

Collection LES TOPOS
Un regard latéral sur la diététique et l'alternutrition

La cure « Retour au calme », pour mettre un point final à plein de bobos, de malaises et d'autres états patraques...

Taty Lauwers a intégré le meilleur des trois mouvances actuelles en paléonutrition (paléo stricte, primale ou archévore). dans ce programme *Retour au Calme*, décliné en plusieurs variantes. Vous ferez un choix éclairé en fonction de votre état du moment ou de votre profil de base.

C'est un coup de frais pour pétiller à nouveau après des phases de bof-bof cellulaire, d'inflammation chronique, de pépin au cholestérol, de dérapages de triglycérides, de prises de poids, d'immunité raplapla. Ou alors pour assurer des performances sportives et rester fidèle à votre réputation.

Un coup de frais qui rappelle la simplicité et le bon sens de cette *Assiette ressourçante* que l'auteure a décrite dans son désormais classique *Nourritures vraies*.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qu'une autre façon de cuisiner peut mobiliser lorsqu'il s'agit de s'arracher à un long chemin en mauvaise santé pour cause de malbouffe. D'où cette joie de vivre à partager et faire partager. Autour d'une assiette ressourçante, pardi....



15.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2014/10532/03



Réédition
fondamentale
de *Mon Assiette en
Équilibre*

TATY LAUWERS

LES TOPOS

Paléo : le bon plan

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

PALÉO : LE BON PLAN



**La cure
« Retour au calme »
à votre taille**

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

11 LA PALÉONUTRITION : JE PERCUTE

Paléo...késako ? 11

Paléo, primal, archévore - des noms ! 13

La plage alimentaire paléo/primal 14

Moi 2.0 15

Pour sortir de la pyramide 17

Qualité alimentaire 18

Pour qui sonne le gras ? 18

Aïe, mon cholestérol ! 20

Fausse accusation : t'as pas tes glucides 21

Idées préconçues : trop d'animal 22

Chrononutrition 24

Fausse bonne idée : la paléo en mode végé 26

Un slogan alarmiste : tu vas manquer de calcium... 26

29 POUR RÉUSSIR SA PALÉO

Soyons souples sur les fromages 29

Les laitages : selon profil 30

Le cuit ou le cru 30

Exagérations : démoniser les glucides pour tous à tout moment 31

Cinquante nuances de paléo 32

Se faire peur avec les oméga-6 32

Le point sur les oméga-6 34

La tentation de surdoser en graisses saturées une fois pour toutes 35

Allons-y mollo sur la graisse de coco 35

Y a pas que le muscle dans la vie 36

L'erreur du siècle : paleorexia nervosa 36

Paléo/primal : in and out 37

Un vice utile : l'écart de conduite 38

Les aliments peuvent être des remèdes en soi 39

Quelques
extraits
choisis

43 LES PALÉO-TENDANCES

Modulez la paléo à votre mesure 44

Etes-vous paléo au long cours ? 45

Les intolérances alimentaires 46

Amines alimentaires et endogènes 48

Embouteillage de toxines 49

La pollution domestique : une visite guidée 50

Dysglycémie 53

Leçon de choses sur les glucides 55

Dysbiose ou colopathie 56

61 " RETOUR AU CALME " : MA CURE PALÉO

Liste positive 62

Des sources originelles pour une phase optimale 64

Grille de base 66

Petit déjeuner et collation 67

Entrée en cure 68

Passer de la phase I à la phase II 69

Au restau, à la cantine, chez des amis 70

Le kit SOS-ma-gamelle 71

Sur la route 72

Adapter pour les profils allergiques 73

Adapter pour les cas de dysglycémie 74

Adapter pour les colopathes 75

Une « campagne de dépollution » 77

S'aménager des menus perso 78

Une plate-forme après « Retour au calme » 84

87 " RETOUR AU CALME " AU QUOTIDIEN

Achats 88

Boissons 89

Cuissons 89

Chrononutrition 90

Laitages	92
Légumes et fruits	94
Matières grasses	95
Quelle proportion de quelle matière grasse ?	97
Protéines végétales	98
Sucres et desserts	99
Desserts	99
Viandes & Cie	100

103 MENUS ET RECETTES

Idée de menus de douze jours - cuisine minimale	104
Plats principaux	108
Pique-nique	111
Potages	113
Trempettes	116
Sauces	118
brunch et collation	119

121 GLOSSAIRE

125 INDEX

D'un côté, une vie chahutée, avec des poussées d'énergie mauvaise et des phases d'épuisement préoccupantes.

De l'autre, le rêve récurrent de pouvoir accéder un jour à une hygiène de vie qui remettrait les pendules à l'heure, avec, si possible, un peu de symbolique dans une ambiance «bon sauvage» à la Jean-Jacques Rousseau.

Entre les erreurs d'alimentation que l'on commet en pleine conscience, avec un zeste de culpabilité, et les bonnes résolutions fantasmatiques qui partent dans toutes les directions, je transmets une boussole et un équilibre, ces pivots de cuisine-santé que j'ai mis si longtemps à trouver, ou plutôt, soyons honnêtes, à respecter.

On m'a longtemps renvoyé l'image d'une «superwoman doublée téflon», et cela me plaisait. Ouais... on me voyait high-tech et je me sentais rouillée, un vieux clou plaqué chrome. Je jouais le jeu, donnant le change avec des moments d'intense activité que je faisais passer pour quelque chose de très ordinaire. Les superwomen sont comme ça, que voulez-vous? Et j'ai nié pendant des années mes besoins physiologiques les plus élémentaires. Pas le temps... pas envie, pas la force...

On est ce que l'on mange. Je le savais bien. Tout le monde sait... que manger n'est pas un acte anodin, tant au niveau symbolique que physiologique... que se nourrir n'équivaut pas à se remplir l'estomac... qu'on n'est pas des



www.lesstoposdetaty.com

DISTRIBUTION

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be
Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
aladdin@island.be

© Taty Lauwers 2009-2014, version 14/02.21

Ancien titre : *Mon Assiette en équilibre*

EAN 9782875320162 D2014-10532-03

Dessins, maquette, mise en page : Aladdin

Illustrations : shutterstock.com et illustrations gratuites XIX®
et thegraphicsfairy.com (p. 102).

Gabarit de couverture : Dojo Design

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit,
d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Autres livres du même auteur chez Aladdin :

voir www.cuisinenature.com et www.lesstoposdetaty.com.

Pour des bonus et des
extraits sur le site, scannez
le QR-code.



Les informations et les techniques
transmises dans cet ouvrage ne
remplacent pas un diagnostic
médical précis. Elles ne peuvent
pas servir de base à une forme
d'automédication. La démarche
décrite ici doit être accompagnée
par un thérapeute averti de
cette approche.

ITINÉRAIRE POUR ANTOINETTE LA DISTRAITE

Jules vient de se lancer dans la
paléo avec un copain. Un mois
de pratique. Ils se posent des
questions sur les paramètres à
suivre : avec ou sans fruits, avec
ou sans laitages ? Ils feront leur
miel du chapitre II *Pour
réussir sa paléo* (p. 29).

Philippe, ostéopathe, cherche
quel mode alimentaire il pourrait
conseiller à ses patients en état
inflammatoire. Il connaît mes
autres topos. Un petit tour au
premier chapitre :
*La paléonutrition -
je percuté* (p. 11).

Table des
matières (p. 4)
Index (p. 125)

Jeannot se sent fatigué
en permanence. Coups
de mou sans raison, pertes de
performance, réveils difficiles.
Il va donner une chance au
plan paléo, pour une courte
période. Ce sera la « phase I »
de quinze jours du chapitre IV
(p. 61).

Jeanne est victime
d'une maladie auto-immune.
La paléo lui fait un bien fou.
Comment la paramétrer pour
tenir la distance ? Rendez-vous
au chapitre III : *Les paléo-
tendances* (p. 43).

Rendez-vous sur le blog du livre (via www.lesstoposdetaty.com/paleo), 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 paléonutrition, des performances, des plans anti-inflammatoires.

“ Les encarts pour une lecture transversale rapide sont
indiqués en couleur. Les encadrés grisés permettent
aussi de parcourir l'ouvrage en diagonale.

INTRODUCTION

- Laitages **92**
- Légumes et fruits **94**
- Matières grasses **95**
- Quelle proportion de quelle matière grasse ? **97**
- Protéines végétales **98**
- Sucres et desserts **99**
- Desserts **99**
- Viandes & Cie **100**

103 MENUS ET RECETTES

- Idée de menus de douze jours - cuisine minimale **104**
- Plats principaux **108**
- Pique-nique **111**
- Potages **113**
- Trempettes **116**
- Sauces **118**
- brunch et collation **119**

121 GLOSSAIRE

125 INDEX

D'un côté, une vie chahutée, avec des poussées d'énergie mauvaise et des phases d'épuisement préoccupantes.

De l'autre, le rêve récurrent de pouvoir accéder un jour à une hygiène de vie qui remettrait les pendules à l'heure, avec, si possible, un peu de symbolique dans une ambiance «bon sauvage» à la Jean-Jacques Rousseau.

Entre les erreurs d'alimentation que l'on commet en pleine conscience, avec un zeste de culpabilité, et les bonnes résolutions fantasmatiques qui partent dans toutes les directions, je transmets une boussole et un équilibre, ces pivots de cuisine-santé que j'ai mis si longtemps à trouver, ou plutôt, soyons honnêtes, à respecter.

On m'a longtemps renvoyé l'image d'une «superwoman doublée téflon», et cela me plaisait. Ouais... on me voyait high-tech et je me sentais rouillée, un vieux clou plaqué chrome. Je jouais le jeu, donnant le change avec des moments d'intense activité que je faisais passer pour quelque chose de très ordinaire. Les superwomen sont comme ça, que voulez-vous? Et j'ai nié pendant des années mes besoins physiologiques les plus élémentaires. Pas le temps... pas envie, pas la force...

On est ce que l'on mange. Je le savais bien. Tout le monde sait... que manger n'est pas un acte anodin, tant au niveau symbolique que physiologique... que se nourrir n'équivaut pas à se remplir l'estomac... qu'on n'est pas des

machines dont il faut faire le plein en super tous les mille kilomètres... Qu'il y a un prix à payer à se leurrer pour ressembler à son propre fantasme. Vous le savez aussi, puisque vous êtes passé par là...

Nous avons tous et toutes en nous quelque chose de délirant, qui se dope aux rêves de pub et de compète, ces rêves dont la musique sert de bande originale au grand péplum de la croissance, de la compétitivité et de la jeunesse éternelle.

La boussole est ici affaire de bon sens et de retour au calme. Cela ne surprendra personne : une quantité étonnante de troubles de santé sont entretenus par des erreurs de quantité/qualité alimentaire.

L'équilibre, dont on peut attendre une certaine jubilation cellulaire, c'est adopter une autre façon de cuisiner et débarrasser ainsi le corps des indésirables intrus pour ne lui réserver que de justes et bons nutriments.

La paléonutrition, dans ce contexte, c'est comme imposer le silence à une foule crierde. Chut ! On calme le jeu et on revient à la base, à ce qui est au plus proche du naturel. Pourquoi paléo ? Parce que l'homme de jadis, consommait surtout des choses à portée de main, des fruits, des légumes, des viandes et des poissons, sans les transformations faustiennes que l'industrie d'aujourd'hui leur impose.

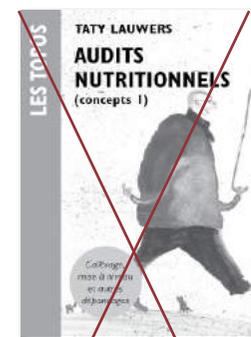
Je pratique par périodes la paléo en version primale* depuis plus de dix ans. Cette expérience m'a permis de concevoir un programme souple, que j'appelle *Retour au Calme*. Cela dit tout. Ce programme est ici détaillé en

deux phases. Il peut être suivi en permanence ou par moment de cures, soit en paléo classique, soit mode primal*, soit en mode archévore*.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 121)



Le tome compagnon, dans lequel j'illustre le sujet de manière plus pratique (recettes détaillées et en photos, planning, etc.).



Un troisième niveau de lecture : pour les très férus de nutrition, j'exposerai la théorie dans Audits Nutritionnels, tome 1 (à paraître mi-2014)

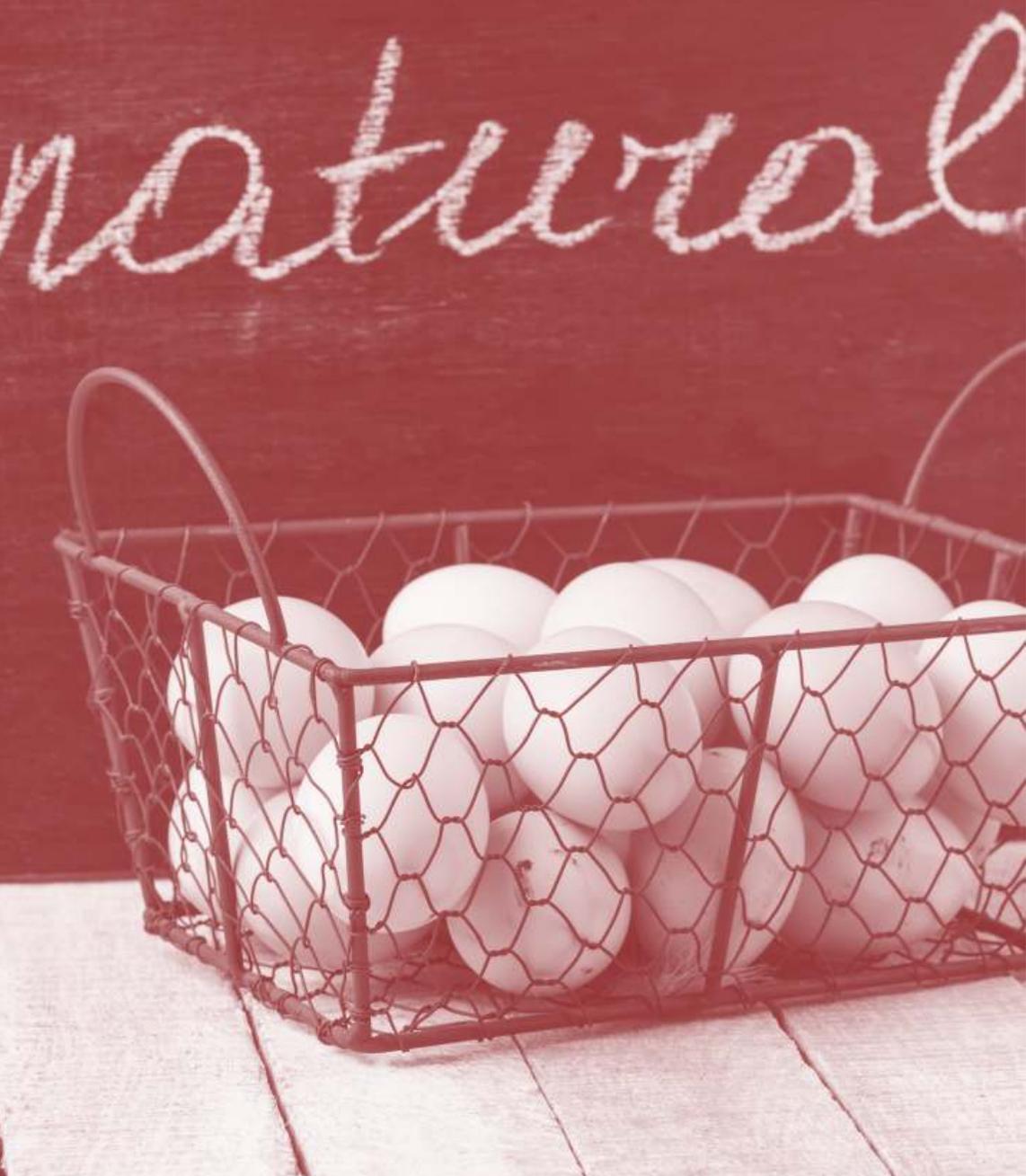
Correction 2015. A ce jour (10.3.2015) le projet "Audits" a été modifié. Au lieu de paraître en deux gros volumes de 400 pages chacun, l'info théorique sera publiée en plusieurs topos experts, dont les premiers viennent de paraître ("Sortir de la cacophonie gastrique" et "En finir avec le burn-out"). Les infos plus théoriques sur la personnalisation de la paléo seront dans "Choisir une cure au cas par cas", prévud'ici fin 2017. Plus d'info sur www.taty.be

Retour au calme est un plan de ressourcement très simple, une version ressourçante de la paléonutrition à l'américaine, ce mode alimentaire qui reproduit aujourd'hui la plage alimentaire de l'homme du Paléolithique.

Ce programme est la cure tout-terrain de mes topos. Elle convient à presque tous les profils de personnes se plaignant de fatigue et de douleurs chroniques, depuis les fréquents lumbagos et tendinites jusqu'aux douleurs musculaires des victimes de burn-out. Les conseillers auxquels je me réfère s'adressent plus aux sportifs en quête de performance et aux biohackers — ce nouveau modèle de l'humain qui pirate sa propre biologie pour défier les lois de la physiologie. J'ai pensé qu'une petite voix toute féminine pourrait ajouter son grain de sel santé.

Comme dans mes autres livres de la collection *Cuisine Nature* ou de celle des *Topos*, mon approche est celle de la ménagère curieuse et pragmatique. J'indique quelques-unes des pistes qui peuvent vous aider à ajuster les recommandations paléo à vos besoins du moment, avec, dans le collimateur, une seule question à résoudre : comment vous pourriez acquérir votre autonomie en cuisine-santé.

LA PALÉONUTRITION : JE PERCUTE



Paléo...késako ?

Le programme *Retour au calme* que je vous invite à tester dans ce topo s'inspire de la paléonutrition. Ce mouvement très sympa de réforme alimentaire et de fitness est la grande mode actuelle aux États-Unis.

L'idée de base ? Retrouvons la santé en retournant dans les pas de nos archaïeux du Paléolithique. Mangeons des aliments sains, frais, tels qu'ils existaient en ce temps-là. Courons dans les bois, grimpons aux arbres et lançons des bûches plutôt que suer en salle. Dormons mieux. Gérons le stress en cultivant une attitude zen face au tourbillon moderne.

Les tenants de l'hypothèse paléo partent du principe que l'humain n'est pas adapté à une série d'aliments trop fraîchement introduits, selon eux, « *pour un équipement enzymatique humain qui n'aurait pas changé depuis les 6000 à 8000 ans qu'est née l'agriculture* ». Ils insistent sur la consommation d'aliments complets et frais, non modernes — étant considéré comme moderne chez eux tout aliment introduit après le Paléolithique. Ils redoutent les toxiques présents dans des sources alimentaires courantes comme les céréales et les légumineuses.

“ Les principes de la paléonutrition sont faciles à retenir : « mangez comme l'homme du Paléolithique ».

Ils excluent quantité de catégories alimentaires : l'homme des cavernes ne connaissait pas l'agriculture, il ne consommait ni produits laitiers, ni farineux (pain, pâtes, riz, seigle, etc. y compris les pommes de terre et les pseudo-céréales comme le quinoa ou le sarrasin), ni

“ Ma cure « Retour au Calme » vise à tamponner l'inflammation chronique et à rétablir des fonctions vitales essentielles sur le plan hormonal, nerveux et digestif. Ce plan vous apportera une jubilation cellulaire qui échappe aux mots.

levures, ni légumineuses* (famille lentilles), ni sucres ajoutés, ni sel chimique, ni alcools ni aucun des additifs réputés anodins, mais ubiquiste) dans nos assiettes occidentales.

Ce nouveau régime est en train de prendre pied en Europe. Nous aurons bientôt de nombreux référents pour nos nouveaux élans.

Choisir ce régime spécifique nous évitera aussi les polémiques avec le médecin de famille. Des études cliniques tout à fait intéressantes et sérieuses ont été menées quant à l'impact de la paléonutrition sur les accidents cardiovasculaires, sur le diabète ou sur les maladies de civilisation, comme les troubles auto-immuns. Cela rassure un esprit rigoureux.

Dans ce topo, je me tiendrai à trois mouvements principaux en paléo. On se perdrait dans les multiples sous-écoles qui fleurissent chaque jour. Selon leur nature propre, certains conseillers vous emmèneront vers la paléo en version hypotoxique, pauvre en glucides ou céto-génique. Je ne garde que les trois mouvements exposés ci-après.

Je vous invite à tester ce mode alimentaire sous la forme d'une « cure » de quinze jours, qui équivaut à à visiter en accéléré une nouvelle façon de s'alimenter. Vous vérifierez ainsi sur vous-même les effets de jouvence que peut apporter une assiette ciblée vers un mode ancestral. Une réforme en douceur, comme l'Assiette Ressourçante de mes autres topos, donne des effets dans les trois mois, alors que *Retour au Calme*, ma version de la paléo, est efficace dans les dix premiers jours.

PALÉO, PRIMAL, ARCHÉVORE – DES NOMS !

Cette nouvelle vague qu'est la paléonutrition génère de multiples variantes. Je limite mon analyse à trois grands mouvements principaux, en tâchant d'orienter le mangeur selon ses particularités propres.

* **LA PALÉO STRICTE.** Les pratiquants refusent tout aliment « néolithique ». Outre les produits industriels modernes (sucres, additifs, etc.), ils excluent tous les produits cités page précédente. Une adresse de référence : Robb Wolf, biochimiste de formation, auteur de *The Paleo Solution*. Intro en français : robbwolf.com/paleo-diet-french. Pour des cas de maladies auto-immunes, son programme est encore plus strict, car il en exclut aussi les oléagineuses*, les solanacées* et les œufs. Il est très proche de la théorie du papie de la paléo : Arthur De Vany, dont le livre *Régime Évolution* existe en français (p. 58).

* **LE MODE PRIMAL** est représenté par le dynamique Mark Sisson, ancien athlète professionnel (www.marksdailyapple.com). Son premier livre a été traduit en 2012 chez Thierry Souccar éditions, sous l'intitulé : *Le Modèle Paléo* (www.lanutrition.fr). En paléo ascendant primal, on accepte en outre les laitages de lait cru, fermiers, provenant d'animaux nourris d'herbe, non traités aux hormones et antibiotiques. Le refrain de Sisson : « on peut vivre Paléo sans renoncer à une existence confortable ».

* **LE MODE ARCHÉVORE.** Les pratiquants, comme le docteur Kurt Harris (archevore.com) ou Paul et Shou-Ching Jaminet, auteurs du livre « Perfect Health Diet » (perfecthealthdiet.com), acceptent en outre les « amidons amis » selon leurs termes (*safe starches* en anglais), comme la patate douce, le riz et les pommes de terre. La plage alimentaire s'élargit...

“ Dans les prochains chapitres, le programme « Retour au calme » intégrera ces trois mouvances en progression. En phase I, on suit l'école paléo stricte. En phase II, on mange primal en journée et archévore le soir.



POUR RÉUSSIR SA PALÉO



“ Le tout grand avantage de la paléonutrition par rapport à d'autres programmes est que les principes tiennent en quelques lignes. C'est appréciable dans le monde de confusion actuel, mais cela se paie par des dérives de généralisation abusive que je détaillerai dans les pages qui suivent.

Même si l'on peut en redire sur la pyramide classique, il ne faudrait pas pour autant suivre aveuglément tous les groks — « Grok » étant le personnage créé par Mark Sisson (p. 13) pour incarner l'homme paléo moderne.

En cure de quinze jours, tous les excès sont permis. Je propose moi-même un plan excessif dans *Une Cure antifatique*, une variante des régimes détox'. Ce plan est très efficace, mais il est si déséquilibré que je le limite dans le temps. Dire que des mangeurs bien intentionnés (mais souvent mal informés) pratiquent la cure antifatique en permanence ! Dire que je l'ai fait !

On ne peut que se faire du bien à suivre la paléo en cure d'une quinzaine de jours à trois mois. En plan permanent, en revanche, il serait dommage de suivre ces nouveaux maîtres à manger lorsqu'ils sont dans l'excès. Quelles sont ces dérives ? Abordons-les une par une.

Soyons souples sur les fromages

Les paléos purs et durs excluent les laitages, selon le principe qu'aucun Néanderthalien n'aurait osé courir derrière une bisonne pour la traire.

Étudions le sujet sous un angle moins évolutionniste. Les laitages ne conviennent pas à l'homme qui est intolérant au lactose (le sucre du lait) ou à la caséine (une des protéines). Mais nous n'y sommes pas tous réactifs, enfin ! Nous sommes en revanche quasi tous fatigués par les intrus que l'on peut trouver dans les plastilaitages, qu'ils soient des résidus de l'alimentation dévoyée des animaux ou des ajouts inconvenants de la part des industriels. Les intolérances portent souvent sur la qualité des laitages, ce que la mouvance primaire a très bien compris.

“ Les mangeurs qui se sentent profondément inadaptés aux laitages, mêmes « vrais », pratiqueront le versant paléo pure et dure. Ils oublieront la version primale, qui équivaut à la « phase II » de « Retour au calme ».

la vérité, ils sont même plus équilibrés, car s'ils proviennent de bovins élevés au pré et nourris sainement, ces beurres sont aussi des apports en toutes les formes utiles d'acides gras (oméga-9, -6 et -3) alors que la graisse de coco est composée à majorité de la forme saturée.

Y a pas que le muscle dans la vie

Allo, c'est toujours Mémé Prudence à l'appareil. Prévenons une autre dérive de la paléo actuelle. On y autorise les produits animaux sans préciser que les sociétés primitives saines et longèves ne mangeaient pas que le muscle de l'animal. Copiez-les. Les produits animaux contiennent des acides aminés différents selon que l'on consomme le muscle ou le bouillon — les premiers étant dynamisants mais aussi énervants; les seconds étant calmants et garants de l'élasticité articulaire. Profitez des abats (foies de volaille, de veau ou de morue, gésiers de canards, queue de bœuf), des bouillons d'os (de boeuf, de volaille, de poisson), de la moelle. Mangez le boeuf du muffle à la queue.

L'erreur du siècle : paleorexia nervosa (les Dukanettes)

Dans les premières années du mouvement paléo, les pratiquants étaient lipidophobes. Voilà qui peut attirer les pratiquantes du régime dont on ose à peine prononcer le nom en nutrition, tant il est délétère. Manger maigre, hypoglucidique et hyperprotéiné ne convient que par courtes cures et pour certains profils métaboliques rares. En général, c'est une prescription de troubles digestifs, nerveux, émotionnels.

Un des chefs de file de cette première mouvance, le chercheur Loren Cordain (auteur de *The Paleo*

“ Ne suivez pas les « anciennes » versions de la paléonutrition, aux maigres visées.

Paléo/primal : in and out

“ On peut pratiquer la paléo trois mois avant de revenir à de simples nourritures vraies, choisies pour leur apport d'aliments-remèdes. J'envisage une forme de sortie de cure après la paléo, sous l'intitulé Plateforme (p. 84).

Diet), a enfin reconnu son erreur technique initiale sur le plan des graisses. Il prônait une paléo à base de viandes maigres. Croyance consensuelle oblige, car « *le gras c'est mauvais* » n'est-ce pas ? Il a récemment revu ses tableaux et admis que les hommes du Paléo mangeaient gras dès que possible.

Les praticiens de la paléonutrition demandent que le choix de ce type d'alimentation soit permanent. À part quelques fortes têtes, peu d'entre nous sont capables de tenir la distance avec une telle ferveur.

La tenue sur la durée demande un investissement personnel et un changement d'habitude si contraignant que, de l'expérience des thérapeutes, seuls sont prêts à faire le saut deux sujets sur dix, même s'ils sont très invalidés par leurs symptômes.

M'adressant aux huit personnes restantes, dans l'espoir d'en convaincre une ou deux, j'ai tâché de définir une approche plus douce et plus proche de nos habitudes gastronomiques françaises — tout en étant aussi efficace, me targué-je. C'est l'*Assiette Ressourçante* telle que je la décris dans *Nourritures vraies*, doublée de cures régulières, comme celle de ce topo : *Retour au Calme*.

La différence entre les nourritures vraies et ce mode alimentaire-ci ? On utilisera les mêmes recettes en rajoutant des farineux et même, de temps en temps, du pain ou des pâtes, ces sources de gluten si redoutées aujourd'hui en Naturoland. Mais on surveillera la qualité, les quantités et la fréquence de modération, comme je l'expose dans l'encadré ci-après.

LES PALÉO-TENDANCES



Correction 2015. Cette mirifique cure de ressourcement paraîtra dans un tome spécifique, intitulé précisément «Retour à soi» (mai 2016). Avant publication, le programme peut être suivi chez certains référents (voir la liste sur www.taty.be). Le livre sur les régimes s'intitulera finalement «Au-delà des régimes (l'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond)». Publication prévue mi-2016.

Les critères de *Retour au calme* sont simples tout en étant remarquablement efficaces. Ils le seront d'autant plus que vous réunirez tout l'arsenal utile à reprogrammer vos gènes, entre autres en modulant le programme selon vos paramètres perso. Le prêt-à-porter en matière alimentaire est une hérésie. L'aliment est notre premier médecin, il peut aussi être la pire des garces, car un aliment « sain », mal choisi, peut être pro- ou anti-inflammatoire selon les sujets — et selon les situations, pour une même personne. L'assiette nourricière en paléo vous sera peu bénéfique si les précieux apports nutritifs ne sont pas absorbés par un système digestif en pleine forme (p. 56) ou s'ils font flamber une forme de dysglycémie* (p. 53) ou une intolérance* alimentaire cachée (p. 46).

J'invite tous les mangeurs, quel que soit leur profil, à en passer un jour par le mode détox* du programme (p. 49). La pollution semble bien être un des paramètres majeurs de nos pathologies modernes. Chez quantité de mangeurs, l'une des sources principales des troubles mineurs ou majeurs de santé serait l'encombrement intérieur en toxiques et en toxines. Les maladies, probablement latentes, s'expriment plus tôt que prévu à la faveur de la difficulté que nous avons à traiter ces résidus en excès. Il est donc capital d'intégrer à l'approche nutritionnelle une portion « lutte contre la pollution intérieure », quelle qu'en soit la source.

Aux chapitres pratiques suivants, *Retour au calme* est décliné en trois variantes, selon que vous suivez la paléo pure et dure, le mode primal* (avec ou sans la variante archévore*). Ces trois¹ modulations correspondent à trois profils, pour lesquels je suggère quelques auteurs (p. 58).

“ J'émetts l'hypothèse que l'assiette au naturel ne suffit pas à la jubilation cellulaire. Encore faut-il l'adapter à vos mesures : tant à votre profil profond qu'à votre condition du moment.

¹ La quatrième version sera la cure *Retour à soi*, décrite dans le prochain livre à paraître : *Guérissez-vous des régimes*. Ce plan paléo cumule les précautions pour les intolérants, les dysbiotiques, les dysglycémiques et les victimes de burn-out.

“ RETOUR AU CALME ” : MA CURE PALÉO

Pour un premier abord, essayez pendant une courte période de quinze jours à un mois la version personnalisée de la paléo que j'intitule *Retour au calme*. J'expose les voies d'approche en tableaux synthétiques : une liste positive qui reprend tout ce qu'on peut manger en paléo (p. 62), une grille de base pour commencer (p. 66), des idées de brunchs et de collations (p. 119), une entrée en cure en douceur (p. 68), sans oublier une plate-forme après *Retour au calme* (p. 84) pour celui qui voudrait développer son plan perso. Ce sont plusieurs formes différentes pour un même contenu. Sur le plan convivial, la tenue permanente de la paléo n'est pas mince affaire pour certains mangeurs. Il faut trop négocier les spaghettis entre copains et les petits coups de bibine pour que ce modèle soit accueilli avec chaleur dans les pays de tradition conviviale, comme notre bonne vieille Europe. Pour eux, j'envisage une forme de cure temporaire sous l'intitulé « phase I » (p. 69), que je suggère de pratiquer régulièrement : une quinzaine deux fois par an ou quelques jours par mois, systématiquement.

Pour certains sujets, ce régime devient un choix permanent. Ils suivront *Retour au calme* en phase II, en intégrant ou non les laitages originels* . Rien n'y manque sur le plan nutritionnel si on la suit avec bon sens et si on évite le piège de la paléorexia nervosa (p. 40). Pour ces amateurs au long cours, je propose *Retour au calme en phase optimale* (p. 64), qui est une variante ressourçante au carré de la paléo, où les aliments sont tous choisis pour leur vertu de remèdes.

Je prévois des consignes pour individualiser le programme en fonction de l'état organique du moment : glycémie (p. 74), colopathie (p. 75), intolérances alimentaires (p. 73). Je propose de rédiger des menus personnels après cette première cure, sur la base de plats classiques (p. 78).

On verra ici quels plats choisir au restaurant ou à la cantine, comment gérer les invitations chez des amis (p. 70), comment s'organiser son kit SOS-gamelle (p. 71).

Dans le tome-compagnon axé sur les recettes pratiques (*Primal-paléo : cuisine minimale*), j'ai prévu le cas du planning du Jules pressé. Les Jules ? Ceux qui ne veulent pas, qui ne peuvent pas ou qui ne savent pas cuisiner et qui, souvent, pratiquent la cure en cuisine minimale (p. 104).

“ Je vous pousse à tester ces quinze jours de voyage alimentaire pour un sursaut de bien-être, car les cures amorcent une spirale concentrique du plaisir. C'est après avoir vécu la jubilation cellulaire qui en découle qu'il vous sera facile et agréable de pratiquer l'Assiette Ressourçante en régime de croisière.



GRILLE DE BASE

Cette grille de base est une plate-forme pour votre créativité en cuisine (ou en cuisine minimale à ma mode du Jules pressé*). Elle est valide tant en phase I qu'en phase II. Des menus détaillés sont exposés plus loin (p. 103).

BRUNCH ET SOIR

- * Ce que votre appétit demande de viande (rouge ou blanche), de volaille, d'œufs, de poisson ou de crustacés/mollusques. 60 grammes minimum, pas de maximum.

En phase II, ajoutez à cette liste des laitages fermiers de lait cru. N'en consommez pas plus de 4 portions par semaine. Comptez par portion 60 g de fromage affiné ou un petit yaourt (125 g). Alternez entre les laitages de vache, de chèvre, de brebis.

Ajoutez trois fois par semaine des protéines végétales sous la forme d'une cuiller à café de spiruline en brindilles ou d'une poignée d'oléagineuses. Parsemez-en une salade variée de pique-nique, ou cuisinez-les en caviar végétal.*

- * Une cuiller à soupe minimum de l'une des graisses originelles* — bien plus, si la ration protéique est maigre (poulet, par exemple). Ne lésinez pas sur l'assaisonnement.

En phase II, utilisez aussi de la crème fraîche fermière, de lait cru.

- * Une demi-louche minimum de légumes (crus ou cuits, en jus frais, en mousses, en potages, entiers, achetés crus ou surgelés). Pas de maximum.

En phase II, introduisez, s'ils vous manquent, du riz basmati blanc ou des pommes de terre le soir, en plus ou à la place des légumes — commencez par des quantités minimales de 2 cuill. s. par personne. Ensuite : augmentez les doses selon votre ressenti.

- * Dessert facultatif : des fruits frais ou compotés.

En phase II, préparez-vous aussi des desserts à base des ingrédients autorisés (p. 99).

60 g de viande = la taille d'un oeuf

100 g de viande = la taille d'un paquet de cartes à jouer

250 g = ce qui tiendrait dans une louche (le cas de la daube ou du hachis, p.ex.)

I Il n'y a pas de proportions à respecter en matière de sources de graisses saturées, monoinsaturées* ou polyinsaturées* si vous choisissez des protéines de source saine, provenant d'animaux élevés en pâturage puisqu'elles sont alors un apport équilibré dans chaque catégorie. Les doses proposées sont ici un minimum absolu. Pensez à varier les sources de graisses (p. 62).

“ Tenez la phase I « Retour au calme » quinze jours afin d'évaluer si c'est bien la piste idéale pour vous, ici et maintenant. Si les résultats sont positifs, continuez en phase II. S'ils sont neutres ou négatifs, changez de programme.

Petit déjeuner et collation

Ce programme est le plus « naturel » qui soit, puisqu'il s'inspire de monsieur Paléo. La pratique de cette mouvance vous ramènera naturellement à une forme d'instinct de survie. Permettez-moi quelques pistes d'orientation pour ceux d'entre vous qui ne sont pas encore connectés à leur réalité profonde.

Buvez un à deux grands verres d'eau tiède au lever.

Puis, quand vous avez réellement faim, commencez la journée par un petit déjeuner salé plutôt que sucré, avec autant de matière grasse de qualité que cela vous plaît.

Ne pensez pas « petit déjeuner français ». Pensez à tous les plats que vous proposeriez en déjeuner ou en dîner.

Si vous n'aimez pas les petits déjeuners denses, il vaut mieux sauter cette étape et prendre une bonne collation nourrissante à dix heures plutôt que de plonger dans le dessert du matin.

Si les repas sont ressourçants et adaptés à votre profil profond, il n'y a aucune raison de prendre une collation. Si vous avez vraiment faim, prenez toute option de petit déjeuner sage et salé telles que je les expose plus loin (p. 119).

Adaptez votre quotidien en suivant simplement la liste positive (p. 62), affichée sur le réfrigérateur de la maison ou transportée avec vous. Ce n'est pas compliqué, mais cela peut prendre des semaines d'approche (sans coach en tout cas), tant nos habitudes et croyances sont fortes. Approche facilitée par l'entrée en cure (p. 68).



“RETOUR AU CALME” AU QUOTIDIEN

Voyons ce que vous pouvez inclure dans vos menus pendant les phases I et II de *Retour au calme*, en vous basant sur la grille (p. 66) et la liste positive (p. 62).

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

Cette approche peut être modulée en entrée en cure (p. 68).

Les aliments bruts peuvent être non bio, mais si vous ne cuisinez pas, les plats préparés doivent en tout cas être bio, hormis les deux exceptions par semaine.

Ne suivez pas le programme *Retour au calme* plus d'un mois seul, sans être suivi de près par un thérapeute informé de cette pratique.

“ Je ne propose pas ici de doses particulières de chaque catégorie. Même pas d'obligation de légumes, dis donc ! Chaque personne vivant dans un métabolisme différent, je fais confiance à chacun pour s'écouter. Tous les mangeurs ne doivent pas éviter les sucres que sont les fruits, puisque tous ne sont pas fragiles sur le plan de la glycémie. Tous ne doivent pas non plus manger plus maigre ou plus gras que la moyenne. C'étoikivoi, n'est-ce pas...

Retour au calme en résumé. Choisissez exclusivement des aliments que vous auriez pu trouver dans la nature et manger crus. Cuisinez-les en douceur. Adaptez vos menus favoris pour y inclure des légumes et des fruits frais, crus et cuits; des graisses originelles*, achetées crues et nues, en utilisant les huiles autres que l'huile d'olive comme condiment; des protéines animales, comme de la viande rouge ou blanche, de la volaille, des œufs, des poissons (et, en phase II : des laitages fermiers); quelques oléagineuses (noix & C^{ie}) et, en phase II des laits d'oléagineuses. Vous cuisinerez sans farineux (en phase II, facultatif : un peu de riz basmati blanc ou de pommes de terre le soir); sans légumineuse et sans protéine végétale de substitution (pas de quorn, pas de soja, pas de « nouveaux » substituts protéiques), sans sucre ni additif ni plastigrasse.

LAITAGES

En phase I de *Retour au calme*, les laitages animaux sont exclus. Cela ne posera pas de souci majeur pour votre créativité en cuisine, dans la mesure où cette phase ne dure que quinze à trente jours. Quand vous êtes à court d'idées, n'utilisez PAS en dépannage les boissons végétales (à base de soja ou de céréales). Seul le lait et la crème de coco sont autorisés en remplacement. Du bouillon maison remplace parfaitement bien les laitages dans quelques recettes classiques françaises (béchamel, etc.).

En phase II de *Retour au Calme*, tous les laitages sont autorisés sous forme originelle*, surtout fermentés (yaourt, kéfir) ou affinés (tomme, comté, etc.). Ils sont limités en qualité, en dosage et en fréquence comme dans l'*Assiette Ressourçante* (voir ci-après). Même si vous êtes hyperréactif aux laitages, le beurre ou le ghee sont autorisés en phase II, à condition d'être de lait cru.

Le kéfir et le fromage frais faits maison sont riches en protéines adjuvantes du foie : la cystéine et la méthionine, précurseurs du glutathion, cet oxygène cellulaire qui fait tant défaut aujourd'hui. Le petit lait en est aussi riche. Il s'avère être un véritable remède, s'il est non pasteurisé non transformé. Les fermiers le jettent, demandez-leur de vous en garder.

Bon sens : alternez entre fromages de vache, de chèvre et de brebis.

QUALITÉ. Même si vous ne pratiquez pas la version *Optimale*, les laitages animaux seront exclusivement originels (p. 64). **DOSES.** En phase II, les laitages sont limités à 4 portions par semaine. Une portion de fromage affiné : 60 g. Une portion de fromage frais ou de yaourt : 150 g.

SONT AUTORISÉS	
PHASE I	PHASE II
	les laitages fermiers, de qualité originelle : yaourt, fromage frais, crème, fromage affiné, beurre source : chèvre, brebis, vache
	en modération ¹ : les laits de substitution d'amande et de noisette

¹ En modération, car s'ils ne sont pas réalisés maison, ils ne sont pas ressourçants pour des raisons techniques.

SONT EXCLUS

- ◇ ~~les laits de substitution de soja, d'épeautre, de riz, d'avoine, de quinoa, etc.~~
- ◇ ~~les yaourts et les crèmes de soja~~
- ◇ ~~les plastilaitages classiques~~

Se réconcilier ?

Si vous soupçonnez une franche réactivité aux laitages animaux même originels — ce qui est souvent le cas des personnes sujettes à des mucosités, des troubles oto-rhino-récurrents, de l'eczéma — vous mettrez de côté même pendant cette phase « de croisière » les laitages de vache, de chèvre, de brebis ou de jument. Vous reprendrez les laitages sains et crus après trois à six mois de drainage-ressourcement, quand vous aurez rétabli la barrière intestinale et les défenses naturelles. En attendant, imaginez que vous vivez en Thaïlande, vous aurez plus de créativité en cuisine.



Après une période de drainage de quelques semaines, la plupart des autres mangeurs pourront se réconcilier¹ avec les laitages de qualité. Ils en consommeront de temps en temps. C'est le choix idéal des paléos tendance végété, car le fromage frais de lait cru et le yaourt sont leurs protéines idéales, au même titre que les œufs.

Pour réintroduire en douceur les laitages ressourçants, commencez par le fromage frais de lait cru, de chèvre. Après trois jours, testez le fromage frais de vache. Après trois jours encore, introduisez du yaourt fermier ou, mieux encore fait maison avec ma recette de *Yaourt longue fermentation*. Après six jours : essayez un peu de fromage affiné (type tomme, parmesan, etc.).

Observez les réactions. N'en consommez pas tous les jours, encore moins trois fois par jour. Restez modéré dans les doses et la fréquence, selon les doses proposées ci-avant.

¹ C'est dans *Gloutons de gluten* que je décris en détail les périodes de réadaptation sous l'intitulé *Sortir de l'éviction* (article aussi à télécharger du site).

MENUS ET RECETTES

J'ai conçu des menus dans une optique d'impro totale, à base de recettes en nourritures vraies pourtant. Quel défi ! Les lecteurs férus de cuisine comprendront vite le concept de « cuisine d'assemblage nature » que j'ai intitulé *le planning du jour P* dans mes livres pratiques. Les Jules Pressés non-cuisiniers, quant à eux, découvriront comme il est facile de suivre ce programme même lorsqu'on est fâché avec les casseroles, dans le livre-compagnon : *Primal-paléo : cuisine minimale*.

Les menus des pages suivantes sont composés pour quinze jours, structurés en trois séries de cinq jours. Chaque premier, sixième et onzième jour, on mange les mêmes plats. Technique pratique pour l'organisation, pour l'apprentissage et pour la rapidité. Les potages peuvent être cuits en triple dose lors de chacun des cinq premiers jours et congelés pour la suite de la cure, selon le principe de ce fameux *Jour P*. Du sixième au dernier jour, il ne faudra plus cuisiner de potages ! Il suffira de décongeler. C'est la base de mes menus d'impro (p. 104).

Dans ces menus, les recettes résumées sont en italique. Tous les plats sont prévus pour que vous puissiez rajouter pour les autres membres de la famille des ingrédients qui sont hors de votre plage alimentaire actuelle (pâtes, riz, pommes de terre, etc.). Au sein de menus tout à fait classiques, vous pourrez ainsi vous dorloter avec votre propre assiette dynamisante alors que la famille mangera une assiette tout à fait habituelle.

Je ne reprends pas ici les options végé ou semivégé comme d'habitude. Trop difficile de manger paléo en végétarien (p. 26).



“ Les menus d'impro du soliste (p. 104) sont prévus pour des mangeurs qui ne cuisinent quasi pas.

SAUCES

Mayonnaise

Versez dans le blender ou dans le bol haut du mixeur-plongeur 1 œuf entier, 1 cuill. c. de moutarde lisse et ¼ cuill. c. de sel marin. Moulinez dix secondes. Ajoutez ¼ litre d'huile d'olive. Moulinez encore 20 secondes.

Sauce Hollandaise

Dans le bol haut du mixeur-plongeur, moulinez 4 jaunes d'œufs avec 2 cuill. s. de jus de citron. Salez, poivrez. Versez 200 g de beurre fondu un instant à la poêle. Actionnez à nouveau pendant 5 secondes. La sauce est prête.

Sauce à l'indienne aux pommes et au curry

Faites fondre dans un peu de matière grasse 2 oignons émincés. Durée : 10 minutes. Ajoutez 2 pommes acides râpées, 1 cuill. s. de curry doux et 100 ml de crème de coco (en primal : crème fermière). Laissez cuire 10 minutes à couvert.

Sauce-coulis de légumes

Gardez 10 cuill. s. de restes de légumes cuits : courgettes, poivrons, betteraves rouges, etc. Salez, poivrez. Ajoutez 2 cuill. s. d'huile, 3 cuill. s. de jus de citron, 2 cuill. s. de crème de coco (ou de crème fermière en phase II) et 1 cuill. c. de curry doux. Moulinez au blender ou au mixeur-plongeur.

Sauce sésamine au pourpier

Moulinez au blender ou au mixeur-plongeur ½ gousse d'ail avec ½ poignée de pourpier, 4 cuill. s. rases de purée de sésame (tahin), 4 cuill. s. d'eau tiède, ½ cuill. c. de moutarde, ½ jus de citron, 8 cuill. s. d'huile d'olive, 1 cuill. c. de tamari ou ¼ cuill. c. de sel marin.

BRUNCH ET COLLATION

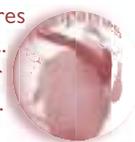
EN PHASE I	EN PHASE II
VOUS PRÉFÉREZ LES VERSIONS LIQUIDES, DU FRAIS ?	
un Potage ^{*1} du matin; ajoutez du beurre après cuisson et/ou un jaune d'œuf	un Velouté aux fruits au yaourt
un Jus de légumes frais contenant peu de fruits et beaucoup de légumes, idéalement protéiné/équilibré avec un jaune d'œuf et un peu d'huile	un Velouté du matin, avec des fruits, des noix, un avocat ou de la purée d'amande
un Smoothie aux fruits au lait de coco	un Yaourt 24 heures, entier de vache, de brebis ou de chèvre amélioré en Milk-Shake des champions
une Salade de fruits aux noix	une tasse d'Hydromel — vous dégusterez une collation dense deux heures après
VOUS PRÉFÉREZ LES VERSIONS PLUS DENSES ?	
de la charcuterie de volaille bio sur légume cru/cuit, comme des tranches de jambon de dinde enroulées sur une tomate cerise	des œufs (à la coque, brouillés, en omelette, etc.) avec des crackers au fromage
une grande salade variée avec du jambon de qualité	des tranchettes de comté sur des branches de céleri blanc (ou des barquettes d'endive/chicon ou des tranches de concomre)
des tranches de jambon de Parme roulées dans des languettes de courgettes avec un peu de laitue	du fromage à pâte dure (vache, chèvre, brebis, mais toujours de lait cru et bio), par exemple du comté sur céleri, endive, concomre, etc
du saumon fumé sur des Crackers aux amandes	du fromage frais ou chèvre frais artisanal de lait cru (amélioré de radis, ciboulette etc. ; voir les variantes de Fromage Frais dans mes recettes; ou râpé sur des crudités)

*1 Les recettes dont la première lettre est en majuscules sont dans mes livres pratiques. Voir l'info livrel (p. 124).

GLOSSAIRE

du rosbif mayonnaise	une vraie Crème Budwig au fromage frais de lait cru
du saucisson sec à l'ancienne et bio tel quel ou sur une tranche de concombre	un ou plusieurs Crackers de fromage sans rien d'autre
une Quasi-charcuterie maison (de bœuf, de porc, etc. ; si vous mangez avec une vraie faim, ce pourrait être du Pâté de foie maison sur une languette de courgette ou d'aubergine cuite	de la truite fumée sur des barquettes d'endives/chicons (produits fumés : max. une fois par semaine)
restes d'un plat salé de la veille	du saumon fumé tartiné de chèvre frais et présenté en roulade
VOUS PRÉFÉREZ GRIGNOTER ?	
un fruit cru ou cuit (en compote maison) et quelques noix ou amandes	une tranche de jambon, un peu de saucisson sec, des œufs durs
des crudités (carottes ou concombre en bâtonnets) dans une trempette de Mayonnaise maison, de Caviar végétal, de Mousse d'aubergines.	un bout de comté ou de tout autre fromage fermier de qualité originelle (p. 64)

Les veloutés/smoothies sont exclus pour vous (fibres crues et dures). Les jus de légumes vous conviennent. Évitez le porc en phase I. Testez-le en phase II, car certains colopathes y resteront longtemps réactifs.



Vous ne pouvez pas vous permettre les petits déjeuners de fruits mentionnés dans la liste ci-dessus. Dès que vous aurez tamponné vos désordres de glycémie, après quinze jours sans symptômes, vous vous amuserez à alterner ces petits déjeuners protéinés avec des desserts du matin, comme le *Muffin du paléo*, un *Velouté/smoothie*, des *Compotes de fruits* de saison maison ou même des *Bananes poêlées*. Pour un début, retenez que ces desserts vous conviennent mieux vers 16 h ou en repas du soir.



AGPI. Acides gras polyinsaturés ou *PUFA* en anglais (voir à ce dernier terme).

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. 48).

Allergie retardée/cachée. Voir « intolérances »

Assiette Ressourçante. Ma qualification pour un mode alimentaire basé exclusivement sur des nourritures vraies, consommées en rotation. On y pratique de régulières cures de drainage, comme exposé plus avant (p. 39).

Archévore. Variante de la paléonutrition, initiée par le docteur Kurt Harris (inactif sur la toile désormais), qui autorise le riz blanc et les pommes de terre (p. 13).

Ayurveda. Médecine indienne séculaire.

Barbecue doux. Barbecue en cuisson lente, à chaleur indirecte, à la texane.

Canaris de la modernité. Ma terminologie pour 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 choix alimentaires sains habituels leur sont inadéquats.

Caséine. Une des protéines du lait, responsable d'allergies. Voir « lactose ».

Caviar végétal. Terme chic pour « pâté végétal », plat peu utilisé d'ailleurs chez les paléos qui ne surestiment pas les noix et qui refusent les légumineuses, entrant quasi toujours dans ces mélanges.

Chasseurs/Cueilleurs. Une partie du typage métabolique de l'humain.

Donnée génétique, qui ne change pas avec l'âge. Le questionnaire d'évaluation traduit en français est sur mon site via www.taty.be/accord.

Colopathes. Qualifie ici les victimes du syndrome d'intestin irritable, variante de « dysbiose ».

Cuidités. Englobe tous les légumes et les fruits cuits du repas.

Dysbiose. Désordre proche de la colopathie, où la paroi intestinale du sujet est perméable, 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. Le tout dérègle l'ensemble du métabolisme, depuis le système nerveux jusqu'à la peau et peut être à la source de certaines intolérances. Ce thème fait l'objet du topo *Du Gaz dans les Neurones*. Voir l'article (p. 56).

Dysglycémie. Ma qualification perso pour tout trouble hormonal lié à la sensibilité à l'insuline et aux sucres, ajoutés ou naturels. Aussi appelée « hypoglycémie » ou glycémie instable. C'est une forme de prédiabète. Ce thème fait l'objet du topo *Cinglés de sucres*. Voir l'article (p. 53).

Ghee. Terme indien pour du beurre clarifié (cuit en douceur pour l'épurer des derniers petits résidus de caséine).

Glucides. Synonyme : hydrates de carbone, en anglais *carbs*. Catégorie alimentaire que l'on retrouve au principal dans les légumes et les fruits, le pain et les céréales comme le riz ainsi que dans le chocolat, les friandises et les viennoiseries, les gâteaux et biscuits. Les régimes pauvres en glucides sont appelés *low-carb* en anglais. Voir l'article (p. 55).

Graisses. Voir « lipides »

Hydrates de carbone. Voir « glucides »

Hypocuissons. Cuisson à basse température au four à 85°C. Convient surtout pour les viandes, les volailles et les poissons.

Insuline, insulinique. Hormone produite par le pancréas, liée au taux de sucre dans le sang. Voir « dysglycémie ».

Intolérance alimentaire. Forme d'hyperréactivité à un aliment, qui ne se révèle qu'en arrêtant cet aliment pendant au moins dix jours.

Jules pressé. Mes livres pratiques sont écrits en majorité pour des personnes pressées qui n'auraient pas de solides bases en cuisine : les Jules.

Lactose. Sucre du lait, qui devrait être digéré par un enzyme particulier dans l'intestin grêle (la lactase), souvent absent chez l'adulte, ce qui provoque des intolérances alimentaires plutôt que des allergies.

Légumineuses. Légumes secs comme lentilles, haricots blancs, pois chiches.

Leptine. Hormone de la satiété, récemment découverte. Lorsque le message leptine n'arrive plus au cerveau, le mangeur a faim en permanence.

Lipides. Contenus dans les matières grasses au principal. Les sources principales de lipides sont les huiles et le beurre. D'autres aliments contiennent aussi des lipides: les oléagineuses, les fromages, les avocats, les viandes, volailles et poissons gras, etc.

Microbiote intestinal. Ensemble des micro-organismes (bactéries, levures, champignons) peuplant l'intestin humain. Nouveau nom de l'ancien terme « flore intestinale ».

Monoinsaturés. Lipides de la famille «olive», qui comprend aussi le lard, la graisse de palme non hydrogénée, la graisse de canard ou d'oie, l'avocat.

Neuromédiateurs, neurotransmetteurs. Éléments chimiques essentiels à l'équilibre nerveux et cognitif, qui sont produits naturellement

par l'organisme, mais qui font défaut chez certaines personnes, en particulier les victimes de régimes à répétition et celles de burn-out. La carence en neuromédiateurs peut s'évaluer par un questionnaire. Les troubles du comportement alimentaire sont directement liés à ce désordre organique.

Nutriments. Composés nutritifs essentiels, depuis le calcium jusqu'aux protéines en passant par la vitamine C.

Oléagineuses. Noix & Cie. Voir liste (p. 63).

Originels. Ma terminologie propre pour qualifier des aliments qui ont gardé leurs vertus thérapeutiques, les *Nourritures Vraies*. Les graisses originelles sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez vous en douceur.

L'*Assiette Ressourçante* est composée en majorité d'aliments originels.

Persillé. Se dit d'une viande bien grasse, bien savoureuse.

Polysaccharides. Catégorie de glucides (riches en maltose comme les céréales, ou en lactose comme le lait et la crème ; ou en saccharose, comme le sucre) qui devraient être réduits chez les colopathes, le temps de retrouver une flore normale.

Primal. Variante de la paléo initiée aux États-Unis par feu Aajonus Vonderplanitz et reprise en version plus souple par Mark Sisson (p. 13).

Protéines. Catégorie d'éléments nutritifs essentiels, que l'on retrouve en source animale dans les viandes, les œufs, les laitages, les volailles, les poissons et les insectes ; et en source végétale au principal dans les légumineuses, accessoirement dans les algues, dans les noix & Cie et dans les céréales complètes.

Quasi-charcuteries. Ma propre terminologie pour des pièces de viande cuites en hypocuisson, qui peuvent se garder cinq jours au réfrigérateur sur une assiette, sans couvercle. Elles servent d'appoint lors des casse-croûtes.

Réactogène. Ma qualification propre pour tout aliment ou produit responsable d'intolérance ou d'allergie retardée.

Rotation. Pour les personnes fragiles, je promeus dans mes livres un système de rotation plutôt que d'exclusion. On ne mange un même aliment que tous les trois jours. Plus de réactivité en vue !

Salicylates. Composés naturels présents dans des aliments très sains (noix, thé, miel, vin, etc.). Chez des sujets sensibles, au lieu d'être des anti-inflammatoires naturels, ils entravent les voies de détoxification.

Saturés. Classification désuète des matières grasses. Sont dites saturées le beurre, la famille coco, la graisse de palme NON hydrogénée et les margarines (que nous ne consommons pas), les fromages, les viandes, les œufs.

INDEX

A

achats (au quotidien) 88
acide-base 23
agneau (idées de plats) 78
amines alimentaires et endogènes 48
animal (trop d') 22
archévore 13

B

boeuf (idées de plats) 79
boissons (au quotidien) 89
Bolognaise 108
Bouillon 113
brunch (idées) 119

C

calcium (critique) 26
cantine 70
Caviar d'algues 116
Caviar d'Aubergines 116
cholestérol:
 mésinformation 20
chrononutrition 24
chrononutrition (au quotidien) 90
coco (graisse de) 35
collation (idées) 119
colopathes (adapter pour) 75
colopathie 56
constipation 57 75
coriandre (Sauce Teriyaki) 108
Crackers 117
Crème de brocolis 114

cristallisations sensibles 18
cru ou cuit 30
Cuire ou non ? 112
Cuisine Nature -
 définition 39

D

dépollution (campagne) 77
desserts (au quotidien) 99
Dorade au grill 108
Dukanettes 36
dysbiose 56
dysbiose (adapter pour) 75
dysglycémie 53
dysglycémie (adapter pour) 74

E

écarts obligatoires 38
embouteillage de toxines 49
entrée en cure 68

F

faims (fausses) 25
Farineux 89
farineux (au quotidien) 90
farineux en archévore 76
fromage (idées de plats) 80
fruits (au quotidien) 94

G

gabelle 71
glossaire 121
glucides (critique) 21
glucides (démoniser) 31

glucides - leçon de choses 55
gluten dur ou doux 91
glycémie 53
graisse de coco 35
grasses (au quotidien) 95
grasses: mésinformation 18
grille de base 66
Guacamole d'avocat 116

H

hachis 108
hypocuisson 111
hypothèse lipidique 21

I

intolérances alimentaires 46

J

Jaminet 13

L

laitages (au quotidien) 92
laitages selon profil 30
Légumes à la vapeur 109
légumes (au quotidien) 94
levure 47
lipidique (hypothèse) 21
liste positive 62

M

matière grasse (proportion) 97
matières grasses (au

quotidien) 95
matières grasses pour cuire 112
Mayonnaise 118
menus 103
menus perso (idées) 78
Minestrone aux patates douces 114
modulez la paléo à votre mesure 44

O

oeufs (idées de plats) 81
oméga-6 (le point sur) 34
oméga-6 (se faire peur) 32
optimale 64
originel (acheter) 64

P

paléo au long cours 45
paleorexia 36
personnaliser la paléo 61
Pesto 117
petit déjeuner 65 67
phase I à la phase II (passer) 69
phase optimale 64
pique-nique 71 111
plate-forme après Retour au calme 84
poissons (idées de plats) 82
pollution domestique 50
potages - recettes résumées 113
primal 13
primal, archévore, paléo 13
proportion de matière grasse 97

protéines végétales (au quotidien) 98
purines 23
pyramide 17

Q

qualité alimentaire 18
Quiche 110

R

recettes 103
réconcilier (avec laitages) 93
restau 70
Retour au calme au quotidien 87
réussir sa paléo 29
route (sur la) 72

S

Salade César 110
saturées (exagérer) 35
Sauce-coulis de légumes 118
Sauce Hollandaise 118
Sauces 118
Sauce sésamine au pourpier 118
Sisson 13
soja 47
solanacées 47
Soupe d'oseille et de pourpier 115
Steak haché de thon 110
sucres et desserts (au quotidien) 99

T

Tapenade 117

toxines (embouteillage) 49
Trempettes 116

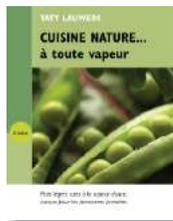
V

veau (idées de plats) 79
végé (paléo en mode) 26
végétales protéines (au quotidien) 98
Velouté concombre & fenouil au coco 115
viandes 22
Viandes au four 111
viandes & Cie (au quotidien) 100
volaille (idées de plats) 83

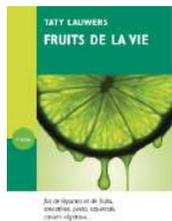
W

Wolf 13

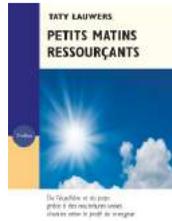
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



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



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



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



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



Remise à niveau en paléonutrition

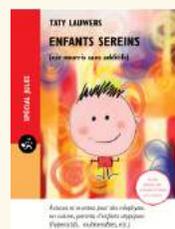


Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

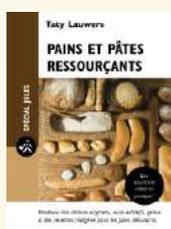
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

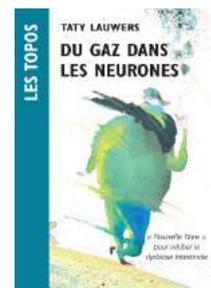


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

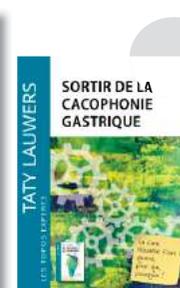
CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

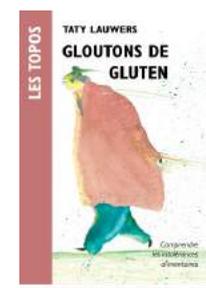
experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



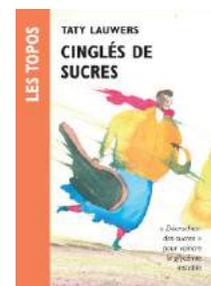
Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



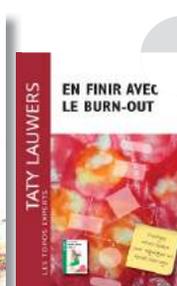
GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.

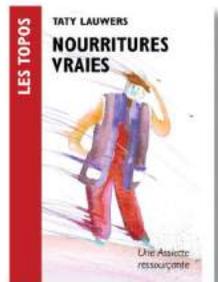


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique

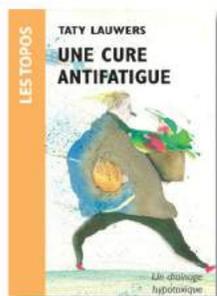


ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglingués par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



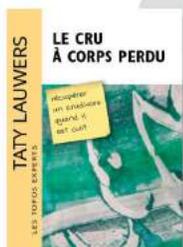
LA PALÉONUTRITION
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)