

**Avis aux pros du métabolisme humain. Je suis consciente que les processus en jeu dans la dysbiose sont infiniment plus complexes que ce que je représente dans ce chapitre. Je compte transmettre ici des éléments de langage pour qu'un praticien puisse expliquer la situation à son patient en termes compréhensibles. De par mon expérience sur le terrain, c'est cette voie-ci qui semble la plus adéquate pour mener le mangeur à s'autonomiser et à tenir le programme, tout simplement.**

**U**n nombre étonnant d'Occidentaux est habité par des populations parasites un peu gourmandes, trublions de la digestion. C'est le cas même parmi ceux qui ne voyagent pas dans les pays lointains. Il est difficile de se faire une idée précise sur l'ampleur du sujet car les seuls livres ou sites américains qui semblent s'y intéresser ne référencent pas leur documentation et pêchent par fanatisme : les parasites seraient tout, faites une cure de déparasitage et vous n'aurez plus ni le cancer ni le sida. Ben voyons... On peut cependant évaluer qu'une personne sur six est atteinte, selon une évaluation du Center for Disease Control d'Atlanta en 1976, confirmée par une étude du ministère français de la Défense sur les candidats cuisiniers de ses cantines (1996).

Les microorganismes bienvenus sont nos petits ouvriers qui, à partir du bol alimentaire, génèrent entre autres les vitamines et les cofacteurs dont l'organisme a grand besoin. Les parasites, eux, utilisent le même substrat pour se surdévelopper, libérant au passage des toxines en masse, sans même donner quoi que ce soit en échange. Outre les parasites, la plupart d'entre les dysbiotiques hébergent une flore et faune déviante — déviante dans la mesure où, si elle a le droit d'exister,