

Collection LES TOPOS

Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

4^e édition

Comprendre la dysbiose intestinale
Comment inhiber le cercle vicieux de la dysbiose
par la cure *Nouvelle Flore*
Avec des menus et des recettes

On considère 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 le squattent. L'intestin est aussi un des centres de notre équilibre nerveux. Depuis peu, l'on sait aussi qu'il est une glande endocrine. Gageons que vous regarderez bientôt vos petits soucis digestifs d'un autre œil.

L'impact d'une santé intestinale retrouvée ne se marque pas uniquement sur la digestion. Calmer des gaz, des ballonnements, un transit capricieux : voilà qui est un gain appréciable. Gagner en vitalité, en clarté mentale, en calme nerveux, en qualité de sommeil et de peau, n'est-ce pas encore plus tentant ?

La cure *Nouvelle Flore* vise à ramener le tube digestif à l'imperméabilité originelle, à inhiber le cercle vicieux de la dysbiose et, partant, à calmer les manifestations pathologiques qui en découlent.



Taty Lauwers expose pourquoi tester une cure de quinze jours, comment s'organiser, comment gérer les visites au restaurant ou à la cantine, comment planifier une approche en douceur par une entrée en cure de quelques semaines, comment se concocter des menus de Jules pressé, comment structurer une sortie de cure... Des plans très pragmatiques! Les fondements théoriques sont exposés dans le topo expert compagnon *Sortir de la cacophonie gastrique*.



16.80 €

éditions Aladdin

www.lestoposdetaty.com

D2017-10532-08



Du gaz dans les neurones

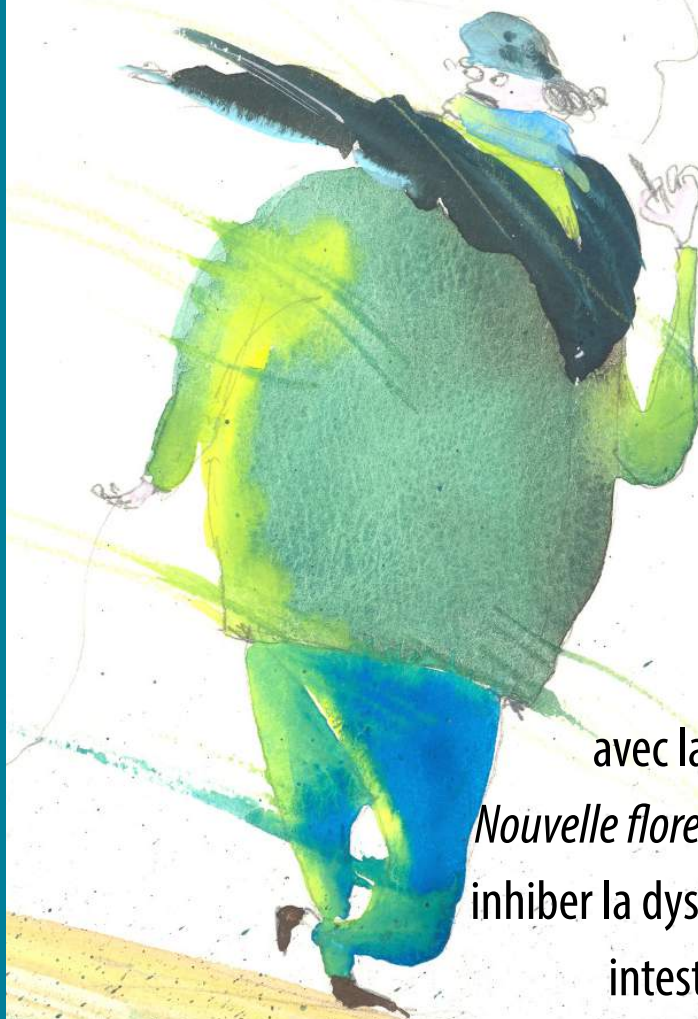
éd. Aladdin

TATY LAUWERS

LES TOPOS

TATY LAUWERS

DU GAZ DANS LES NEURONES



avec la cure
Nouvelle flore pour
inhiber la dysbiose
intestinale

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

13 ÉCOLOGIE INTÉRIEURE

- Savoir où vous en êtes 13
- Dysbiose ou candidose? 16
- Les premiers secours 16
- Les régimes courants 18
- Les docteurs Truss et Campbell 19
- Nourritures vraies 21
- Allergies retardées 22
- Réguler l'écologie intérieure en douceur 24
- Les bactéries sont mes amies 26
- L'indispensable bouillon d'os maison à l'ancienne 29
- Fibres : le juste milieu 31
- Je veux du cru 32
- Le cas de la constipation 33
- Para-alimentaire 34
- Downsize me — l'épisode RCUH 35

41 PRINCIPES DE NOUVELLE FLORE

- LE RGS (Régime des Glucides Spécifiques) et les variantes 41
- Historique du RGS 42
- RGS/GAPS™/NF: les trois interdits et les solutions 44
- Nouvelle flore diffère... 46
- Durée du régime, comment stabiliser 47
- La cure n'a pas d'effet... 49
- Au restau, à la cantine, en soliste 51
- Pseudo-plats à la paléo 52
- Farine d'amande et miel en RGS/GAPS™ 52
- Carnet d'évolution 54
- Carnet de l'explorateur de soi en Nouvelle flore 55

- Graphique de l'auto-explorateur 56
- « C'est trop de protéines animales, dis donc... » 57

71 NOUVELLE FLORE EN PRATIQUE

- Liste positive d'aliments autorisés 73
- Grille de base 76
- Idées de petit déjeuner et collation 78
- S'approprier l'assiette 81
- Cure en soliste 81
- Planifiez, organisez! 82
- Planning Mini-max des Jules pressés 83
- Chaque jour P (1, 6 et 11) 83
- Chaque soir 85
- Chaque matin 85
- Entrée en cure de sept semaines 86
- Entrée en cure en images 89
- Sortie de cure en 6 temps 90

93 NOUVELLE FLORE EN DÉTAIL

115 MENUS ET RECETTES

- Menus familiaux sans chichi en cuisine 117
- Menus du Jules soliste - cure Nouvelle flore 120
- Menus semi-végétariens en plate-forme de croisière 123
- Menus en rotations : illustration 126
- Un soliste : 35 jours de repas simples 129
- Recettes Nouvelle flore 137

154 GLOSSAIRE

159 CUISINE NATURE - LES TOPOS

ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Catherine est victime de colopathie fonctionnelle depuis longtemps. Elle a tout essayé, tant en diététique classique qu'en alternutrition. En vain. Elle veut passer tout de suite aux détails pratiques et mettre en œuvre un test de quinze jours. Direction la grille de base (p. 76) pour une cure *Nouvelle flore*.

Jules, diagnostiqué victime de dysbiose intestinale par son homéopathe, lit d'abord les encadrés grisés et les encarts marqués d'un guillemet géant. Ils rappellent l'essentiel du discours. Puis il lira les principes (p. 41) pour appréhender les fondements de cette approche alimentaire.

Table des
matières (p. 4)
Index de recherche
(p. 154)

Jean est coach en nutrition. Il connaît les bases de l'audit nutritionnel selon mes topos. Il utilise cette cure-ci pour les cas de colopathie qu'il doit traiter, mais aussi dès qu'il est confronté à des cas d'allergies retardées. Jean utilise surtout le chapitre *Nouvelle flore* en Tableaux (p. 71). Il adapte la grille et les menus et recettes (p. 115) selon les profils.

Jeanne, maman d'un enfant hypernerveux, voudrait soutenir la psychothérapie par une approche naturelle alimentaire au long cours, proche de *Nouvelle flore*, sans être aussi radicale. Elle préfère progresser en douceur. Ce sera une Entrée en cure de sept semaines (p. 86). Elle étudiera aussi tout le premier chapitre, soit comment adapter son régime actuel sans passer par *Nouvelle flore* (p. 13).

Rendez-vous sur le blog du livre (via dugazdanslesneurones.com), où l'on trouvera des mises à jour du présent livre, des corrections et des échanges courriels avec les lecteurs sur le sujet de la dysbiose intestinale.

INTRODUCTION

Ce livre s'adresse aux victimes de dysbiose intestinale majeure ou mineure, comme les malades cœliaques* et les colopathes avérés ainsi que les victimes de maladie de Crohn ou de recto-colite ulcéro-hémorragique (RCUH). Mais pas que ! La cure peut aussi aider les malades autoimmuns (polyarthrite & C^{ie}), les victimes d'épuisement chronique ainsi que les enfants ou adultes très nerveux. Comme c'est vaste ! Eh oui, le régime bien ciblé et bien mené amorcera la remise en ordre du système hormonal et nerveux, généralement défaillant chez les victimes de désordres psychiques dont les troubles sont liés à un système digestif en panne. C'est le cas particulier des enfants *borderline* (hyperactifs/kinétiques, épileptiques, autistes), chez qui l'on peut observer des sursauts de bien-être impressionnants en recadrant le régime.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 154)

La dysbiose intestinale est le signe d'une perturbation organique globale. Elle en est aussi le carburant – au point que l'on nomme parfois l'intestin notre second cerveau. Je gage que, d'ici quelques années, les médecins feront spontanément le lien entre des troubles psychiques ou nerveux et un souci de perméabilité* intestinale. Pour l'instant, il s'agit encore d'une approche confidentielle, représentée au principal en alternutrition.

La dysbiose est un sujet si complexe qu'il faut, outre un diagnostic précis, une stratégie de prise en charge progressive des troubles connexes de l'écologie intérieure, tels que la glycémie* instable, une possible

déficience dans les voies de détoxification*, les éventuelles allergies* retardées, des carences en probiotiques ou en aliments-remèdes.

De nombreux régimes sont proposés aujourd'hui pour les souffreteux du tube digestif. Le régime diététique classique ou la méthode sans-gluten-sans-caséine suivie à la lettre donnent des résultats dans les dix jours. Après deux à trois mois de bénéfices, on plafonne parfois. C'est alors le moment de prendre en compte les autres paramètres de perturbation globale afin de sortir réellement du cercle vicieux — ce que je me propose de faire au chapitre 2 sur l'écologie intérieure (p. 13).

Les plus pointus des nutritionnistes n'arrivent pas toujours à régler ce problème difficile malgré leur connaissance affinée de la biochimie des nutriments, car le cercle vicieux de la dysbiose ne peut être efficacement inhibé que par un régime très particulier, celui que je nomme *Nouvelle flore* et dont j'expose les principes au chapitre 2 (p. 41). Il faut parfois oublier les bons conseils glucidiques et en passer par une période de restructuration sans protéines végétales, sans céréales, même ! Voilà qui peut rebuter un naturo convaincu, au premier abord. J'engage les amateurs à pratiquer quinze jours de cette nouvelle forme de régime pour voir l'effet sur eux-mêmes. Il sera alors plus facile pour une victime de dysbiose intestinale ou de colopathie d'entendre un autre son de cloche que la diététique classique ou les régimes naturo typiques.

Le sujet est si délicat que je fais ici appel à une aide externe. Je vous invite à suivre le travail du docteur Natasha Campbell-McBride. Neurologue et nutritionniste, pratiquant à Cambridge (UK), elle soigne des enfants sujets à des troubles envahissants du comportement ainsi que des adultes victimes de colopathie fonctionnelle et de troubles immunitaires. Un de ses outils : le régime GAPS™ (p. 41), qui

La cure *Nouvelle flore* contredit sur certains points les régimes naturo tout autant que les régimes classiques pour malades cœliaques* ou colopathes, ou même les régimes dits « pour autistes ». Ne nous égarons pas en stériles polémiques. Faites l'essai et voyez par vous-même.

“ Hommage soit rendu à Elaine Gottschall, car, depuis la première édition de son livre, le régime a pu soulager les souffrances de dizaines de milliers de colopathes graves.

est directement inspiré du *Régime des Glucides Spécifiques ou RGS*, le régime américain que je décline ici en version ressourçante sous l'intitulé *Nouvelle flore*. Je rendrai hommage à la dame qui a médiatisé ce régime RGS en premier dès les années cinquante : Elaine Gottschall.

Cet opus se concentre sur la stratégie nutritionnelle pour sortir du cercle vicieux. Ce programme n'a de sens que si le mangeur est suivi par un praticien de santé. Nous ne

sommes pas dans le même contexte que celui de ma *Cure antifatigue*, que tout un chacun peut entamer seul au changement de saison pour un effet de drainage profond. Ne jouez pas avec vos tripes, enfin !

De façon concrète, je propose la tenue d'une cure *Nouvelle flore* guidée, chiffrée en quantité et détaillée en qualité, qui se présente sous plusieurs formes : des menus et des recettes (p. 115), une liste positive d'aliments autorisés (p. 73) doublée d'une grille de base (p. 76), ou une approche en douceur telle une entrée en cure de sept semaines (p. 86). Ce sont plusieurs formes de présentation du même sujet, modulées afin que tous y trouvent leur miel. La liste positive des aliments autorisés, par exemple, ne tient qu'en une double page. Elle est facile à photocopier et à transporter avec soi.

Le chapitre « *Nouvelle flore* en détail » (p. 93) explore chaque catégorie alimentaire point par point. Des solutions pratiques comme le dépannage au restau ou à la cantine (p. 51) ou des idées de petits déjeuners et de collations (p. 78).

Les Jules débordés ne sont pas oubliés. J'ai prévu pour eux des menus du Jules soliste (p. 120) ou un planning du Jules pressé (p. 51). Leur livre pratique compagnon serait *Je débute en cuisine nature*. Ce dernier opus, court et facile, très pragmatique, a été conçu pour un Jules qui n'aurait même jamais fait de courses....

DEUX CAS CONCRETS. DOMINIQUE ET JULIE

J'illustre par deux cas concrets en quoi la cure *Nouvelle flore* peut être utile et pourquoi j'en limite la durée à quinze jours, pour un premier essai.

Dominique, 34 ans, guérillero urbain débordé et désorganisé, est victime de colopathie fonctionnelle. « *C'est nerveux, mon bon Monsieur* », lui serine-t-on depuis des années. Il a déjà tout essayé pour se soulager, tant en médecine classique qu'en diététique alternative. Je voudrais lui proposer un petit effort de quinze jours. « Juste pour voir ». Une quinzaine n'est rien au regard des longs mois d'assiduité qu'exigeaient les praticiens. « Quinze jours, pas plus, bien vrai ? » Cela lui convient, il s'engage. Il sera temps de continuer si la cure a donné des effets positifs et d'arrêter les frais si aucun changement n'intervient. Dominique est prêt à se prendre en charge sans attendre de solution miracle, mais... il ne cuisine pas et se nourrit comme il peut, quand il peut. Il est prêt à lire tout ce qu'il faut, mais n'a pas le temps de suivre des cours de nutrition ou d'alimentation saine.

Il pratiquera *Nouvelle flore* en variante Jules pressé. Il reconnaîtra les paragraphes ad hoc grâce à la vignette ci-contre. En ces quelques jours il pourra se rendre compte des effets éventuels, sans risquer de se fourvoyer dans une mauvaise piste pendant de longs mois — ce que sa cousine Julie vient de faire, hélas. La suite du programme, m'dame ? Le désordre général est installé depuis longtemps. Dominique devra probablement continuer le programme plus longtemps que quinze jours. Pour pouvoir tenir sur la durée, il adaptera ses menus préférés selon la plate-forme de croisière (p. 90). C'est une version douce de la cure, tenable au plan social et pratique.

Parlons de Julie. Diagnostiquée victime de dysbiose à levures (ou levurose), elle vient de pratiquer pendant huit mois une version végétarienne du régime sans-gluten-sans-laitage-sans-sucre — et ce, sur les conseils de son thérapeute. Après quelques semaines, les



premiers effets positifs se sont tassés. Elle a persévéré avec patience, pourtant. Dommage, car la version de cure permanente qu'elle vient de pratiquer plus d'un semestre l'a quasi dénutriée. Elle n'a pas perdu son temps, car elle a engrangé au passage mille et une infos très utiles en matière de choix alimentaires, de cuisine bio, de techniques de respiration. Mais elle ne peut continuer à se dévitaliser pour le prix d'un simple « ça va un peu mieux ».

Nouvelle flore a l'avantage d'être une diète ressourçante au lieu de drainer, comme le font tant de régimes dans mon monde chéri de l'alternutrition. Julie devrait pratiquer le ressourcement plus longtemps, mais en seulement quinze jours de cure, elle aura pu ressentir l'effet des aliments comme remèdes. Cela la convaincra peut-être de continuer sa diète préalable en l'ajustant selon les critères du chapitre suivant.

Julie n'est pas une colopathe historique. Ses malheurs digestifs sont récents. Elle peut se permettre de quitter le programme plus vite que Dominique, après un mois peut-être, après trois mois certainement. Comme elle semble de profil foncièrement omnivore, elle suivra ensuite de son mieux la grille éponyme d'une simple Assiette Ressourçante. Avec bon sens, Julie mâtinera ce nouveau plan alimentaire des critères de la cure dont elle aura observé les effets positifs sur elle-même, comme le choix de certaines fibres (p. 105) et le principe des sages alternances de protéines et de céréales.

Si vous voulez briser le cercle vicieux de la dysbiose, faites le petit essai d'associer à la pharmacopée et à la psychothérapie (que vous suivez déjà, n'est-ce pas ?) les principes de *Nouvelle flore*. J'ai conçu cette cure comme un test qui, en quinze jours seulement, donnera déjà des effets, si c'est bien la voie à suivre pour vous, ici et maintenant. Il sera alors temps de continuer ou de changer de crèmerie.

L'intestin est le siège de cinquante pour cent de nos défenses immunitaires, ainsi qu'un des maîtres de notre système nerveux et hormonal. Il est capital qu'une assiette vue comme remède soigne au premier chef cette écologie intérieure. Voyons quels paramètres ajouter aux préceptes habituels, si, victime de dysbiose, vous souhaitez calibrer votre régime selon l'état de votre biotope, sans suivre la cure *Nouvelle flore* à la lettre.

Savoir où vous en êtes

J'ai rencontré plus d'un mangeur pratiquant un régime antidysbiose alors qu'il ne manifestait aucun des troubles typiques. Hé oui, il est très « in » de mettre tous les mangeurs au GAPS™ ou à *Nouvelle flore*. Vérifiez d'abord que vous êtes sujet à ce désordre. Les praticiens disposent de tests sophistiqués pour évaluer s'il y a dysbiose ou colopathie; et, le cas échéant, pour repérer le type d'intrus qui vous squattent le tube digestif. Faites vous une première idée en remplissant le questionnaire ci-après.

Colopathie

- Produisez-vous des selles plus de deux fois par jour (avec ou sans alternance de constipation) ?
- Êtes-vous constipé au principal ?
- Vous sentez-vous souvent gonflé, gêné par des tensions abdominales ?
- Produisez-vous plus de deux vents par jour ?
- Ressentez-vous souvent des crampes abdominales ?

Dysbiose

- Souffrez-vous de gaz et/ou d'éructions fréquentes ?
- Souffrez-vous d'inconforts digestifs (de tout type, acidité d'estomac, nausées faciles, bouche pâteuse au réveil, reflux gastrique) ?
- Êtes-vous facilement ballonné après les repas ?
- Êtes-vous victime de confusion mentale ?
- Êtes-vous sujet à la déprime ?
- Vous a-t-on diagnostiqué victime de « candida » ?
- Femmes : êtes-vous sujette à des pertes blanches, des brûlures ou des démangeaisons vaginales, à des infections génitales ?
- Avez-vous pris un traitement antibiotique plus d'un mois d'affilée, ou pendant quelques jours mais plusieurs fois dans la même année (à quelque période de la vie que ce soit) ?
- Avez-vous utilisé de la cortisone ou la pilule contraceptive pendant plus d'un an ?
- Avez-vous des champignons sur la peau ou les ongles, ou le pied d'athlète (champignons sur les pieds) ?
- Souffrez-vous de pathologies fréquentes du nez, gorge, oreilles (rhumes, sinusites, otites) ? Ou était-ce le cas lorsque vous étiez enfant ?
- Avez-vous des douleurs articulaires ou musculaires qui ne sont pas reconnues comme arthrose ?
- Avez-vous des troubles cutanés chroniques ou fréquents (eczéma, psoriasis, dermatite atopique, herpès...) ?
- Vous sentez-vous victime d'épuisement chronique ?
- Avez-vous des dartres ou des rougeurs de peau chroniques ?
- Avez-vous des démangeaisons ?

Si le total des cases cochées est supérieur à 7 dans la catégorie dysbiose et se cumule à au moins 3 signes de colopathie, on peut imaginer qu'il faut creuser du côté de cette cure-ci.

DYSBIOSE INTESTINALE ET PERMÉABILITÉ

La dysbiose (hyperperméabilité intestinale) est un état où la paroi intestinale du sujet est endommagée, 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 (dont le *candida albicans* et bien d'autres populations). Des déchets alimentaires et bactériens pénètrent dans le circuit sanguin lorsque les liaisons cellulaires intestinales (les jonctions serrées) sont ouvertes, elles qui ferment théoriquement les espaces séparant les cellules de la muqueuse intestinale. Cette ouverture crée un passage qui ne garantit plus que se déroule correctement la régulation normale du mouvement des substances au travers des cellules intestinales. Ce mouvement de fluide et de ses solutés au travers du passage est aussi appelé « transport paracellulaire » par les gens très sérieux. Lorsque l'intestin est ainsi perméable, le sang, chargé d'éléments nutritifs en temps normal, est surchargé de composés pathogènes. En passant dans le foie, il va occasionner une surcharge de travail à ce grand éboueur. Si le sujet souffre d'autres fragilités (dont des voies de détoxification déficientes), le cercle vicieux de la dysbiose peut s'installer.

Les différentes espèces de notre écologie microbienne ne se tiennent plus mutuellement en respect. C'est le cas lorsque l'une d'entre elles dépasse les bornes et se met à envahir le système global. Détails, pensez-vous. Que nenni ! Tant qu'à vivre avec près de deux kilos de bactéries dans le corps, autant qu'elles coexistent en harmonie. Dès qu'elles sont submergées par des organismes malvenus, nous mettons en péril l'immunité, le système nerveux et... la santé mentale. Voir en image (p. 39).

DOWNSIZE ME — L'ÉPISODE RCUH

Je viens de vous proposer dans ce chapitre d'arrondir les angles de vos choix alimentaires, mais c'est grâce à un régime très strict, le *Régime des Glucides Spécifiques* (RGS*, adapté dans ce livre en *Nouvelle flore*), que j'ai pu me reprendre et vivre sans médicaments à la suite d'un cataclysme intestinal en 1999-2000 (une maladie auto-immune : la recto-colite ulcéro-hémorragique, ou RCUH). La dégringolade a été fulgurante dès le choc psychique qui l'a déclenchée. Me croyant à l'abri par mes connaissances en diététique et en alternutrition végétarienne, je n'ai fait qu'empirer la situation par des choix malencontreux. Déjà végétarienne depuis quelques années, j'ai voulu en commencer une version exposant douze : le crudivorisme végétarien sans-gluten-sans-laitage, celui qui m'était conseillé dans la littérature comme étant la panacée. L'histoire mérite d'être narrée, car elle est symptomatique de ce que vivent tant de mes congénères.

Les premiers effets extérieurs de la maladie me paniquaient : outre la perte de plus de dix kilos en quelques semaines, j'allais à la selle trente fois par jour. Je ne vous dis pas la couleur, je les ai toutes vues sauf le bleu et le mauve. J'ai tout d'abord mis en œuvre le régime Kousmine à la lettre, dans sa version végétarienne ou quasi. J'étais aux premières loges pour appliquer la méthode avec rigueur puisque j'avais écrit un livre de recettes mettant la théorie de Mamie Kousmine en pratique préventive de santé. Où est-il écrit que les donneurs de leçons suivent leurs propres conseils ? Jusqu'à cet épisode de recto-colite, je ne pratiquais depuis 1994 qu'une version créative de la méthode. Ancienne adepte de la bouffe-camelote hypersucriée, j'avais bien de la peine à ne pas reprendre mes sentiers rebattus. Je m'étais inventé la fable selon laquelle des desserts pouvaient continuer à rythmer mes journées, à condition qu'ils soient « sains ». Pardon, mamie Kousmine. Ferai plus. À tout le moins, j'étais déjà heureuse de m'être débarrassée de mes migraines si fréquentes, de mes maux de dos, de mes infections à répétition. Tout cela m'épargnait plus de rigueur dans l'application de ce plan alimentaire, déjà si éloigné de mes anciennes habitudes.

Dès mars 99, date de ma grande « chute » en recto-colite, je m'attachai à donc pratiquer enfin la méthode Kousmine à la lettre. « *Les aliments seront mes remèdes* » était mon refrain. Sans grand effet. Je ne savais pas encore, à l'époque, que, pour les cas de colopathie grave, la doctoresse Kousmine pratiquait une version sans céréales de sa méthode. Je décidai de passer à la méthode Seignalet, qui est un régime de type Kousmine mais quasi crudivore, sans gluten et sans laitage. Après quelques semaines à ce régime, mon état s'aggrava, je m'affaiblis encore plus. Je le pratiquais avec du riz, du sarrasin, du quinoa, bref tous les farineux autorisés chez Seignalet. Je ne me rendais en outre nullement compte que cette ascèse alimentaire était fondamentalement inadaptée à mon tempérament physiologique et à mon résidu de force vitale, vu que je suivais les conseils du professeur de manger quasi tout cru.

Je passai donc à la vitesse que je croyais supérieure : j'alternai ce plan excessif avec la monodiète de jus de raisin de Johanna Brandt. J'avais en effet observé que mon corps n'arrivait plus à digérer qu'un seul aliment à la fois. Nous étions en septembre. Parfait pour les raisins. L'état cachectique de mon petit corps se rapprocha alors de l'agonie. Je perdis encore plus de sang que d'habitude. Je n'eus pas le réflexe d'arrêter tout de suite. J'étais entretenue dans mes erreurs par des amis crudivores qui me persuadaient que c'était « le processus de détox ». Dieu, qu'on est naïf quand on a mal et qu'on a peur !

Chaque soir, je saluais mentalement ma famille du fond du cœur, tant j'étais convaincue que je ne rouvrirais pas les yeux le lendemain matin. Façon de parler, car je ne dormais qu'une heure à la fois tant la douleur était vive. Un jour j'écrirai un autre livre (encore...) sur toutes les techniques que j'ai testées à cette occasion pour ruser avec la douleur.

Devenue végétarienne en 94 par peur d'une rechute de cancer, j'avais développé une éthique du végétarisme qui rendait cette posture encore plus difficile à abandonner. Or, dans ces brumes de semi-conscience, quelle envie me taraudait-elle ? De l'osso buco, du poulet rôti, un expresso, du bouillon cuit des heures sur un coin de fourneau... Persuadée de ma propre fin, qu'avais-je à perdre à écouter ma petite voix intérieure ? En désespoir de cause, je misai donc tout sur l'intuition.

Ne parlons pas, dans le cas présent, d'instinct, car je n'y étais déjà plus connectée, si jamais je le fus. J'abandonnai donc mes bonnes résolutions végétariennes. Je reçus tous ces bons petits plats si « mauvais » pour la santé. Je connus un sursaut d'énergie très surprenant dans les semaines qui suivirent l'abjuration de ces croyances malavisées.

Je mentirais si j'affirmais que ma remise sur pied fut instantanée et radicale. Mes croyances en la nocivité de la viande et des cuissons longues au four, dans leur activité prétendument proinflammatoire, étaient si ancrées dans mes réflexes idéologiques que j'en vins à faire taire ma petite voix intérieure, par trois fois à trois semaines de distance. À chaque regain d'énergie, je revenais à mon ancien régime, avec le résultat que vous devinez : « *bardaf, c'était l'embarquée* » vers le lit.

Après deux mois de ces montagnes russes, le bon sens me revint et j'embrassai enfin le *Régime des Glucides Spécifiques* (RGS*), que j'étudiais de loin depuis quelques mois. Dans toutes mes recherches, celui-ci m'était apparu comme le régime le mieux adapté à la maladie qui était en train de me saboter. Je ne lui avais guère accordé d'attention jusque-là, puisqu'il est quasi-impossible à convertir en mode végétarien et, ô horreur, l'on doit y manger gras. À mes yeux, c'était le régime antikousmine. On n'y parlait pas de la qualité des cuissons ou du bio. Rien pour me plaire donc. Mais comme j'étais en train de me réconcilier avec mon organisme et à l'écouter enfin, je me jetai à l'eau et je lui fis confiance. En route pour le RGS*. Et voilà, maman, je n'avais plus mal aux dents ! Enfin, non, pas vraiment. Il me fallut encore quelques mois pour me rendre compte que je

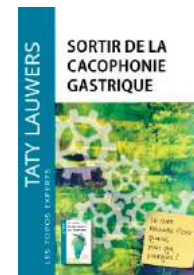
faisais partie de la cohorte des « détoxifiants pathologiques » que j'ai renommés « canaris* de la modernité » dans mes topos. Je dus adapter le régime en fonction de cette équation-là.

Après un an de ce régime tenu de manière draconienne et combiné à des choix

“ Le premier cerveau et le second (l'intestin) étant affamés en nutriments, la solution est de se ressourcer par une alimentation régénérante. ”

ressourçants (entre autres en graisses originelles*), je pus recommencer à manger de tout, attentive à ma progression opérée millimètre par millimètre. Je pense que j'ai trouvé là le régime idéal pour mon cas perso. Outre que je suis rétablie, j'ai été en outre débarrassée de cet épuisement chronique (forme de fibromyalgie) qui me pourrissait la vie depuis 1987. C'est à se demander si ce n'est pas ce régime qui m'épargne la rechute de cancer à court terme que les médecins m'ont prédit il y a près de vingt ans.

Je me considère désormais en rémission permanente de la RCUH. Je ne pratique plus le régime de manière strictement suivie, sauf par périodes de cures, lorsque je sens un début de colite ou de sigmoïdite. Je pratique alors une version *very-low-carb-high-fat* de *Nouvelle flore*. Après deux semaines je reviens à mon antienne : l'*Assiette Ressourçante*. Cette option pauvre en glucides n'est pas recommandée à tous les mangeurs. Il se fait que, même rétablie, mon seuil de tolérance aux glucides reste très bas. Ma biochimie est, disons, curieuse. Mais depuis que je la suis plutôt que d'écouter les gourous, tout va bien, merci, madame la Marquise.



Vous êtes plus curieux des fondements de cette approche? Vous êtes praticien? Le topo expert est *Sortir de la cacophonie gastrique*. Il complète ce tome-ci en explorant quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure Nouvelle flore, « la dysbiose expliquée à ma fille », comment ajuster la cure selon les cas. Un opus très technique, conçu pour les thérapeutes et les férus de nutrition. Plus d'infos via les bonus (p. 3).



LE RGS (Régime des Glucides Spécifiques) et les variantes

La cure *Nouvelle flore* est une variante ressourçante d'un régime américain connu sous le nom de Régime des Glucides Spécifiques (RGS), médiatisé par Elaine Gottschall. Appelé *Specific Carbohydrate Diet* en anglais, il est utilisé avec de remarquables succès depuis des dizaines d'années par des dizaines de milliers de personnes atteintes de maladies auto-immunes de l'intestin (maladie de Crohn et RCUH, alias recto-colite-ulcéro-hémorragique). Les pratiquants annoncent en moyenne quatre-vingt pour cent de rémissions.

Le régime a prouvé son efficacité dans les cas de diverticulites ou de mucoviscidose, tout autant que dans des cas de fatigue chronique. Il est bien sûr aussi efficace pour les troubles intestinaux « ordinaires » (les IBD ou Intestinal Bowel Diseases) dont sont accablés tant et tant de nos congénères : depuis les embarrassantes flatulences jusqu'aux diarrhées chroniques. Plus récemment, le RGS a été adapté pour des autistes après vaccins et d'autres victimes de troubles nerveux *borderline* par le docteur Natasha Campbell-McBride, neurologue et nutritionniste. Avec succès, là aussi. Son livre est désormais traduit en français sous le titre : « Le syndrome entéro-psychologique ».

Historique du RGS

Le RGS était initialement connu sous le terme générique de « régime des docteurs Haas », car ce régime était appliqué empiriquement depuis les années vingt par les docteurs Sidney et Merrill Haas, pédiatres. Dans les années cinquante, la maladie coéliqua de la fille d'une Américaine du nom d'Elaine Gottschall s'avérait récalcitrante au régime classique sans gluten. Ce n'est que grâce au régime des docteurs Haas qu'elle put connaître une rémission. Gottschall était fatiguée de voir sa fille souffrir, mais elle « *en avait aussi marre de nettoyer les murs des toilettes tous les jours* ». Ne compatiront vraiment que ceux qui sont passés par là...

Intriguée par les résultats si flagrants et si rapides, incapable d'avoir une explication sur le processus par les docteurs Haas eux-mêmes, Elaine Gottschall décida alors de parfaire ses études de biologiste par un doctorat pour comprendre pourquoi et comment ce régime avait pu être si efficace, alors qu'il était si différent des prescriptions habituelles de gastro-entérologie pour les malades coéliquas. L'hypothèse de doctorat d'Elaine Gottschall est exposée en anglais dans son livre intitulé *Breaking the Vicious Cycle : Intestinal Health through Diet*, Kirkton Press, 1994 (*Arrêter le cercle vicieux : la santé de l'intestin par l'alimentation*).

L'auteur y donne des preuves scientifiques et logiques de son hypothèse. Elle y expose aussi les liens avec les troubles neurologiques, piste qu'explorera plus en détail la doctoresse Campbell. L'exposé de sa méthode est publié à l'attention des thérapeutes dans mon topo expert adjoint à ce tome : *Sortir de la cacophonie* (p. 161). Le profane retiendra que, selon elle, la paroi intestinale ne redeviendra intègre que si l'on évite les aliments qui sont fermentés et compostés dans des intestins à la paroi abîmée au lieu d'être sagement décomposés et transformés en beaux nutriments par un système digestif performant. Ces aliments sont au principal les polysaccharides repris dans l'infographie de la page suivante.

Ce régime me plaît tout particulièrement, car sa médiatrice était loin d'être gouroufiante. Cet auteur, 84 ans lorsque je l'ai rencontrée par internet en 2000, se gardait d'innover. Dans son livre et ses interventions sur les sites ad hoc, elle insistait sur le fait qu'elle ne transmettait que la méthode de ces deux médecins pionniers dans la perspective d'une biologiste qui a tenté d'en comprendre l'essence. L'essentiel du partage d'informations est réalisé par les malades eux-mêmes. La méthode a soulagé de leurs diverses souffrances tant de victimes de colopathie que plusieurs d'entre eux consacrent l'énergie retrouvée à tenir un site sur la méthode. Hélas pour mes croyances nutrimentaires, ce régime fait fi des questions de qualité alimentaire : du poulet tout venant, martyr de batterie, des œufs dénués de nutriments, des légumes d'hydroponie. Désolant pour un amateur d'aliments remèdes, n'est-il pas ?

Le RGS (et, partant, Nouvelle flore) est tenu à vie par les victimes de recto-colite ulcérohémorragique, les coéliquas* et les malades de Crohn qui fréquentent en majorité les sites affiliés. Si vous n'êtes « que » victime de dysbiose ou de colopathie, arrondissez les angles. Faites de temps en temps une petite cure de remise à niveau. Revenez à la norme ensuite.

RGS/GAPS™/NF: LES TROIS INTERDITS ET LES SOLUTIONS

Les principes d'éviction de base du RGS d'Elaine Gottschall (RGS, SCD en anglais), tels qu'ils sont repris par la doctoresse Campbell pour le GAPS™ et par moi-même pour Nouvelle flore, concernent trois groupes d'aliments, sources de polysaccharides que voici que voilà. Pendant le temps de convalescence du tube digestif, on évite ces sources. Ensuite, on surveille les dosages, sans plus exclure.

ou
l'hypothèse
des poly-
saccharides



Tous les **FARINEUX**. On élimine de manière draconienne tous les amidons de céréales (même germées, même bio, même sans gluten) : pain, riz, quinoa, etc. Aussi les pommes de terre ainsi que les pois chiches et le soja.



♥ Solution ? Construisez des menus sans farineux. Ou créez des pains/biscottes et des desserts à base de farines d'amande, de tournesol, etc. Remplacez les pâtes par de la courge spaghetti ou par des languettes de courgettes. Si vous tenez absolument aux légumes secs, privilégiez les lentilles roses et les azukis. Dégustez-les en modération, deux fois par semaine.



Toutes les formes de **SUCRE** ajouté ainsi que les édulcorants artificiels comme les sucrettes et tous les sodas sucrés. Les aliments industriels sont souvent accommodés de sucre pour des raisons techniques (saucisses ou jambon, p. ex.; le jus de fruit en bouteille, tout « 100% fruits » qu'il soit annoncé, peut contenir du sucre ajouté).



♥ Solution ? Mangez moins sucré. Ou sucrez au miel ou aux fruits secs.



Le **LACTOSE** des produits laitiers frais. Il est présent en quantité dans le lait, la crème fraîche, le yaourt et le fromage frais, que ces produits soient bio ou pas, crus ou pas, de vache, de chèvre ou de brebis.

♥ Solution ? Dégustez des fromages affinés plus de trois mois (comté, parmesan, etc) et du beurre, puisqu'ils sont exempts de lactose. Cuisinez au lait de coco. Le yaourt n'est autorisé que s'il est réalisé en longue fermentation maison selon la recette du Yaourt sans lactose (recette dans le livre). Il est même vivement conseillé au quotidien.



Au restau, à la cantine, en soliste

Revoyons les critères de ce type de cure (p. 44) et pensons à tous ces mangeurs qui ne veulent pas se démarquer de leurs habitudes à table. Un curiste peut manger des plats très proches de nos habitudes, que ce soit au restau ou à la cantine. Quelques exemples de plats habituels, tout à fait nouvelle-floresques ?

- * Une grande salade variée riche en légumes cuits, avec du poulet grillé ou des sardines.
- * Les mêmes poulet ou sardines disposés sur des languettes de légumes cuits avec un peu de mayonnaise.
- * Un steak avec des légumes du jour et du beurre persillé.
- * Du saumon et des brocolis, servis avec une sauce hollandaise.
- * Un poulet au wok et au curry doux, avec des petits légumes et une sauce à la crème de coco.

Vous avez compris le principe. Ce sont là, dans la liste des recettes classiques, tous les plats repris sous « Poissons et Fruits de Mer », « Viandes, volailles & C^{ie} » et « Œufs » servis avec toutes les « Sauces ». Choisissez aussi parmi les « Potages » et « Légumes et salades ». Oubliez les rubriques « Céréales » et « Desserts ».

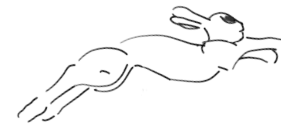
CURE EN SOLISTE. En outre, il ne faut pas révolutionner son quotidien en cuisine. J'ai prévu le cas des Jules qui pratiquent la cure en soliste. Les Jules sont une de mes catégories, ceux qui ne veulent pas, qui ne savent pas ou qui ne peuvent pas cuisiner. J'y inclus celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer; celui qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard; et celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. Voir le détail pratique (p. 81)



PLANNING DU JULES PRESSÉ. Pour eux tout autant que pour les cuisiniers plus aguerris, mais pressés, j'ai conçu le principe du *Planning Mini-max*. Très simple : consacrez deux heures de votre temps par semaine ou par

NOUVELLE FLORE EN PRATIQUE

Plusieurs lectures pour plusieurs itinéraires d'une cure Nouvelle flore. Approchez cette nouvelle piste nutritionnelle de plusieurs façons différentes, selon votre motivation et votre aptitude au changement. Ce sont plusieurs formes différentes pour un même contenu.

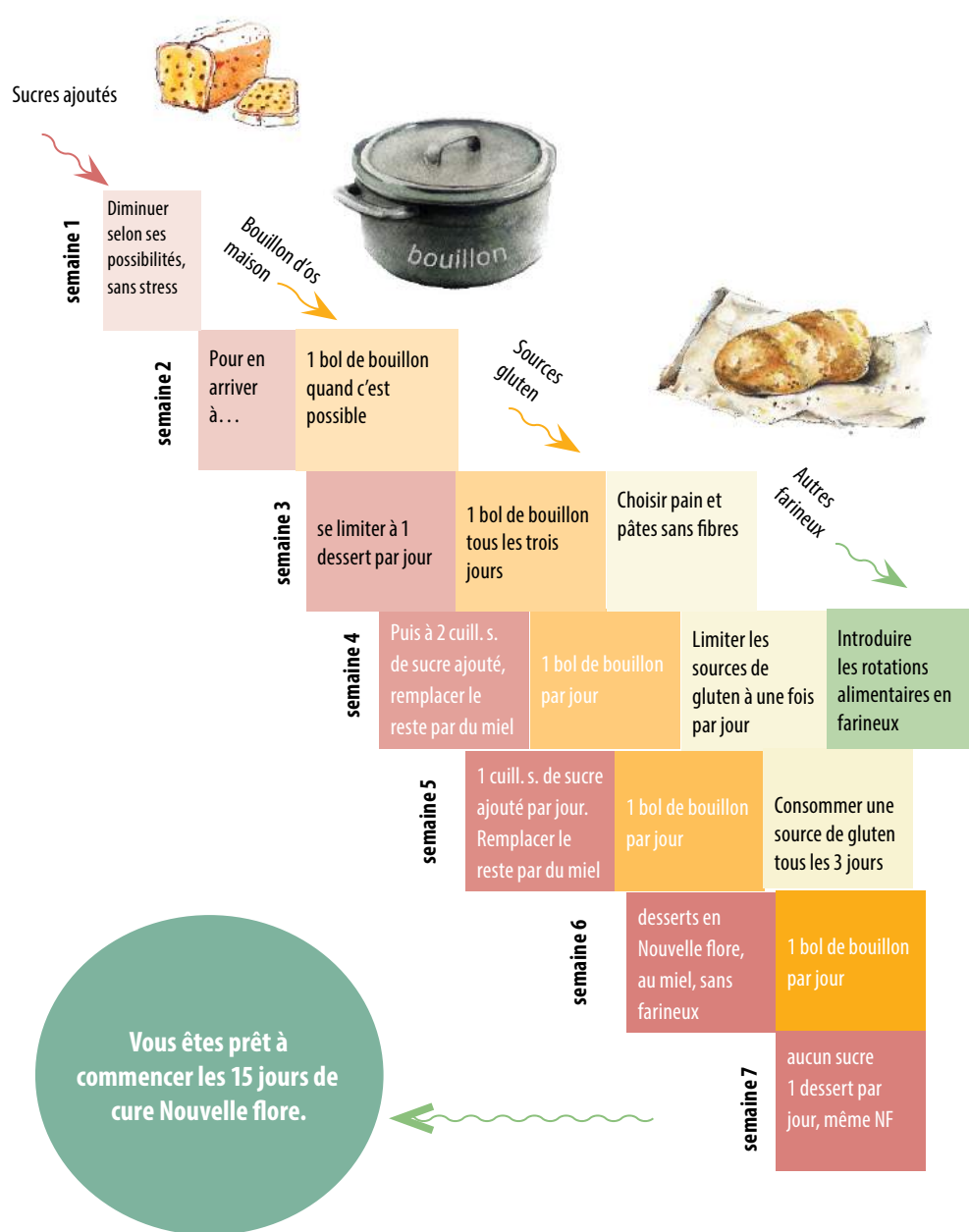


De tempérament efficace, mais peu curieux de nutrition ? Contentez-vous de la très succincte liste positive d'aliments autorisés (p. 73). C'est le choix du Jules peu féru de cuisine, déjeunant souvent au restaurant, pendant les quinze jours de cure.

Ne suivez pas le programme Nouvelle flore plus d'une quinzaine seul, sans être suivi de près par un thérapeute informé.

Plus amateur de guidance ? Suivez la grille de base (p. 76), en vous inspirant des idées de petit déjeuner et de collation (p. 78) ou des plans au restau et à la cantine (p. 51). Des menus et des recettes (p. 115) sont suggérés pour quinze jours de cure. Ils sont conçus en une série de cinq jours que l'on reproduit trois fois à l'identique. Je gage que vous ne les suivrez pas à la lettre, mais une lecture en diagonale de ces menus donne une idée très illustrée de ce que peuvent être vos journées en cure. Si vous devez tenir la cure plus de quinze jours, surtout pour les enfants, trouvez des solutions alternatives pour les desserts (p. 150) et pour remplacer le pain et les biscuits (p. 108).

Nouvelle flore en résumé : adaptez vos menus pour inclure, dans l'ordre de préséance, des protéines (sans limites de quantité, mais en alternant de jour en jour), y compris des laitages sans lactose, des graisses originelles*, des légumes cuits (et crus si en jus), quelques oléagineuses, quelques fruits cuits, sans aucun farineux (complets ou non, avec ou sans gluten), sans aucun sucre (sauf un petit peu de miel). Pour être puriste, vous pourriez tout choisir en bio. Utile mais pas indispensable pour l'instant.



ENTRÉE EN CURE EN IMAGES

La cure stricte en Nouvelle flore provoque un chamboulement majeur dans l'organisme. Pour la majorité des mangeurs, il vaut mieux procéder en douceur, par une entrée en cure. Introduisez l'un après l'autre, semaine après semaine, les principes suivants, comme lorsqu'on parcourt un escalier calmement. Il sera infiniment plus aisé d'amorcer la cure après environ deux mois.



NOUVELLE FLORE EN DÉTAIL



VIANDES & C^{IE}


Assurez-vous de consommer des protéines de qualité à chaque repas. Privilégiez les protéines animales citées ci-après plutôt que végétales (amandes & C^{ie} ou lentilles & C^{ie}).

Alternez les sources de protéines de jour en jour, selon notre principe de bon sens : la rotation sage.

Il est indispensable de consommer chaque jour du *Bouillon d'os* fait maison, si fameux adjuvant de digestion et condensé de minéraux — et de collagène pour une belle peau ! Voir la recette en détail (p. 144). Les charcuteries doivent être bio et sans porc ni sanglier.

DOSES PENDANT LA CURE

400 g. de sources de protéines minimum par jour (équivalent en volume de 4 paquets de carte à jouer), en 2 ou 6 repas selon vos habitudes. Sans limite de quantité.

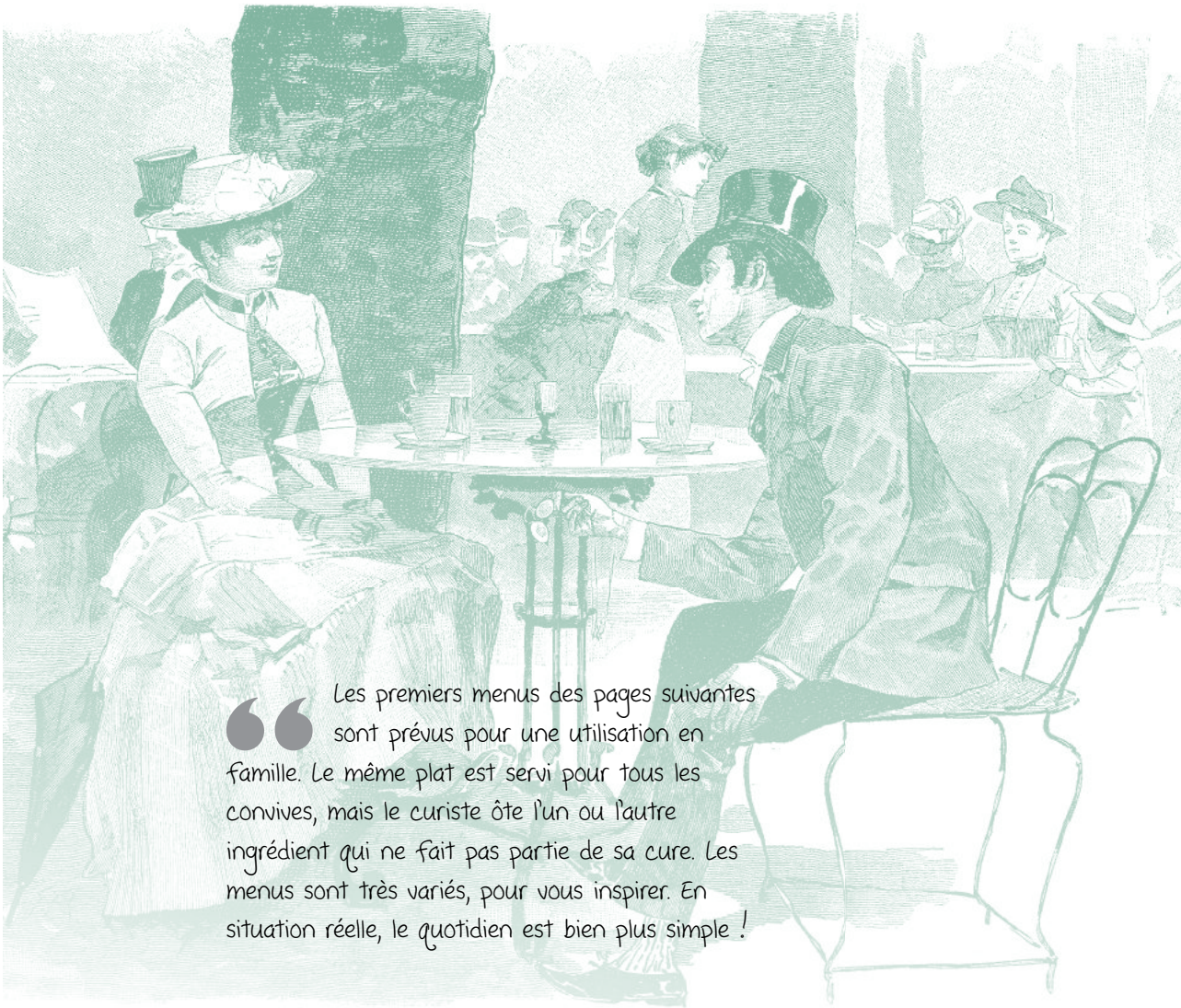
 Pour les enfants voir avec le médecin qui les suit. Même dysbiotiques, ils ont plus besoin de glucides que de protéines. Ce n'est pas la même chanson pour un adulte.

Les doses mentionnées ici concernent les adultes

Dans ce chapitre, on verra plus en détail ce que vous pouvez inclure dans vos menus pendant la cure ou l'entrée en cure.

Les aliments sont classés par catégories dans les pages qui suivent : viandes, graisses, légumes, etc.

Pendant la cure, tout est frais, cuisiné chez vous. Option plus: tout est bio. Optimal: tout est ressourçant*. C'est un idéal et non une obligation. Les aliments bruts peuvent être non bio, mais si vous ne cuisinez pas, les plats préparés doivent en tout cas être bio. Ne suivez pas le programme *Nouvelle flore* plus d'une quinzaine seul, sans être suivi de près par un thérapeute informé.



“ Les premiers menus des pages suivantes sont prévus pour une utilisation en famille. Le même plat est servi pour tous les convives, mais le curiste ôte l'un ou l'autre ingrédient qui ne fait pas partie de sa cure. Les menus sont très variés, pour vous inspirer. En situation réelle, le quotidien est bien plus simple ! ”

J'illustre ici les principes de Nouvelle flore sous la forme de menus. Ils sont un tremplin pour trouver de nouvelles idées de recettes et se représenter plus facilement un nouveau mode alimentaire. En plan familial, il suffit de modifier l'un ou l'autre paramètre pour que le plat soit digne de *Nouvelle flore* : ôter un féculent, éviter le cru et les fibres dures, etc. Le reste du menu se partage dans la joie et la bonheur avec les autres convives. Pas de sentiment d'exclusion ! Je n'y envisage pas le recours au restau ou à la cantine, ce qui fait l'objet du menu suivant (le soliste).

L'un des menus est décliné pour des « repas en soliste » (p. 120). Qu'est-ce qu'un « soliste » ? J'imagine les cas de mangeurs qui, s'ils sont prêts à donner un peu d'énergie dans leurs achats, ne disposent pas de beaucoup de temps de préparation en cuisine. Les menus peuvent être bien plus simples que ce que j'expose en illustration, mais ils présupposent que l'on sache au moins cuire des légumes à la vapeur ou au wok. Les recettes de ce menu soliste sont réputées inratables et rapides. Elles peuvent être dégustées sur deux jours : cuites la veille, réchauffées le lendemain. J'envisage un temps de 10 à 20 minutes en cuisine le soir. Je prévois le passage au restau ou à la cantine le midi, ou la préparation d'un casse-croûte.

Dans l'un et l'autre cas, les menus sont composés pour quinze jours, en trois séries de cinq jours. Chaque premier, sixième et onzième jour, par exemple, on mange les mêmes plats. Technique pratique pour l'organisation, pour l'apprentissage et pour la rapidité. Les potages, par exemple, peuvent être cuits en triple dose lors des cinq

MENUS FAMILIAUX SANS CHICHI EN CUISINE

premiers jours et congelés pour la suite de la cure. Les jours 7 et 13, il suffira de décongeler. Que de temps gagné ! Technique pratique pour l'organisation, pour l'apprentissage et pour la rapidité.

Les menus familiaux sont conçus selon une rotation alimentaire de jour en jour de bon sens, sans s'enfermer dans une grille stricte. Je n'envisage pas qu'un soliste pratique la rotation. Trop de contraintes tueraient l'envol. Les menus de la vie réelle ne sont d'ailleurs jamais aussi variés que ce que je propose.

La tendance générale est omnivore. Il est difficile de réparer la muqueuse, de rétablir le microsysteme intestinal et d'amorcer le cercle vertueux à l'aide de menus qui relèveraient du pur végétarien. Trop de fibres dures, trop de polysaccharides*, parfois même trop de principes actifs ! On peut conduire la cure en mode ovo-lacto-végétarien, mais il est alors difficile de varier. Vous reviendrez au végé après la cure de quinze jours, quand et si vous décidez de continuer vers une plateforme de croisière (p. 90). Dans ce cas, je vous invite à vous inspirer des menus semi-végétariens (p. 123), que Marie Kirkpatrick partage avec nous. C'est un plan ovo-pisco, qui peut convenir à la majorité de mes amis végétariens.

Les noms de plats avec une première lettre en majuscules sont détaillés en recettes dans le chapitre suivant (p. 137).

Inspirez-vous des menus ci-dessous pour créer votre propre menu de cure.

Les menus du soliste sont conçus pour une personne pressée, qui cuisine pour soi seul ou qui pratique la non-cuisine à ma mode du Jules Pressé.

Jrs 1, 6 & 11



13h Bouillon d'os (p. 144)
Courgettes vapeur et Vinaigrette (p. 146)
Œufs brouillés (p. 140)



19h Jus de légumes et fruits
Carottes au cumin à l'étouffée (p. 143)
Thon au grill (p. 142)

Jrs 2, 7 & 12



13h Soupe de brocolis et de champignons (p. 144)
restes de courgettes de la veille et œufs durs
sauce Crème de coco (p. 146)



19h Jus de légumes et de fruits
Poulet au wok, curry et lait de coco, aux carottes (p. 140)
Madeleine NF — enfants (p. 151)

Jrs 3, 8 & 13



13h Soupe de courgette protéinée crémeuse (p. 145)
Pique-nique impro avec des carbonnades de bœuf hypocuites, en lamelles (p. 140), avec Vinaigrette (p. 146)



19h Bouillon d'os (p. 144) avec légumes frais
Sauté de bœuf aux légumes (p. 141)
enfants: Lemon curd (p. 150) sur un Cracker aux amandes (p. 147)

Jrs 5, 10 & 15



13h Soupe miso (p. 144)
Saumon à l'unilatérale (p. 141)
Rösti de carottes (p. 143)
Sauce Hollandaise minute (p. 146)



19h Jus de légumes frais
Magret de canard en hypocuisson (p. 140)
Chicons/endives braisées (p. 143) et Sauce Mi-mi au miel (p. 146)

Jrs 4, 9 & 14



13h Crème de tomates au pesto, filtrée au chinois (p. 144)
Laitue et Tomates Provençales — ôter les pépins et les peaux
Brochette de dinde double cuisson (p. 139), huile de colza



19h Guacamole d'avocat sur Cracker au fromage (p. 147)
Antipasti de légumes-racines au four (p. 143)
Scampis grillés à l'ail (p. 141)

Selon les goûts et les habitudes, intégrer aussi des repas comme :



un Dahl ou mousse de lentilles roses (p. 139)



un Houmous d'azukis (p. 147)



un Pâté végétal, fait maison impérativement (p. 147)



une soupe Miso (p. 144)



un bouillon thai coco (p. 144)

MENUS EN ROTATIONS : ILLUSTRATION

Pour illustrer la possibilité des rotations alimentaires, j'élabore ci-après des menus selon des recettes de mon blog ou de mes livres. Adaptez selon vos habitudes. Je classe selon que vous pratiquez en famille ou en soliste peu cuisinier, amateur de casse-croûtes. Chaque jour reprend une option midi et une option soir, séparées en blocs dans le tableau. Le principe: des protéines (sans limite, selon goûts — oeufs, volaille, poisson, etc selon les jours.) + des légumes frais (selon appétit et goût, en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite de quantité.

En famille	En soliste/pique-nique
lundi — poisson ou fruits de mer	
Saumon vapeur et Mousse de brocolis au beurre, servi avec Sauce hollandaise (sans limite)	Salade variée avec sardines ou maquereaux en boîte
Ou Saumon cuit basse température, Courgettes à l'étouffée, Sauce quasi crue au curry	
Crème de courgettes e (sans les oignons de la recette originelle) + Saumon au curry et au wok (avec carottes pelées) terminé au lait de coco.	Maquereau ou sardines en boîte émiettés dans une grande laitue avec haricots verts vapeur, Citronnette Maison. Ou Crème de carottes (pelées) et Cerfeuil avec beurre ajouté (facultatif : un jaune d'œuf après cuisson). Si encore faim. foie de morue présenté dans des languettes d'aubergines.
Ou Waterzooi minute de poisson à la crème de coco	

mardi — œufs	
Œufs brouillés aux épinards à la crème de coco.	œufs durs et restes de légumes de la veille + crudités du jour, Citronnette Maison.
Ou Omelette espagnole (ôtez les pommes de terre dans votre assiette; tant pis s'il reste quelques molécules...). Salade de crudités	Ou Salade variée avec une omelette taillée en lanière
Bouillon en plat complet (soit du Bouillon de Volaille + un jaune d'œuf cru dans le bouillon chaud). Ensuite. petits légumes d'hiver avec Sauce au Curry quasi crue.	Bouillon en solo (soit Bouillon de Volaille + 1 jus de légumes frais dans le bouillon), un œuf mollet, facultatif : salade variée avec Vinaigrette Maison.
Ou Flan aux Carottes à la crème de coco, Coulis de tomates. Dessert. Crème anglaise au coco et au miel	Ou Œufs mollets et Poireaux Sauce Ravigote (ne mangez que le cœur des poireaux)
mercredi — fromage	
Salade liégeoise au chèvre en crottin ou, version classique, aux petits lardons (laissez les pommes de terre aux autres convives)	Chèvre chaud sur pomme et épices orientales sur laitue + graines de tournesol grillées Ou Potage maison (maximum de la veille) ou Jus de légume frais. Fromage de chèvre au lait cru en roulades de courgettes cuites.
Potage de Cresson et Champignons. Soufflé aux carottes (à réaliser au bouillon de poule à la place du lait)	Soupe Vichyssoise (poireaux). Tomme de chèvre sur branches de céleri blanc.

GLOSSAIRE

ALLERGIES RETARDÉES. Intolérance alimentaire, dérivant d'une dysbiose intestinale. Phénomène différent des allergies réelles. Voir le paragraphe ad hoc (p. 22).

AMINES. Dérivés d'acides aminés (à partir de protéines), qui peuvent poser problème lorsqu'ils sont surconsommés par certains mangeurs, sujets à une forme d'intolérance à l'histamine (souvent chez les « allergiques » ou les migraineux). Voir « Amines » (p. 60).

BAINS DÉRIVATIFS. Technique de drainage facile à pratiquer, peu chère, inventée par le docteur Kühne au XIX^e siècle, remise au goût du jour par France Guillain. Détail sur le blog de ce livre.

CANARIS DE LA MODERNITÉ. Ma terminologie. 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. Un topo leur est consacré, car les techniques habituelles de détox⁷ sont inadéquates.

CŒLIAQUIE. Se traduit par une intolérance permanente et grave à une protéine de céréale, le gluten, dont le régime pour malades cœliaques propose d'éviter toutes les sources.

DÉTOXIFICATION (VOIES DE). Voir canaris.

DYSBIOSE INTESTINALE. Voir *Dysbiose et perméabilité* (p. 15).

GAPS™. Variante du RGS, créée par la doctoresse Campbell-Mc Bride. Voir l'exposé du livre (p. 41).

GLYCÉMIE INSTABLE. Trouble hormonal lié à la gestion de l'insuline et des sucres. Aussi appelée « hypoglycémie » chez les naturos.

HERXHEIMER (RÉACTION D'). En anglais « die-off » (ou extinction). Phénomène d'aggravation des symptômes, lorsque les populations

bactériennes et fongiques « meurent et libèrent des toxines » après un traitement médical ou une diète. À mon expérience, cela se produit chez les canaris auxquels on applique des procédures inadéquates.

HISTAMINE (INTOLÉRANCE À L'). Incapacité à gérer une surproduction d'histamine interne (intestins) ou une surconsommation d'amines⁸ alimentaires. Souvent présent chez des canaris⁹.

HYPOGLYCÉMIE. Voir glycémie instable.

INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES. Voir allergies retardées.

ORIGINELLES (GRAISSES ET PROTÉINES). Forme « nue et crue » des matières grasses et des viandes, où la transformation après culture est minime. Huiles VPPF, beurre fermier de lait cru, pièces de viandes entières, reconnaissables (et non en hachis ou en charcuteries), etc. Voir *Graisses Originelles* (p. 101).

OXALATES. Composés présents dans les légumineuses, les oléagineuses, les céréales complètes, le thé, certains légumes comme les épinards. Ils peuvent entraver la remise sur pied s'ils sont consommés en trop grande quantité chez un mangeur sensible.

PERMÉABILITÉ INTESTINALE. Phénomène où la paroi intestinale est endommagée ou poreuse (liaisons cellulaires ouvertes), ce qui entraîne une surcharge toxique dans tout l'organisme.

POLYSACCHARIDES. Catégorie de glucides (céréales, lactose, saccharose) qui, selon le RGS et *Nouvelle flore*, doivent être omis de la diète le temps de retrouver la fonction intestinale normale.

QUASI-CHARCUTERIES. Ma technique de Jules pressé et fauché pour disposer de charcuteries de qualité. Ce sont les viandes cuites en basse température et conservées quelques jours au réfrigérateur. Elles nous servent de charcuteries « sans sucre, sans additifs, sans

déchets, sans porc et sans grande dépense ». Des exemples de quasi-charcuteries dans tous les livres pratiques en version spéciale Jules, comme *Je débute en cuisine nature*. Le détail et l'historique dans *Mes recettes antifatigue*.

RESSOURÇANT. Ma classification perso pour le versant « remède » des aliments. Choisir une assiette ressourçante lorsqu'on suit une cure la rend plus efficace. Les résultats en sont plus probants et plus rapides. Voir les critères de l'*Assiette Ressourçante* (p. 21)

RGS. *Régime des Glucides Spécifiques* d'Elaine Gottschall (SCD en anglais). Voir le livre (p. 41).

Salicylates. Composés naturels présents dans des aliments très sains (amandes, thé, miel, vin, etc.). Chez des sujets sensibles, ils entravent les voies de détoxification.

Saturées. Classification désuète des matières grasses. Voir originelles.

VPPF ou V.P.P.F. Vierges Première Pression à Froid.

INDEX

A

abats 64
Achats 112
Amines des viandes
 reposées 60
antiparasitaire 50
approprié 81
arachidonique 60
Atkins 59
autistes 19

B

bactéries 26
Bananes poêlées 148
biscuits (remplacer) 108
Boissons : le détail 100
bouillon 29
Bouillon de poule 144
Brésilienne 148

C

Campbell 20
canaris 37
candidose 10 16 19 50
cantine 51
carnet de l'explorateur 55
Carnet d'évolution 54
Cercle vicieux de la
 dysbiose 39
chocolat NF 150
Chrononutrition : le détail 102
collation 78
Compléments alimentaires 112
Compote de fruits de
 saison 148
constipation 33
Crackers 147
Crème de tomates au
 pesto 144

Crème épaisse 150
Crohn 72
cru 32
Cuissons : le détail 100
cumin 143
cure antiparasitaire 49
Cure en soliste 51
curry 140

D

Dahl 139
Davis Adelle 64
Desserts NF 150
Downsize me 35

E

Entrée en cure en images 89
enzymes digestifs 98

F

Farine d'amande/miel 52
Farineux : le détail 106
Fibres 104
Fibres (quelles) 105
Filet de dinde 139
F.O.S. 27
Fruits : le détail 104

G

GAPS 20
Gerson Max 64
Glossaire 154
gluten (sources) 107
Gottschall 42
Graisses : le détail 98
graisses originelles 101
grille de base 76

H

Herxheimer 48
Historique du RGS 42
Houmous d'azukis 147
houmous de lentilles
 roses 147
Hydromel 80
hypocuissons 139
hypothèse des polysaccharides
 en images 44

I

infographie Cercle vicieux de la
 dysbiose 39
infographie Entrée en cure en
 images 89
infographie: hypothèse des
 polysaccharides 44
infographie Réguler l'écologie
 intérieure en douceur 24
interdits du RGS/GAPS 44

J

Jules soliste 120

K

Kousmine 36 63
K-Philus 112

L

Laitages : le détail 95
Lait & Cie 95
Légumes à la vapeur 143
Légumes braisés/étouffés 143
Légumes : le détail 102
légumineuses 96
Légumineuses 96

Lemon Curd NF 150
levure 10 16
Liste Positive 73

M

Macarons NF 151
Madeleines de Marcel
 NF 151
Magret de canard 140
Matières grasses : le
 détail 98
Menus du Jules soliste 120
menus d'un soliste en NF :
 36 jours 129
menus en rotations :
 illustration 126
Menus et recettes 115
Menus familiaux 117
menus semi-végétariens 122
Milk shake des
 champions 149
moutarde 146

N

noix : le détail 96
Nourritures Vraies 21

O

oeufs brouillés 140
oléagineuses 96
Oléagineuses 97
oléagineux 53
originelles (graisses)
 101

P

pain (remplacer) 108
Pâte à sablés NF 152

Pâté Végétal au
 potimaron 147
perméabilité 15
petit déjeuner 78
Petits déjeuners NF 148
Pique-nique type 142
Planifiez, organisez! 82
Planning du Jules pressé 51
Plateforme de croisière 90
Poissons 66
Poulet au wok 140
Prébiotiques 27
Probiotiques 26
protéines animales
 (trop?) 57

R

RCUH 35
Recettes résumées 137
régimes classiques sans fibres
 ou sans gluten 18
régime-tampon 48
Réguler l'écologie intérieure
 en douceur 24
restau 51
RGS 20 41
Rochers de Coco NF 153
Rösti de carottes 143
rotations 23
rotations au restaurant 129
rotations dans les menus:
 illustration 126

S

salicylates 53
Sauce Béchamel 146
Sauce Hollandaise
 minute 146

Sauce Mimi au miel 146
Sauces NF 146
Saumon à l'unilatérale 141
Sauté de bœuf 141
Scampis grillés à l'ail 141
Seignalet 36
SG-SL-SS 18
Soja : le détail 96
soliste 51 81
soliste (cure en) 51 81
Soupe de brocolis 144
Soupe de courgettes 144
Soupe miso 144
stévia 110
Sucres & Cie 109

T

tampon 48
Thon au grill 142
Truss 19
Tuiles de parmesan 148

V

vapeur 143
végétarien 116 123
viande et cancer 61
Viandes & Cie : le détail 93
vin 146

Y

Yaourt 24 h 149
Yaourt sans lactose 149

Z

Zakouskis NF 147

La collection Les Topos de Taty s'adresse aux curieux de nutrition et aux pros. Ces livres sont le résultat de ses investigations depuis 20 ans. Ils sont le pendant théorique des livres de ses recettes pratiques, parus dans la collection Cuisine Nature. **Les topos experts sont signalés d'un rond grisé.**



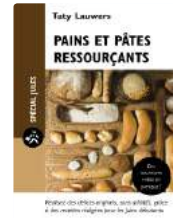
La cuisson vapeur pour les personnes pressées



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



Petits déjeuners et brunchs ressourçants



Pour découvrir les basiques en cuisine autonome



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

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.



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



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végétal léger



Pour le Jules qui continue en pur végétal



Pour des enfants atypiques (les canaris)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



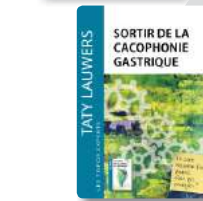
Le planning Mini-max. Cahier pratique



La cuisine au naturel (premiers pas et kit de survie). Cahier pratique



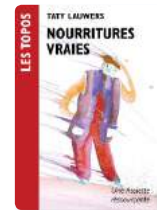
Nouveauté, paru mi-avril 2017. L'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond. Contient le programme *Stop & go*, quasi-jeûne alterné en nourritures vraies.



Sortir de la cacophonie gastrique : le topo expert conjoint à ce topo profane. Quand, pour qui, pourquoi conseiller la cure.



Burn-out. Une stratégie en six clefs pour ressusciter. Le topo expert contient les tenants et aboutissants de la stratégie, à l'intention du praticien.



Le topo essentiel : qui suivre en nutrition ? Les codes d'une Assiette ressourçante.



Comment se désaccoutumer des sucres et des compulsions. Le topo expert est à paraître sous peu : *Itinéraire de décrochage des sucres*.



Enfants atypiques et nerveux. Contient la cure *Mes nerfs en paix*, équivalente aux régimes Failsafe et Feingold.



Intolérances alimentaires. Contient la cure *Détox'Flash*, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Un drainage hypotoxique de quinze jours. Contient la cure équivalente à l'alimentation vivante.



La paléonutrition. Contient la cure *Retour au calme*, version ressourçante et individualisée de la paléo.