



L'amylose se présente sous forme linéaire, comme une corde; l'amylopectine sous forme branchiale, comme une corde enroulée sur elle-même (voir illustration ci-contre). Certains végétaux sont naturellement plus riches en l'un qu'en l'autre. C'est le cas du riz basmati, qui contient plus d'amylose que d'amylopectine alors que les autres variétés de riz offrent l'image inverse<sup>\*3</sup>. Les mangeurs fragiles le digèrent mieux. Tiens, tiens... La patate douce ou l'igname, quant à eux, ne contiennent que des amidons sous forme d'amylopectine, or certains mangeurs en abusent en cure !

<sup>\*3</sup> ancien site, disparu: [www.ricecrc.org/reader/rice-crc/tg\\_Amylose\\_and\\_Amylopectin.htm](http://www.ricecrc.org/reader/rice-crc/tg_Amylose_and_Amylopectin.htm), où l'on apprend que généralement, plus le riz est riche en amylose et pauvre en amylopectine, plus il sera ferme après cuisson et que le riz gluant n'a pas d'amylose.

## Le cas des fibres et des fodmaps

PAGES 31-32 ET 105 DU TOPO DE BASE

**N**ous ne sommes pas tous égaux en fibres... Il vous faudra aussi évaluer la tolérance aux fibres de chaque mangeur. Les spécialistes ont longtemps cru que les fibres végétales étaient inertes et qu'à l'instar de balais intestinaux, elles ne faisaient que transiter dans l'intestin grêle et le côlon. Aujourd'hui, on découvre leurs bienfaits pour la santé, au niveau tant du contrôle du cholestérol que de la protection contre le cancer du colon. On apprend aussi qu'elles permettent d'augmenter la tolérance au glucose des diabétiques ou d'améliorer la production de bile. Par ailleurs, on connaît l'importance capitale des fibres prébiotiques. Ces dernières fabuleuses découvertes nous rendent

parfois peu judicieux, car ce qui est vrai « dans les livres » doit être paramétré selon l'état inflammé ou non des intestins et selon la bonne volonté du microbiote. Les fibres dures de certains aliments irritent mécaniquement.

Je ne suggère pas de manger sans fibres en permanence. Il s'agit de laisser un moment de répit aux tripes, tout simplement. Dans une situation normale, celle qui est décrite dans les manuels, les fibres des légumes et des fruits, des céréales, des oléagineuses sont décomposées dans les intestins en minéraux, en acides organiques, en acides aminés, acides gras, tous nutriments capitaux. Dans le cas de dysbiose intestinale, non seulement on irrite une muqueuse déjà mal en point, mais la flore intestinale bénéfique faisant défaut, on n'obtient pas les nutriments recherchés. L'intérêt ? Fatiguer l'organisme pour des prunes...

La diététique classique classe les fibres entre solubles (certains légumes, certaines céréales, pectines, gommes, mucilages, etc.) et insolubles (cellulose, lignine, certaines hémicelluloses, la peau des fruits, les légumes secs, les légumes verts, les crudités, etc.). Une récente vague en gastro-entérologie incrimine certaines fibres fermentescibles (les **FODMAPS**). Ces classifications n'étaient pas utilisées avec profit dans la pratique du RGS originel d'Elaine Gottschall. Je n'en tiens pas compte dans les phases que j'ai définies pour les intestins encore trop inflammés pour tolérer des fibres, p. 123, mais je les repère dans la liste positive commentée.

J'ai structuré une progression de réintroduction des fibres en trois phases, de A à C, en me basant sur la très longue expérience des thérapeutes spécialisés et des colopathes eux-mêmes. C'est surtout l'absence de cette progression qui freine bien des améliorations

**En cuisine saine, l'erreur consisterait à conseiller des aliments riches en fibres à tous les mangeurs, en particulier à ceux qui sont victimes de dysbiose — les colopathes historiques, eux, se gardent bien d'en consommer trop, chat échaudé craignant l'eau froide.**