



Dans son livre «Briser le cercle vicieux», Elaine Gottschall s'est inspirée du régime « Carbohydrate Specific Diet » inventé par le docteur Haas, pédiatre américain, régime dont il avait pu tester l'efficacité sur les enfants cœliaques pendant près de trente ans. Son livre a été récemment réimprimé (première édition 1951). La diète originale du docteur Haas était infiniment plus simple que nos versions modernes. On l'appelait d'ailleurs « la diète aux bananes », car, pédiatre, il devait s'assurer d'une dose suffisante de glucides pour ses petits patients dénutris. Le régime se résumait en gros à consommer de la viande, du poulet, du poisson, des œufs, des bananes (jusqu'à quinze par jour, en début de réforme). Les effets de la cure sur ces cas graves, tels que vous les découvrirez dans le livre original ou dans les extraits que je transmets sur le site, scannés à partir de la dernière réédition, sont tellement impressionnants qu'on se demande pourquoi la gastro-entérologie ne l'a pas suivi plus tôt, dès les années cinquante. C'est mon régime favori, car tous les sujets purent remanger de tout, sans plus d'évictions, après un an de pratique suivie. Il ne rencontra guère d'exception dans les plus de six cents cas suivis, sauf chez quelques rares enfants dont les parents fantaisistes ou moins patients que la moyenne avaient autorisé de nombreux écarts pendant l'année de régime.