



Ce topo expert est le compagnon technique du topo de base, écrit pour les profanes : *Du gaz dans les neurones*. J'indiquerai en début de paragraphe ou dans le texte les numéros de page de ce topo associé.

Certains considèrent à l'heure actuelle l'intestin comme le siège de cinquante pour cent de nos défenses immunitaires, entre autres par le rôle bénéfique de la flore et faune qui l'habitent. Ces faits sont désormais connus du grand public, par la grâce des publicités pour les bifidogadgets. Il y a plus fort encore : la flore colique intervient dans la synthèse de certains enzymes et vitamines indispensables, dans le nettoyage de l'organisme de substances cancérogènes et dans la production de neurotransmetteurs, si essentiels pour l'équilibre mental. Dès que le transit est régularisé et que la muqueuse intestinale est cicatrisée, le teint s'illumine, l'esprit s'éclaircit, la confusion ordinaire fait la place à la clarté de vue, les ruminements à la joie, les trépidations mentales au calme. Difficile de décrire en mots l'impact exact de ce rééquilibrage sur le fonctionnement du cerveau et du mental.

Il est plus simple de vivre l'expérience, raison pour laquelle j'invite les mangeurs en recherche de mieux-être à tester, ne fût-ce que pendant quinze jours, la cure « Nouvelle flore », décrite dans le topo ci-contre, qui a été rédigé à l'intention des colopathes/dysbiotiques et victimes de RCUH/

Crohn. Dans le concert des essais thérapeutiques divers, ce régime semble le plus efficace pour une simple raison pragmatique : certes, c'est une (triste !) diète d'éviction, mais après quelques semaines à un an de régime bien mené et géré finement, en progression millimétrique, les sujets les plus atteints peuvent remanger de tout, y compris des produits riches en gluten ou des laitages. Dans la plupart des autres méthodes, le patient est conditionné à vie au régime restrictif — que ce soit le régime sans-gluten-sans-laitage-sans-soja (SG-SC-SS) ou le régime anticandida.

J'ai adapté en « Nouvelle flore » un régime américain (le RGS ou Régime des Glucides Spécifiques) selon les demandes pratiques que j'ai décelées au long de mes cours et conférences depuis 2000 tout autant que selon les cas que j'ai rencontrés en « profilage » à ma façon. C'est à ce titre que je peux annoncer que, si régler la dysbiose au premier chef est le premier pas à entreprendre dans bien des cas, ce ne l'est pas toujours, comme on le verra au premier chapitre. J'invite en conséquence à ajuster selon les paramètres individuels de chacun la cure ou la plate-forme que je détaille dans le topo profane.

Pour être convaincu de revoir son assiette afin de soigner au premier chef cette écologie intérieure, il est crucial de comprendre les phénomènes qui pourraient expliquer l'incroyable rôle que joue l'état de l'intestin sur l'équilibre global : en première ligne, par la perméabilité anormale de la muqueuse qui laisse passer des intrus dans le sang; en second lieu, par le déséquilibre de la flore et ses dégâts collatéraux (inhibition d'enzymes, excès d'histamine, engorgement général, malabsorption de nutriments,

^{*1} Les références techniques d'auteurs (Kousmine etc.) et de terminologie (acides gras essentiels, oméga, fibromyalgie, etc.) ne sont pas définis ici ni repris dans un glossaire comme dans les topos profanes. Ils sont supposés connus par les férus de nutrition que doivent être les lecteurs de cet opus très pointu.

etc.). Les auteurs de toute grande qualité dans ce domaine ont le défaut de leur expertise : il faut avoir fait maths-sup' pour les comprendre. Faute de mots justes, il est ainsi difficile de partager ces découvertes avec les non-experts. Comment justifier à la famille que le petit enfant hyperactif devrait manger moins d'additifs ou de crêpes au blé ? Que le mangeur devrait manger sans céréales ou même sans fruits pour aider à soigner sa dépression ? Comment aussi comprendre les tenants et aboutissants de cette approche, avant de se lancer dans une réforme de cette part si affective de notre quotidien ? Je présente ici mon explication en termes profanes à l'intention des praticiens non spécialistes du domaine, mais aussi de ceux parmi les parents, les enseignants et les pys les plus férus de nutrition, qui voudraient transmettre en termes simples un concept si complexe. C'est dans ce contexte quasi-profane que je continuerai à recourir à l'ancien terme de « flore et faune colique », alors qu'on l'appelle désormais « microbiote ».

Je proposerai ici une stratégie à adapter selon le profil de chacun. S'il ne faut pas toujours en passer par un régime aussi draconien que Nouvelle flore, la réforme alimentaire est toujours une condition sine qua non. Le minimum minimorum sera une dévaluer les réflexes de bon sens et l'attachement à une « Cuisine nature », riche en nutriments essentiels et dépourvue d'agents stressants comme les résidus chimiques et les additifs. Nouvelle flore ou sa variante GAPS™ est à la mode depuis peu en francophonie. Cette diète est recommandée de manière un peu trop universaliste, au point que, parfois, il semble qu'on emploie un canon pour tuer une mouche... Nous verrons comment choisir.