

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.