

# 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