons purifiés).
Céréales à gluten dit « doux »	avoine (flocons, farine). Peuvent être consommées dans les régimes sans gluten, selon les spécialistes. A évaluer avec le coach.
Céréales à gluten dit « agressif »	le blé/froment, l'épeautre (tant le petit épeautre que le grand épeautre, contrairement à une rumeur courant en Naturoland), le kamut, l'orge et le seigle. Ils sont à éliminer radicalement des régimes « sans gluten ». Cela vaut également pour leurs versions germées, toujours aussi riches en gluten, comme le pain essénien.

C'est en France et en Italie que les mangeurs souffriront le plus dans les premiers temps. Au quotidien, les tables y sont si riches en pain, biscuits, pâtes et fromages qu'un mangeur lambda a toutes les peines du monde à imaginer s'en passer. Dans un premier temps, ils recourront aux produits de substitution conseillés en magasins bio : yaourt et crèmes de soja ou d'avoine, pain sans gluten etc...

Les vrais malades cœliaques, diagnostiqués depuis l'enfance, suivent les conseils de leur médecin et contacteront l'association cœliaque de leur région ou des groupes de discussion sur internet. Il convient d'être plus vigilant que la moyenne, car il s'agit d'une maladie très invalidante. Voir aussi www.csaceliacs.org.

Vos essais de vie sans pain n'ont de sens que si vous ne prenez pas le risque des produits vendus sous le libellé « sans gluten ». A part quelques exceptions, ces produits demandent toujours l'ajout d'une série d'additifs qui n'ont rien de ressourçant.

Voyons quelques cas pratiques, que l'on peut réaliser à base de nourritures vraies. Ben oui, le but étant de se ressourcer pour ne plus être intolérant...

LES PÂTES, LE COUSCOUS, ETC. Imaginez faire un voyage hors Europe. Proposez en accompagnement de nos plats classiques du riz ou du quinoa en plus de nos bonnes pommes de terre de terroir. Toujours en alternance de jour en jour, puisque vous êtes plus fragilisé que la moyenne.

En accompagnement, il existe d'autres céréales sans gluten comme le sarrasin, le maïs ou le millet, mais elles sont peu aisées à faire passer telles quelles au quotidien dans une table non végétarienne. Elles sont surtout utilisées en farine pour les préparations maison.

Quasi toutes les recettes de pâtes à l'italienne se déclinent au riz. Si vraiment il vous faut des pâtes, il existe, depuis peu en commerce classique, de vraies pâtes italiennes de riz (de la marque Scotti). Eh oui, figurez-vous que les Italiens sont parmi

les plus touchés par cette nouvelle forme d'allergie au gluten.

Tout comme le sarrasin ou l'amarante, le quinoa n'est pas une céréale ou graminée à proprement parler. C'est une vivace de la famille des bettes et des épinards. Nous l'assimilons cependant aux céréales, parce qu'elle est riche en amidon et que son usage est similaire. Les Incas l'appelaient la céréale mère. C'est une source de vitamines B, de fer, de potassium, de zinc, de magnésium et de fibres.

La teneur en protéines du quinoa est très impressionnante : elle contient les huit acides aminés essentiels. La lysine y est en proportion étonnamment élevée – alors que cet acide aminé manque dans les autres céréales. Elle contient moins d'un pour cent de gluten, ce qui la fera adopter par tous les intolérants au gluten.

LES TARTES SALÉES ET SUCRÉES. Pour les recettes de tartes et crêpes, utilisez la farine de châtaigne en substitution de la farine ordinaire. Le résultat des autres farines est souvent plus cassant et plus friable. Dans ce cas, n'hésitez pas à rajouter un œuf entier pour lier.

LES DESSERTS, BISCUITS, ETC. Pour ne pas se priver de ces produits communs dans nos assiettes, de nombreuses recettes ont été développées pour simuler des biscuits sans farine à gluten. De plus en plus de livres paraissent sur le sujet. Je transmets sur mon site perso des recensions de livres sur le sujet ainsi que des recettes testées et retestées en famille pour qu'elles ressemblent le plus possible aux versions habituelles de nos menus chéris.

Vous avez bien lu entre les lignes : cela signifie que les plats réalisés selon les recettes de tous ces livres sont assez différents de nos goûts habituels...

Seul le pain exige des farines riches en gluten comme le froment ou l'épeautre, car elles sont panifiables. Dans les desserts, vous pourrez utiliser toute autre farine – seule ou

en mélange. La farine de riz ayant un goût fade, on la mélangera avec de la farine de quinoa, de châtaigne, etc. Il faut ici tricher, car aucune de ces farines n'a les propriétés mécaniques du blé ou de l'épeautre qui en font de tels atouts en cuisine pâtissière. C'est pour cette raison que les auteurs de livres sur le sujet doublent les doses de sucre : ils servent de colle à la place du gluten (« glu » comme colle, tout simplement). Je propose d'ajouter plutôt un œuf. Cuisez toujours vos oeuvres sans gluten à feu plus doux, à 160° plutôt qu'à 180°C.

Il est aussi possible d'utiliser des « farines » qui n'en sont pas, c'est-à-dire des lentilles, des amandes ou des noix en poudre – détour incontournable chez les personnes intolérantes à toutes les céréales. Voir mes recettes de *Madeleines sans Farine*, de *Rochers de coco*, le *Clafoutis Sans Farine*, le *Massepain Maison*, recettes que j'ai gardées de mes années en RGS*. Les autres desserts de cette méthode étaient si exotiques pour un palais à la française que je les ai abandonnées dès que j'ai pu revenir au gluten.

LE PAIN D'ACCOMPAGNEMENT DES PLATS. C'est surtout un réflexe français d'ordre culturel... Facile à désactiver si vous êtes motivé et si vous avez passé les trois premiers jours, si critiques chez le gluteno-toxico. Le réflexe au restau : demandez de rapporter le pain en cuisine, histoire de ne pas devoir lutter contre votre petit diabolotin.

LE PAIN DU MATIN. Un intolérant au gluten est souvent accro au pain et ne peut imaginer sa vie sans baguette. Pas de panique. Comme pour toute assuétude, le sevrage durera trois jours au cours desquels vous serez le plus strict possible : zéro virgule zéro source de gluten. C'est à ce prix de trois jours où vous grimpez aux rideaux de rage que le quatrième vous amène au pied intégral ! Vous ne pensez même plus au pain...

Bon, j'exagère pour la démonstration, mais c'est presque ça.

Les solutions de « pain sans gluten » proposées par les producteurs et par les auteurs spécialistes sont toutes décevantes. À part les recettes à base de maïs — et encore ! — les recettes de pains annoncés comme tels dans les livres prônant le « sans gluten » produisent des galettes plutôt que des pains.

Après d'innombrables essais en groupe de gourmandes, je propose d'oublier la notion de pain. Nous n'avons pu produire aucun substitut acceptable.

Les galettes de riz (sans gluten) sont un substitut très répandu au pain de blé ou d'épeautre. On trouve de plus en plus dans les magasins bio toutes sortes de galettes de substitution à base d'autres céréales, comme les exquis galettes du Pain des Fleurs au sarrasin (achat en magasins bio).

Ces galettes ne devraient être que des dépannages. D'ailleurs, vous observerez que vous en mangez beaucoup avant d'être rassasié. N'est-ce pas un signe que ce ne sont pas des nourritures vraies ? Pour l'équivalent de satiété d'une tranche de pain au levain, certains mangeurs doivent consommer un demi-paquet de Pain des Fleurs...

On peut remplacer le pain du matin par des Crêpes Maison Sans Gluten (à la farine de châtaigne) ou par du Porridge (Crème d'Avoine). Habituez-vous aussi à d'autres petits déjeuners tels que proposés dans mon livre sur le sujet ou dans les grilles de menus d'une Assiette Ressourçante : un bol de riz aux légumes, des œufs au lard, une salade de fruits aux noix, un Velouté ou Smoothie, etc...

LE MUESLI DU MATIN, LES FLOCONS DE CÉRÉALES. Préparez votre propre Muesli du Matin, car quantité de marques, même en bio, intègrent des flocons de blé ou d'orge. Achetez des flocons dont les ingrédients n'intègrent aucune des sources de gluten : ni blé, ni froment, ni épeautre, ni seigle, ni orge.

LA CURE DÉTOX' FLASH



La cure *Détox' Flash* est une forme sage de jeûne à visée de drainage. C'est le but recherché par les diététiciens de l'ayurveda indien qui la pratiquent une à deux fois l'an. Elle peut aussi servir de cure d'éviction pour les multiallergiques. L'alimentation consistera ici en tisanes et kitchiri¹ (riz au soja vert ou aux germes de soja, beurre et curry). La plus simple des cures !

La plus simple et la plus efficace pour les multiallergiques, car on élimine la plupart des sources d'allergies alimentaires retardées connues : le blé et même toutes les sources de gluten, les laitages animaux et de substitution, les sucres ajoutés, le soja; et des moins connues : la catégorie des salicylates (y compris dans les cosmétiques et produits d'entretien, dans certains végétaux pourtant réputés sains), des amines (dérivés de viandes, poissons, etc. mais aussi présents dans les bananes, le chocolat, etc.), sans compter les additifs (surtout colorants), les glutamates artificiels ou naturels.

La cure *Détox' Flash* est aussi la cure la plus simple à pratiquer, car elle ne demande quasi pas de temps en cuisine. Elle est hélas beaucoup moins facile à partager en famille que les autres cures de mes *Topos*, si la famille ne suit pas le train.

On peut pratiquer cette cure dix jours d'affilée ou trois jours tous les mois ou encore un jour par semaine. C'est bête comme chou. C'est

¹ Kichari en Inde ou kitcheree aux USA. Se prononce « kitchirii ».

DELICIOUS!

ANNEXE

LA DIÈTE PAUVRE EN PHOSPHATES (H. HAFER)

Face à la hausse impressionnante des cas de TDAH (troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité) ces dernières années, on se pose tous la question de savoir si une composante alimentaire ne pourrait expliquer cette épidémie. Les hypothèses de sources environnementales, sociales et psycho-affectives sont largement évoquées par ailleurs. Je me concentre ici sur l'alimentaire.

J'ai exposé dans *Du gaz dans les neurones* l'hypothèse de la dysbiose^{*} intestinale majeure chez ces enfants. J'y ai résumé la pratique de la doctoresse Natasha Campbell, qui s'inspire du régime des glucides spécifiques (RGS^{*}) d'Elaine Gottschall. Avec pas mal de succès, mais sans résultat systématique. J'ai pu repérer que les insuccès de cette méthode étaient fréquents chez les gamins que je qualifie de canaris^{*}. Le cas de certains enfants échappaient à ces deux analyses.

Grâce à Hertha Hafer, pharmacienne allemande et créatrice de ce qu'on appelle la diète Hafer, nous avons peut-être trouvé une voie supplémentaire. Pour avoir soigné son fils par cette approche, elle a pu valider le fait que certains humains sont plus sensibles aux phosphates que la moyenne. L'intoxication aux phosphates qui en résulte se traduit par diverses manifestations, en majorité nerveuses et violentes. La solution est donc de travailler sur les doses de phosphate ingérées par l'enfant au quotidien.

L'historique personnel de la découverte de madame Hafer en 1976, ses recherches et la pratique de pédiatres et de psychiatres qui suivent sa diète font l'objet de son livre, heureusement traduit en français¹.

Vous vous y nourrirez des recherches, des hypothèses (très pointues) quant à l'impact physiologique d'excès de phosphates sur les personnes

¹ « La drogue cachée : les phosphates alimentaires (cause de troubles du comportement, de difficultés scolaires et de délinquance juvénile) », aux éditions du Madrier - www.culturactif.ch/editions/madrier.htm - dieter-o-buhler@bluewin.ch - 33 CHF.



fragiles. Vous y lirez de poignants témoignages de renaissance à la vie normale...

Je résumerai ci-après la pratique au quotidien, à l'intention des parents qui veulent soulager leur petit de ce tourbillon intérieur et qui voudraient calmer le jeu au sein de la famille.

Cette piste-ci est particulièrement séduisante, car la résolution des troubles est vraiment très rapide. Chez les patients de la doctoresse Campbell, selon ses dires, les premiers signes de mieux-être surviennent après un premier mois de régime et se stabilisent en deux ans. Avec FAILSAFE, la méthode pour les canaris, il faut tenir un régime de quatre semaines et procéder à un test de provocation qui peut être douloureux pour l'enfant. Ici : quatre jours de diète et hop ! c'est parti.

Principe

Certaines biochimies sont incapables de métaboliser de hautes doses de phosphates alimentaires (chimiques ou naturels). Ce désordre profond est entretenu par l'absorption d'acide citrique et malique qu'ils soient naturels ou artificiels.

Selon cette approche, l'équilibre est obtenu en pratiquant, outre l'éviction des acides citriques et maliques, une restriction massive des apports de phosphates, qu'ils soient alimentaires chimiques (comme l'émulsifiant E322 ou les phosphates contenus dans les levures chimiques) ou alimentaires naturels (le jaune d'œuf, le lait animal) ou encore extérieurs (les phosphates des eaux de distribution ou des systèmes d'adouçisseurs d'eau). Les sources seront détaillées plus loin.

Une autre solution est de contrer l'action des phosphates par une intervention chimique chaque fois qu'un repas riche en phosphates est inévitable. Hafer suggère la prise de calcium-acétate (Ca-Ac). C'est certes plus doux que l'hydroxyde d'aluminium utilisé avant les années '80, mais c'est tout de même jouer au jeu de fléchettes avec le microcosme humain, si formidablement complexe. Ne serait-ce pas plus judicieux de rééquilibrer leur alimentation vers un plus juste rapport magnésium/calcium ?

Quels troubles? Le SPO...

Selon Hafer, l'intoxication aux phosphates serait à la source du SPO, le syndrome psycho-organique, aussi intitulé dysfonction cérébrale minimale.

La littérature scientifique américaine en décrit les manifestations : hyperactivité, faiblesse de concentration et distraction, incapacité de contact ou manque de relation avec les congénères, fixation sur des habitudes, agressions, grande activité motrice (incontrôlée), manque de contrôle des impulsions, déviations émotionnelles (mauvaise humeur et réactions changeantes, labilité élevée, éviction des contacts physiques), parfois pitrerie exacerbée. Ce syndrome est plus généralement reconnu comme TDA/H aujourd'hui, mais le SPO est bien plus parlant.

Qui

Selon Hafer, vingt pourcent de la population enfantine serait touchée par l'intoxication aux phosphates. Les garçons sont majoritairement victimes : à cinq contre un par rapport aux filles. Mmmm... relativisons. On peut imaginer que vingt pourcent des enfants scolarisés posent un problème comportemental et qu'une grande partie d'entre eux trouverait une solution alimentaire. Parmi ces derniers, une série d'enfants peuvent être simplement victimes de dysbiose (la voie Campbell) ou réactifs aux colorants, aux glutamates ou aux levures (la voie FAILSAFE).

Comment repérer un intoxiqué aux phosphates?

Je citerai ici les critères qui, à mes yeux, permettent de différencier les intoxiqués aux phosphates des enfants hypernerveux qui ressortissent plus du protocole Campbell ou FAILSAFE. Chez eux aussi, on retrouve les cernes foncés sous les yeux, la digestion défaillante, les angines et bronchites à répétition que cite Hafer dans son ouvrage.

* Selon Hafer, un historique de drogue ou d'alcool chez le père serait un indice. Non pour des raisons affectives ou émotionnelles, mais parce que cette sensibilité aux phosphates est héréditaire. Le refuge dans l'alcool ou les paradis artificiels est souvent la seule façon de trouver

le calme intérieur chez une victime de SPO.

- * Selon le docteur Frédérique Caudal, pédiatre à Dijon, qui utilise la diète Hafer pour certains patients, les troubles nerveux et les douleurs ont commencé chez le nourrisson quelques semaines après le sevrage maternel.
- * Plus âgé, l'enfant montre une attirance particulière pour le vinaigre de vin (précisément, pas de cidre).
- * Le comportement alterne entre violence et apathie. L'enfant ne tient pas en place, ne tient pas sa parole, est incapable d'obéir malgré sa bonne volonté.
- * Il peut connaître des céphalées déjà très jeune.
- * Il fait des grimaces involontaires, incontrôlables.
- * Ces enfants sont souvent déscolarisés, car ils sont ingérables par l'instituteur. Ils sont « poussés par quelque chose de plus fort qu'eux » (en anglais: « *they act like driven* »). Vous connaissez certainement l'enfant qui veut obéir, mais qui vous rétorque: « *l'autre ne veut pas* ». On ne peut voir à l'œil nu l'influence de l'acide phosphorique du coca sur le comportement d'un gamin tant qu'il est globalement intoxiqué. Il faut d'abord « nettoyer les circuits », ce qui permettra d'observer plus finement quels aliments déclenchent les réactions.

Comment repérer un adulte intoxiqué aux phosphates

On analysera leur historique en tant qu'enfant et on évaluera si, à l'adolescence, des troubles majeurs ont surgi par rapport à leurs congénères.

Outre l'analyse de leur historique infantile, le dr Caudal nous signale que ces adultes ressentent des maux de tête violents après avoir bu du vin blanc d'Alsace, dont les terres sont très phosphatées.

Comment valider l'intoxication

Si vous soupçonnez un enfant d'être un SPO/phosphate, comment valider cette piste ?

Selon Hafer, le pH salivaire, évalué à jeûn (le matin ou deux heures après une prise alimentaire), indiquerait une sensibilité dès qu'il dépasse la valeur de 7. Il peut parfois passer en zone franchement alcaline (jusqu'à 9). Le pH ordinaire doit être entre 6.5 et 7.

On peut aussi faire boire aux enfants ce que, selon le docteur Caudal, ils appellent « la potion magique » : du vinaigre de vin dilué dans de l'eau. S'ils le boivent volontiers, ils sont probablement intoxiqués car l'acide acétique est l'antidote des phosphates.

Le vinaigre de cidre ne convient pas. Il contient de l'acide malique, qui perturbe autant la biochimie que les phosphates ; tout comme l'acide citrique (jus de citron et d'agrumes) qui est un autre grand interdit dans cette cure.

On peut aussi pratiquer une cure d'éviction (p. 75) en l'adaptant aux phosphates.

La diète pauvre en phosphates

Organisez pour l'enfant une assiette pauvre en phosphates, en acide citrique et en acide malique pendant une semaine. Observez les changements. Si vous avez un doute, pratiquez le test de provocation en lui donnant le huitième jour des doses élevées de phosphates.

Ne commencez la diète que si le test de salive et de potion magique est positif. Ceci dit, réduire les phosphates provenant des aliments de dépannage est tout à fait sain. Les phosphates sont cruciaux pour l'organisme humain. Certes. Il n'est toutefois pas nécessaire d'en absorber trois fois la dose prévue par la nature...

C'est pour des raisons de calme familial que je vous invite à ne pas plonger dans une énième diète sans vous assurer que vous êtes sur la bonne piste.

Pendant le test, ne cumulez pas tous les conseils glanés au long de vos recherches. Ne testez QUE les phosphates.

Si possible, ne continuez pas à prendre de compléments alimentaires pendant le test, ils risquent de fausser la donne. Refrain connu pour tous les tests d'éviction.

Les phosphates se trouvent au naturel dans certains aliments. La réactivité est en tout point similaire aux phosphates artificiels. Selon Hafer, il s'agit des aliments suivants, quelle que soit leur production, bio ou pas, maison ou pas :

- * le jaune d'œuf
- * les oléagineux
- * tous les laitages de vache, de chèvre ou de brebis à l'exception du beurre et de la crème ; les laits de chèvre et brebis étant encore plus riches en phosphates que le lait de vache ;
- * le lait de soja ;
- * le lait d'oléagineux (amande, noisette etc)

Il faudrait aussi évaluer l'apport de phosphates par adoucisseur d'eau, et par médicaments interposés (voir la notice).

La liste positive

Cette assiette comprendra donc :

- * tous les fruits (sauf les agrumes, riches en acide citrique),
- * toutes les boissons saines à l'exception des jus d'agrumes et du jus de pomme à cause de sa teneur en acide malique,
- * le lait de riz, d'avoine ou d'épeautre (aucun lait d'oléagineux comme le lait d'amandes ou de noisettes),
- * le lait de coco,
- * tous les légumes frais
(les petits pois et les haricots en quantité très modérée car ce sont des légumineuses),
- * les pommes de terre,
- * toutes les céréales raffinées, telles quelles (le riz) ou sous forme de farine (les biscuits et gâteaux doivent impérativement être faits maison, la farine ne peut pas être complète, car elle serait trop riche en phosphates)
éviter le riz incollable car il est enrobé de phosphates à cet effet
- * le pain doit être confectionné à la levure de boulanger ou, mieux, au levain vrai. Pas de levure chimique aux phosphates

- * toutes les viandes et les volailles
(en évitant les charcuteries, souvent phosphatées, et les viandes préparées comme les hachis et les farcis — les poissons sont omis),
- * le bouillon de viande et de volaille exclusivement s'il est fait maison,
- * les blancs d'œufs (avec une tolérance pour un seul jaune d'œuf par jour maximum),
- * toutes les huiles
(en évitant les margarines, trop riches en lécithine),
- * en assaisonnement de vinaigrette, le vinaigre de vin
(à l'exclusion du vinaigre de cidre ou du jus de citron),
- * le beurre fermier et la crème non traitée ni stabilisée
(en évitant tous les autres produits laitiers au début de la cure)

Le cas des desserts : n'en privez pas les petits pendant la cure. Les douceurs doivent répondre à certaines règles simples (mais contraignantes pour les acheteurs de produits de dépannage).

Gâteaux et biscuits. Ils doivent contenir le moins de jaunes d'œufs possible. Ils doivent être fabriqués sans lécithine ni poudre de lait ni levure chimique.

Dans *Desserts Ressourçants en Famille*, livre où je transmets des recettes simplifiées pour les parents peu cuisiniers qui devraient soigner un enfant hyperactif/hypernerveux, j'utilise le bicarbonate de soude ou la crème de tarte comme agent levant. Ils doivent être exempts d'oléagineux. Les desserts dans ce livre sont réalisés avec de la farine d'épeautre claire. La farine doit être ordinaire, car les mélanges à gâteaux prêts à l'emploi contiennent des phosphates. Le chocolat est exclu. La noix de coco râpée est autorisée, ce qui permet de réaliser de délicieux *Rochers de coco* aux blancs d'œufs.

Liste négative

Parmi les nourritures vraies sont donc exclus les poissons, les agrumes, les jaunes d'œufs, les laitages, les oléagineux (noix & Cie), les châtaignes et les légumineuses (lentilles, soja & Cie). Parmi les plastiproduits, on peut surfer les rayons en étudiant les étiquettes, car il faudra éviter les sources de phosphates via les additifs et ajouts alimentaires.

- * L'acide phosphorique ou citrique du cola et de TOUTES les boissons gazeuses sucrées.
- * Les sels de fonte de TOUS les fromages fondus ainsi que tous les additifs E450 (de a à c).
- * Les phosphates indiqués comme E338 à E341.
- * Les émulsifiants des glaces industrielles, des margarines, en gros tous les aliments contenant de la lécithine (de soja ou du jaune d'œuf, c'est l'additif repéré par le numéro E322), comme quasi tous les chocolats tout venant.
- * Les produits industriels contenant des amidons de type E1410, E1414 et E1442.
- * Les levures chimiques (qui contiennent des pyrophosphates).
- * Outre les émulsifiants, on utilise l'ion phosphate dans les anti-agglomérants, les gélifiants, les conservateurs, les épaississants, les stabilisants. Voir la liste en tableaux sur mon blog www.taty.be.

Après la semaine de test

Si le résultat est positif dans la semaine, il faudra continuer la diète longtemps, en l'adoucissant. Hafer propose sagement de mettre toute la famille au même régime, afin que l'enfant ne se sente pas à nouveau exclu du groupe.

Hertha Hafer insiste sur le fait que c'est un désordre installé à vie (« génétiquement codé »), alors que le docteur Caudal affirme que certains de ses patients sont « guéris » de cette sensibilité.

En diète permanente, il ne s'agit pas d'éliminer totalement les phosphates naturels. Il s'agira de les sous-doser. La doctoresse Caudal nous suggère d'adapter les doses au quotidien. Dans les recettes pour des crêpes ou des gâteaux, par exemple, on peut intégrer un œuf au lieu de quatre. On peut limiter les yaourts à 100 ml par jour et par enfant ou le camembert à un huitième de portion par jour (pas les deux ensemble, ça tombe sous le sens).

Gérer les écarts : l'antidote

Si l'enfant doit manger « comme tout le monde » lors d'une fête, d'un anniversaire ou à la cantine, on utilisera en antipoison de la dolomite (une

forme d'argile). Celle-ci est riche en calcium et en magnésium, mélange qui provoque la précipitation des phosphates en composé neutre. On dilue la dolomite dans une compote de fruits, par exemple.

Un autre antipoison est l'acide acétique du vinaigre de vin, sous la forme de la potion magique précitée.

Le protocole de la doctoresse Caudal

En France, la diète est peu connue. Depuis 2003, le docteur Frédérique Caudal (Dijon) la pratique avec succès dès lors qu'elle repère un enfant intoxiqué aux phosphates dans sa patientèle. Passionnée de biochimie depuis ses études de médecin, elle a peaufiné ses connaissances par un diplôme en micronutrition à la Faculté de Poitiers en 2008. Sa thèse portait sur ce sujet (disponible en téléchargement via mon blog www.taty.be). Depuis dix ans, elle a réuni 450 dossiers d'enfants soignés par cette diète. Aucun de ses confrères pédiatres français ne semble intéressé par cette piste.

S'inspirant du livre *La solution magnésium* du docteur Mousain-Bosc, préfacé par le docteur Curtay, la doctoresse Caudal ajoute au protocole ci-dessus la complémentation au quotidien de hautes doses d'oméga-3 et de magnésium.

Le protocole doit être tenu six mois selon elle, durée après laquelle elle observe que les enfants ne sont plus sensibles aux phosphates ; alors que, selon Hafer, cette hypersensibilité aux phosphates est génétiquement codée.

La première surprise du docteur Caudal : dès les premiers bénéfices de la diète, ce sont les enfants eux-mêmes qui se prennent en charge. Ils reconnaissent que c'était « l'autre » qui désobéissait, qui tapait, qui rageait. « L'autre » n'est plus actif en eux.

La deuxième surprise : ce phénomène est réversible. Après six mois de diète pauvre en phosphates et de surcharge en oméga-3 et magnésium, la pédiatre a pu observer que les enfants ne rechutent pas dans leurs anciens troubles lorsque, par hasard, ils boivent un coca ou un jus d'orange ou qu'ils mangent un morceau de cake tout venant, tous aliments trop riches en phosphates — et cela, sans avoir pris les précautions nécessaires.

GLOSSAIRE

amylose -amylopectine. Les types d'amidons diffèrent d'un aliment et d'une variété à l'autre. L'amylose, qui se présente sous forme linéaire, comme une corde, est plus digeste. L'amylopectine sous forme branchiale, comme une corde enroulée sur elle-même, demande une digestion hors pair. C'est celle que favorisent les designers industriels.

bouillon de poule maison. Un des aliments les plus remèdes qui soient. Recette et détails sur mon site www.taty.be.

candidose. Forme de dysbiose intestinale, dont le diagnostic est plutôt fait en Naturoland qu'en médecine classique.

canaris. Ma terminologie perso. Regroupe les sujets dont le foie n'arrive pas ou plus à utiliser à bon escient les voies de détoxification, de naissance ou par acquis historique. Les canaris sont presque systématiquement victimes de nombreuses intolérances alimentaires.

caséine. Part protéique des laitages, à laquelle les allergiques francs semblent réagir.

dysbiose. Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est perméable, ce qui entraîne une malabsorption des nutriments. Cette faiblesse marche de conserve avec une diminution du taux de bactéries bénéfiques au profit de micro-organismes pathogènes. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau et peut être à la source de certaines intolérances. Ce thème fait l'objet du topo *Du Gaz dans les Neurones*. Voir l'encadré ad hoc (p. 37).

dysglycémie. Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » ou glycémie instable. C'est une forme de prédiabète.

enzymes. Catalyseurs de réactions chimiques de l'organisme, ils sont actifs dans quantité de réactions de division, de transformation, d'association et de combustion des nutriments.

GAPS®. Variante du RGS, créée par la docteure Campbell-Mc Bride (*Le syndrome entéro-psychologique*, en français).

histamine (intolérance à l'). Incapacité à gérer une surproduction d'histamine interne (intestins) ou une surconsommation d'amines* alimentaires. Souvent présent chez des canaris*.

hypoglycémique. Voir « dysglycémie ».

insuliniques (désordres). Voir « dysglycémie ».

jonctions serrées. Liaisons entre les cellules de l'intestin qui sont théoriquement fermées. Dans les cas de dysbiose, ces liaisons s'ouvrent et rendent l'intestin « poreux ».

nutriments. Composés nutritifs essentiels, depuis le calcium jusqu'aux protéines en passant par la vitamine C.

originelles. Les graisses originelles sont définies plus avant (p. 63).

peptide opioïde. Forme décomposée à partir de protéines, aux propriétés proches de la morphine (endorphines, etc.).

perméabilité. voir « dysbiose ».

polysaccharides. Ces molécules complexes, présentes dans certains hydrates de carbone, doivent être scindées en éléments plus simples par des sucs digestifs qui sont absents ou défaillants chez les dysbiotiques. C'est le cas des aliments riches en saccharose (sucres ajoutés), en lactose (dans les produits laitiers frais) ou maltose (toutes les céréales). Certains nouveaux additifs introduits depuis trente ans dans l'alimentation courante (carraghénanes et consorts) semblent aussi agressifs que les polysaccharides.

Price (Weston A.). Dentiste américain dont il est question dans *Nourritures Vraies*, il a étudié des peuplades solides et longèves, alimentées traditionnellement, en les comparant à leurs proches nourris à l'Européenne. Ses conclusions en un mot : l'alimentation ancestrale, riche en aliments denses et nutritifs et en graisses originelles, préserve la santé.

INDEX

A

aliment préféré 74
allergies franches 15
allergique au lait/malade
coeliaque à quarante
ans 23

B

beurre de lait cru 114
bouillon de poule ou de
boeuf 91
bûcherons dans un
divan 47

C

Campbell 51 117
carême 27
carnet alimentaire 106
carnet d'observation
alimentaire 101
cas concrets 13
Catalogue 131
Caudal (dr) 125
contrecoup de
l'abondance 30
cure Détox' Flash 109
cure d'éviction-
drainage 85

D

désensibilisation
(gluten) 98
désensibilisation
(laitages) 92

Détox' Flash 109

E

éviction-drainage 85
éviction-drainage du
gluten 93
éviction - savoir
s'arrêter 64

F

Failsafe 22 60
fantasmes lactés
ou solutions
pragmatiques 72
Feingold 22

G

ghee 114
graisses originelles 63

H

Hafer 117
hyperréactivité -
repérer 69
hyperréactivités -
définition 17
hyperréactivité (signes)
70
hyperréactivités
(impact) 13

I

IgG 71

introduction 7
itinéraire 3

K

kinésiologie 70

L

laitage (sans) 58
levure 77

M

Mandell 22
mensonges dans ma
soupe 43

O

originelles (graisses) 63
Owens 58 60

P

phosphates 77
phosphates (diète pauvre
en) 117
plate-forme pour les
hyperréactifs 82
provocation (test) 75

Q

qualité (la) du régime
annexe est essentielle 60

R

réadaptation (gluten) 98

réadaptation (laitages) 92
repérer une
hyperréactivité 69
réversible 50
rotation 80

S

sans laitage à long
terme ? 54
savoir s'arrêter 64
signes d'appel 104
soja 77
solanacées 77
SPO 119
sucres lents 48

T

tests de réactivité à
IgG 71
tests domestiques 73
tests en kinésiologie 70

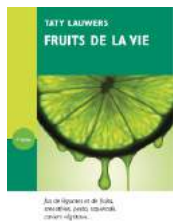
V

vitamine A 89
vitamine D 89

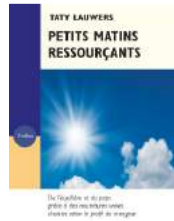
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition

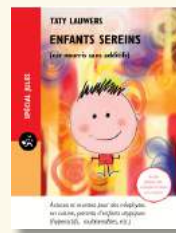


Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

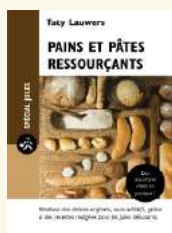
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

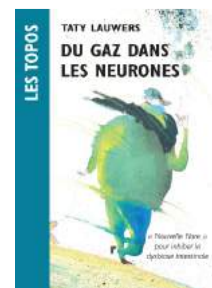


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



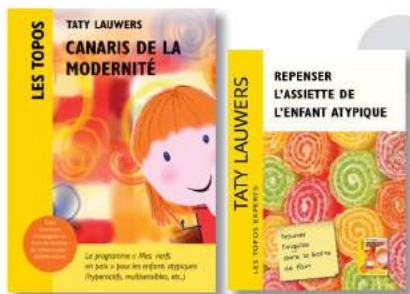
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.

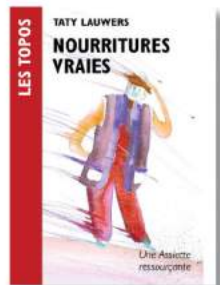


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglingués par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)