

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 crémerie.