

Collection LES TOPOS experts
Comprendre plus que savoir

La colopathie, les maladies auto-immunes de l'intestin ou la maladie cœliaque sont clairement liées à un désordre digestif. En voilà une belle évidence !

Nombre d'études scientifiques établissent désormais aussi le lien entre un « intestin poreux » (synonyme de dysbiose intestinale) et des désordres organiques apparemment aussi éloignés que la rhinite allergique, la dorsalgie fréquente ou la sclérose en plaques. Ce qui était considéré comme révolutionnaire dans la pratique de la doctoresse Kousmine il y a cinquante ans est désormais de mieux en mieux accepté.

Pour découvrir l'impact que peut avoir une dysbiose intestinale non seulement sur la régulation du système immunitaire, mais aussi sur l'équilibre psychique, Taty Lauwers propose aux curieux autonomes et responsables de tester une quinzaine de jours la cure « Nouvelle flore ». Celle-ci est détaillée dans le topo profane «Du gaz dans les neurones».

Ce topo-ci envisage comment paramétrer le programme « Nouvelle flore » selon le profil du mangeur ou selon son état organique. Taty Lauwers y transmet de nombreux tableaux de travail à l'intention des praticiens et des férus de nutrition.



Le livre « Sortir de la cacophonie gastrique » est le compagnon technique du topo du même auteur, paru chez le même éditeur, écrit pour les profanes : « Du gaz dans les neurones ».



18.50 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2015-10532-01



éd. Aladdin

Sortir de la cacophonie gastrique

TATY LAUWERS

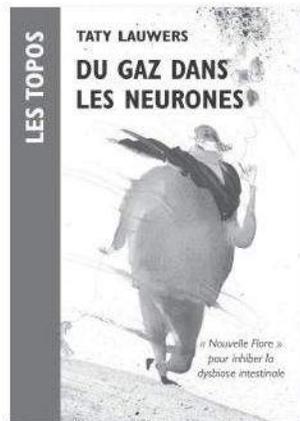
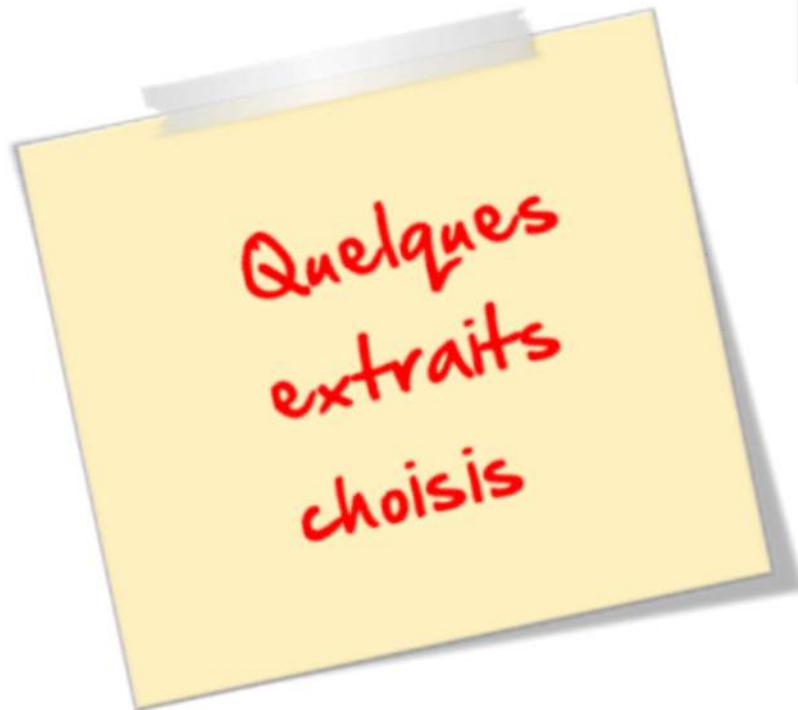
TATY LAUWERS
LES TOPOS EXPERTS

SORTIR DE LA CACOPHONIE GASTRIQUE



La cure
Nouvelle flore :
quand,
pour qui,
pourquoi ?

TABLE DES MATIÈRES



Ce topo expert est le compagnon technique du topo de base, écrit pour les profanes : « Du gaz dans les neurones ».

7 INTRODUCTION

II QUAND CIBLER LA DYSBIOSE

S'assurer d'une dysbiose en quelques questions | 4

Fiche n° 1. L'échelle de Bristol | 5

Ne pas se tromper d'analyse | 6

Choisir le programme adéquat | 7

Intolérances alimentaires, plan sans-gluten, etc. | 20

Les excès de glucides dans la pyramide classique et alternative | 24

Gérer la charge glycémique | 25

Impact de la dysbiose sur le dysfonctionnement cognitif | 27

31 LA DYSBIOSE EXPLIQUÉE À MA FILLE

Origines possibles de la dysbiose | 32

Un système immunitaire paralysé | 35

Sus à l'ennemi... l'axe du mal? | 37

Le cercle vicieux de la dysbiose en image | 38

Amorcer le cercle vertueux | 41

Mes tripes à la loupe | 41

Des enzymes en général et en particulier | 45

De l'importance du blé sur l'intégrité de la paroi (les jonctions serrées) | 50

Les méandres des tripes et du cerveau | 53

Les enfants GAPS™ selon Campbell | 58

65 AJUSTER « NOUVELLE FLORE »

- Les régimes originaux 65
- « Nouvelle flore » diffère... 67
- Qui ne doit pas suivre ce type de cure? 71
- Durée du régime ou de l'essai 73
- Les schémas ou « rampes de profilage » 75
- Les sentinelles 83
- Entrée en cure commentée 84
- Évaluer l'équilibre global 85
- Utilité de probiotiques et de prébiotiques au naturel 89
- Le cas de la constipation récalcitrante 90
- Farineux sans fautes : le riz basmati et les pommes de terre 91
- Le cas des fibres 93
- Doser les sucres pour les dysglycémiques 101
- Gestion des oxalates alimentaires selon les profils 102
- Dosage des amines alimentaires selon les cas 105
- Fragilité des canaris de la modernité 109
- La liste positive NF commentée 111
- Plate-forme commentée 113
- La cure antiparasitaire 115
- En cuisine 118
- Des menus NF (variante omnivore) 119
- Un soliste en NF : 36 jours de menus 124

132 INDEX

134 CATALOGUE LES TOPOS CHEZ ALADDIN

137 CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN

LISTE DES FICHES ET DES SCHÉMAS

- Schéma n° 1. Quels profils? 76
- Schéma n° 2. Discerner (colopathe récent) 77
- Schéma n° 3. Sprinter ou marathonien? 78
- Schéma n° 4. Avant/après la cure NF 80
- Schéma n° 5. Périple NF Crohn et RCUH 81
- Schéma n° 6. Ajuster les paramètres pendant la cure NF 82

- Fiche n° 1. L'échelle de Bristol 15
- Fiche n° 2. Le carnet d'évolution 83
- Fiche n° 3. Entrée en cure commentée 84
- Fiche n° 4. Critères d'équilibre de bon sens 85
- Fiche n° 5. Rotations alimentaires 87
- Fiche n° 6. Graisses originelles 88
- Fiche n° 7. Liste des lactofermentés naturels 89
- Fiche n° 8. Échelle des fibres 95
- Fiche n° 9. Les phases de fibres 96
- Fiche n° 10. Doses de glucides 101
- Fiche n° 11. Réactivité aux oxalates 105
- Fiche n° 12. Sensible aux excès d'amines 107
- Fiche n° 13. La liste positive NF commentée 111
- Fiche n° 14. Plate-forme commentée 113
- Fiche n° 15. Cure antiparasitaire 116

INTRODUCTION

Certains considèrent à l'heure actuelle l'intestin comme le siège de cinquante pour cent de nos défenses immunitaires, entre autres par le rôle bénéfique de la flore et faune qui l'habitent. Ces faits sont désormais connus du grand public, par la grâce des publicités pour les bifidogadgets. Il y a plus fort encore : la flore colique intervient dans la synthèse de certains enzymes et vitamines indispensables, dans le nettoyage de l'organisme de substances cancérigènes et dans la production de neurotransmetteurs, si essentiels pour l'équilibre mental. Dès que le transit est régularisé et que la muqueuse intestinale est cicatrisée, le teint s'illumine, l'esprit s'éclaircit, la confusion ordinaire fait la place à la clarté de vue, les ruminements à la joie, les trépidations mentales au calme. Difficile de décrire en mots

« Nouvelle flore » est détaillée et explicitée en tableaux dans le topo « Du gaz dans les neurones », topo profane dont ce tome-ci est le complément expert. J'élabore ici les commentaires techniques sur le sujet, je ne répéterai pas les tableaux pratiques. Lorsque cela s'impose, j'indique la référence aux pages du topo de base.



l'impact exact de ce rééquilibrage sur le fonctionnement du cerveau et du mental.

Il est plus simple de vivre l'expérience, raison pour laquelle j'invite les mangeurs en recherche de mieux-être à tester, ne fût-ce que pendant quinze jours, la cure « Nouvelle flore ».

Dans le concert des essais thérapeutiques divers, ce régime semble le plus efficace pour une simple raison pragmatique : certes, c'est une (triste !) diète d'éviction, mais après quelques semaines à un an de régime bien mené et géré finement, en progression millimétrique, les sujets les plus atteints peuvent remanger de tout, y compris des produits riches en gluten ou des laitages. Dans la plupart des autres méthodes, le patient est conditionné à vie au régime restrictif — que ce soit le régime sans-gluten-sans-laitage-sans-soja (SG-SC-SS) ou le régime anticandida.

J'ai adapté en « Nouvelle flore » un régime américain — le RGS (p. 65) — selon les demandes pratiques que j'ai décelées au long de mes cours et conférences depuis 2000 sur le sujet tout autant que selon les cas en « profilage » à ma façon. C'est à ce titre que je peux annoncer que, si régler la dysbiose au premier chef est le premier pas à entreprendre dans bien des cas, ce ne l'est pas toujours, comme on le verra au premier chapitre. J'invite

Je proposerai ici une stratégie à adapter selon le profil de chacun. S'il ne faut pas toujours en passer par un régime aussi draconien, la réforme alimentaire est toujours une condition sine qua non. Le minimum minimorum sera une « Cuisine nature » (p. 85) riche en nutriments essentiels et dépourvue d'agents stressants comme les résidus chimiques et les additifs.

en conséquence à ajuster « Nouvelle flore » (p. 65) selon les paramètres individuels de chacun.

Pour être convaincu de revoir son assiette afin de soigner au premier chef cette écologie intérieure, il est crucial de comprendre les phénomènes qui pourraient expliquer l'incroyable rôle que joue l'état de l'intestin sur l'équilibre global : en première ligne, par la perméabilité anormale de la muqueuse qui laisse passer des intrus dans le sang; en second lieu, par le déséquilibre de la flore et ses dégâts collatéraux (inhibition d'enzymes, excès d'histamine, engorgement général, malabsorption de nutriments, etc.). Les auteurs de toute grande qualité dans ce domaine ont le défaut de leur expertise : il faut avoir fait maths-sup' pour les comprendre. Faute de mots justes, il est ainsi difficile de partager ces découvertes avec les non-experts. Comment justifier à la famille que le petit enfant hyperactif devrait manger moins d'additifs ou de crêpes au blé ? Que le mangeur devrait manger sans céréales ou même sans fruits pour aider à soigner sa dépression ? Comment aussi comprendre les tenants et aboutissants de cette approche, avant de se lancer dans une réforme de cette part si affective de notre quotidien ?

Je présente ici mon explication en termes profanes à l'intention des praticiens non spécialistes du domaine, mais aussi de ceux parmi les parents, les enseignants et les psys les plus férus de nutrition. C'est dans ce contexte quasi-profane que je continuerai à nommer à l'ancienne la flore et faune colique, alors qu'on l'appelle désormais « microbiote ».

QUAND CIBLER LA DYSBIOSE

On classe généralement les perturbations digestives en fonction de symptômes spécifiques. Ici, nous ferons simple en nous limitant à deux catégories : les colopathes et les dysbiotiques.

Les colopathes se connaissent comme tels, généralement. Leurs souffrances sont regroupées sous le terme « Syndrome de l'Intestin Irritable » (SII) ou « Troubles Digestifs Fonctionnels » (TDF). D'autres termes ont circulé pendant plusieurs années : colite nerveuse, intestins nerveux, colon irritable, colite spasmodique, etc. Ce trouble est très courant, dans la mesure où quinze à vingt pour cent de la population consulte un médecin à ce sujet. Comme quoi, hein, notre « alimentation française globalement équilibrée » ne l'est peut-être pas autant qu'on voudrait le croire.

En classico, les TDF sont confirmés par des tests cliniques pointus, mais quelques questions simples permettent d'orienter l'entrevue et de rappeler au mangeur la « norme ». Une récente étude hollandaise a déterminé qu'il était « normal » de produire 17,6 vents par jour. Ne confondons pas ce qui est devenu la norme par déviance avec ce que la nature a prévu chez l'homme en bonne santé — en l'occurrence : deux gaz ! Selon la doctoresse Kousmine^{*1} : « *quand l'intestin est sain, vous devez aller une à deux fois par jour à la selle et avoir des selles de bonne consistance; presque sans odeur. La selle normale de l'homme doit avoir*

^{*1} Les références techniques d'auteurs (Kousmine etc.) et de terminologie (acides gras essentiels, oméga, fibromyalgie, etc.) ne sont pas définis ici ni repris dans un glossaire comme dans les topos profanes. Ils sont supposés connus par les férus de nutrition que doivent être les lecteurs de cet opus très pointu.

LES EXCÈS DE GLUCIDES DANS LA PYRAMIDE CLASSIQUE ET ALTERNATIVE

Les diététiciens classiques et naturo, se référant aux pyramides nutritionnelles méditerranéennes ou asiatiques, recommandent une assiette basée sur un socle de glucides lents (pain, riz, pâtes, etc.). Ils autorisent le sucre en modération et conseillent des alternatives protéinées sous la forme de dérivés de soja.

En naturopathie, la plupart des conseillers d'ici et d'ailleurs gagnent un point par rapport à la diététique classique. Ils préconisent le choix d'aliments frais, non manipulés, non chimiqués, bio. Mais certains glucides lents ne peuvent tout simplement pas être assimilés correctement à de si hautes doses par une personne souffrant d'une forme ou l'autre d'inflammation intestinale, c'est-à-dire près d'une personne sur quatre à ce jour. Ces aliments nourrissent une population bactérienne délirante au lieu de nourrir le sujet.

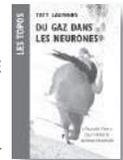
Chez les dysbiotiques, les céréales, qu'elles soient avec ou sans gluten, bio ou pas, complètes ou raffinées ne sont pas bien décomposées par carence enzymatique. Elles fermentent dans les intestins, les fragilisant encore plus, à moyen terme.

Ah ! Si seuls les farineux étaient des composés inflammatoires. Se comportent de manière similaire : tous les sucres (blanc ou complet, bio ou non, sain ou pas), ainsi que le lactose des produits laitiers frais. Notre alimentation classico-pas-trop-réfléchie en est surchargée aujourd'hui.

Par ailleurs, on oublie souvent que les excellents conseils céréalivores doivent être adaptés en fonction de l'état de la muqueuse intestinale et non seulement selon la réactivité chimique aux polysaccharides. On y va un peu trop vite de ses petites fibres céréalienne qui agissent comme du papier émeri sur des tripes enflammées — voir la fiche ad hoc (p. 95).

Gérer la charge glycémique

PAGE 19 DU TOPO DE BASE



D'autres régimes ont fait preuve de leur efficacité sur la dysbiose et la colopathie. En mode RGS/GAPS™/NF, le mangeur a parfois de la peine à se priver totalement de farineux. Eh bien, qu'à cela ne tienne, qu'il fasse un essai de régime comme celui du docteur Lutz.

Ce régime efficace pour diverses pathologies, dont la colopathie, a été pratiqué avec succès pendant de longues années en Autriche par le docteur Wolfgang Lutz. Son livre « *Leben ohne Brot* » (« *Vivre sans pain* ») en était à sa quatorzième édition en 2003. Le bon docteur annonce qu'il a traité dix mille patients à peu près, avec un résultat de 80% environ dans les pathologies digestives, en particulier dans les maladies autoimmunes des intestins comme la maladie de Crohn.

Le plus grand succès de sa pratique dans ce contexte réside dans les rémissions de Crohn. Les plus longs terrains à rétablir, selon son expérience, sont les recto-colites ulcéro-hémorragiques. Normal, si la part psychique n'est pas prise en compte, puisque ce sont les affections les plus liées au psychisme qui soient.

Autres résultats récurrents annoncés dans son livre sur : ulcères digestifs, hyperacidité, constipation, diverticulites, diarrhées chroniques, hypersidérose, hépatite. On retrouve les mêmes effets dans le régime *Optimal Nutrition* du polonais Jan Knasiewski, exposé en version ressourçante dans ma cure « Full Ketone ». Ce dernier régime restreint aussi les hydrates de carbone à 50 g par jour (tous glucides confondus,

Ce topo-ci se concentre sur la piste RGS. J'explore plus avant l'option Lutz « low-carb-high-fat » (alias pauvre en glucides et riche en graisses) dans le topo « Cinglés de sucres » et dans son tome compagnon expert : « Itinéraire pour la cure Décrochez-des-sucres » (p. 137). De grâce, ne combinez pas ces deux approches : ce ne seraient que des restrictions !

Un 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 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.

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, elle est priée ne pas occuper exclusivement le terrain ni d'envahir des zones qui ne lui appartiennent pas (comme le grêle).

Selon la métaphore utilisée par un journaliste scientifique du journal belge *Le Soir*, « *prenez la population du globe, multipliez-la par vingt mille, et vous aurez une idée du nombre d'habitants qui vivent dans notre gros intestin* ». Imaginez le nombre si on ajoute les M. O. I.s du grêle...

La flore colique fait normalement face aux bactéries pathogènes qui, non contrôlées, peuvent agresser la muqueuse du grêle et du côlon,

Les M. O. I.s disparaissent lorsqu'ils sont contrés par des antibiotiques, des antifongiques ou des suppléments probiotiques... pour revenir en masse dès l'arrêt du traitement si l'ensemble des facteurs de la dysbiose n'a pas été pris en compte.

LE CERCLE VICIEUX DE LA DYSBIOSE EN IMAGE

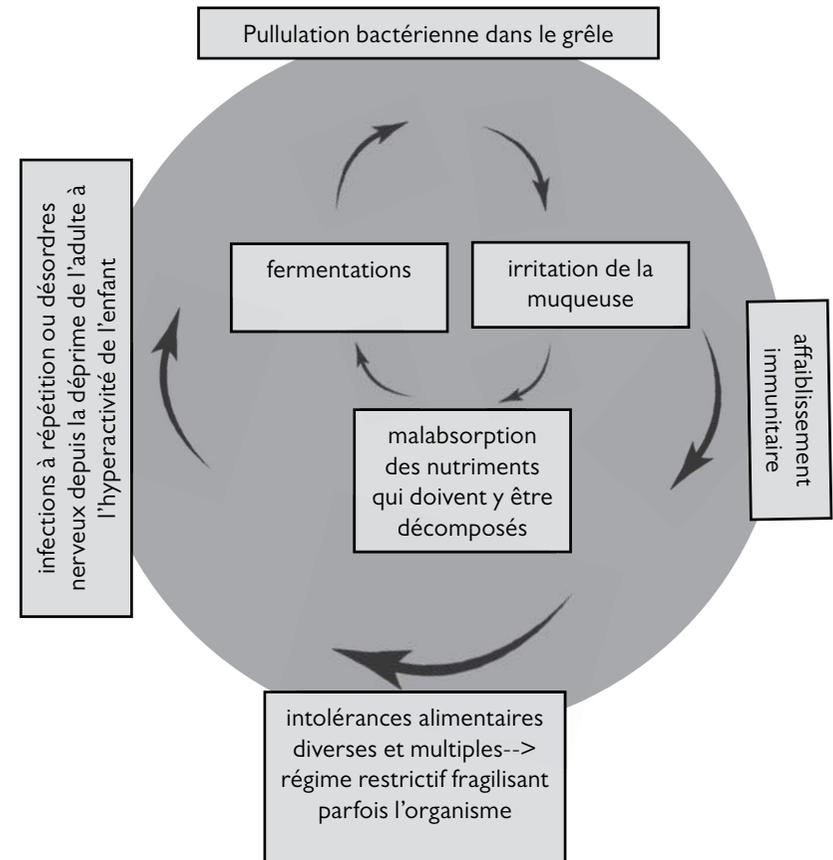
Outre qu'ils absorbent les nutriments dont le mangeur est supposé profiter grâce à une alimentation équilibrée ou à des compléments alimentaires, qu'ils provoquent des troubles de digestion incontrôlables (ballonnements, flatulences, etc.), les M.O.I.s peuvent aussi polluer l'organisme entier, fragiliser les défenses immunitaires et perturber le mental.

Vous trouverez une version plus documentée dans les livres de nutrithérapie pointue. Je résume pour la facilité comme suit cette hypothèse.

Si la source est déséquilibrée de la microflore, en particulier la pullulation dans l'intestin grêle, il s'ensuit une cascade de désordres :

- irritation de la paroi intestinale
- malabsorption des nutriments qui doivent y être décomposés
- fermentations, qui nourrissent une flore déséquilibrée et non les mitochondries
- aplatissement des villosités, ce qui entrave encore plus la bonne absorption des nutriments en général
- affaiblissement de la capacité immunitaire, en particulier à repousser ces intrus
- fragilisation générale de l'organisme
- intolérances alimentaires diverses et multiples, contraignant à un régime restrictif qui fragilise l'organisme encore plus.

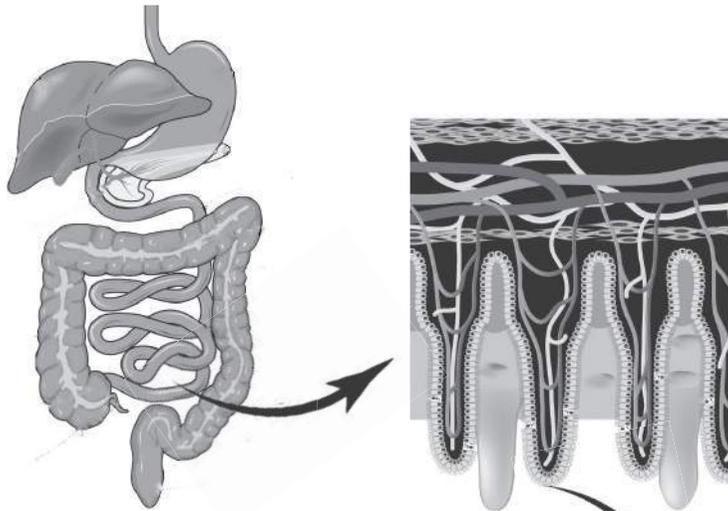
Un petit dessin pour remplacer mille mots



car c'est à mon expérience le seul exposé qui permet au mangeur de comprendre les fondements de la cure « Nouvelle flore ».

Représentons pour rappel le trajet du bol alimentaire qui, après décomposition par la salive en bouche et par quelques sucs digestifs dans l'estomac, va parvenir dans l'intestin grêle puis dans le colon. Celui-ci ne fait pas que pousser le bol alimentaire vers la sortie. Il en filtre la quintessence qu'il dirige vers le sang dont il n'est séparé que par une membrane fine comme du papier à cigarette. Celle-ci est la seule protection de notre corps qui ne soit composée que d'une épaisseur de cellules.

Cette muqueuse est en contact direct avec le sang, dans lequel elle envoie tous les nutriments qui permettront à notre merveilleuse mécanique de jouer, rire et chanter... à condition que la bouillie



Représentation imagée des villosités dans l'intestin grêle, supposées filtrer la bouillie alimentaire après qu'elle a été décomposée par les enzymes.
Illustrations: www.shutterstock.com.

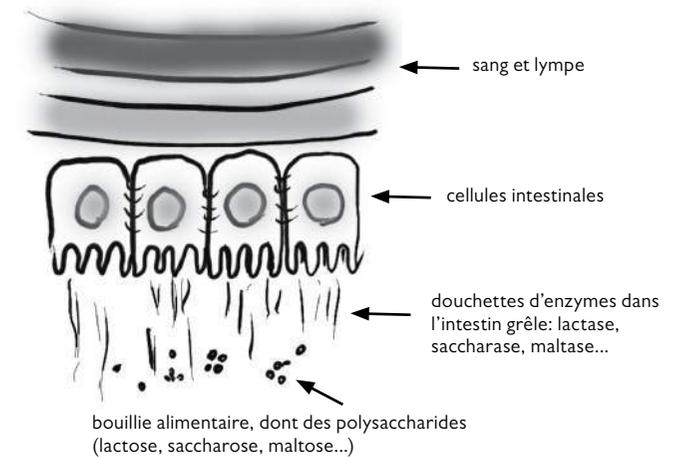
villosités,
voir agrandissement
page suivante

alimentaire (on va l'appeler « chyme » comme les pros) puisse être décomposée en molécules simples pour pouvoir nourrir le sang.

La muqueuse de l'intestin est couverte de petites saillies dentelées : les villosités intestinales (voir illustration ci-après). Ce n'est pas que de la décoration. Ces replis d'intestin secrètent les enzymes utiles à la décomposition de certains hydrates de carbone ou sucres afin de permettre leur absorption par tout le système. Ils sont indispensables pour désassembler les polysaccharides :

- l'enzyme maltase décompose le maltose des céréales (en gros),
- le saccharase déconstruit le saccharose du sucre,
- le lactase dégrade le lactose des produits laitiers, etc.

agrandissement des villosités de la page précédente



En temps normal, les villosités de l'intestin grêle produisent des enzymes pour décomposer les polysaccharides. Lors de la décomposition « normale » des disaccharides par une muqueuse intestinale performante, les nutriments peuvent donc pénétrer utilement le circuit sanguin après avoir été filtrés par les cellules ad hoc. Lorsqu'ils sont INcomplètement décomposés, vu l'absence d'enzymes et l'atrophie de la muqueuse, les sucres sont mal digérés, ils font la joie de la flore intestinale déviante, qui croîtra en beauté et en force, avec pour résultat force dégagement de gaz et sous-produits toxiques. Voir aussi les illustrations du phénomène des jonctions serrées qui s'ouvrent inopinément (p. 51).

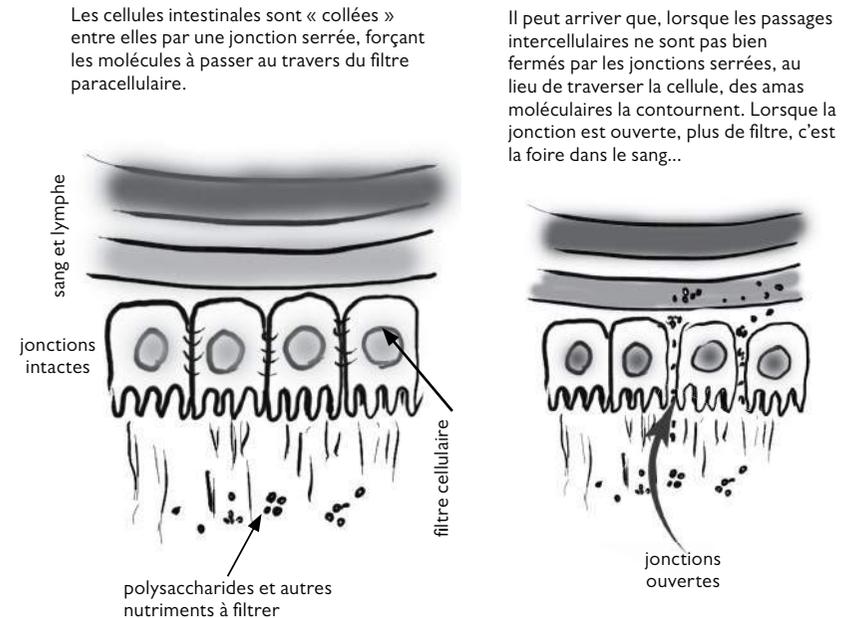
Dans le phénomène de l'intestin poreux, les cellules n'arrivent plus à filtrer correctement le chyme. En outre, les jonctions serrées de la muqueuse, qui garantissent son intégrité, s'ouvrent, comme une « fermeture éclair » déréglée.

De l'importance du blé sur l'intégrité de la paroi (les jonctions serrées)

La muqueuse intestinale est composée d'une seule épaisseur de cellules, finissime. Ces cellules agissent comme des filtres, qui déplacent les nutriments depuis l'intestin vers le côté sang de la membrane, permettant qu'ils soient judicieusement redistribués dans tout l'organisme. Ces filtres ne laissent passer que des éléments bien précis, interdisant le passage de certaines molécules au travers des cellules. Un intrus, un amas moléculaire non dégradé ? Zou ! Retour au bercail, il ne passe pas le filtre. Un bel acide gras ? Chouette, il passe le filtre.

Les cellules sont liées entre elles par une forme de fermeture-éclair (des jonctions serrées, voir illustration ci-après), ce qui empêche « n'importe qui » de traverser entre les cellules pour arriver vers le sang. Parfois, hélas ! le passage est ouvert. On pourrait alors croire que l'intestin dit « perméable » est blessé, affecté de microscopiques lésions. Cette fausse perception est plus vraie en anglais à cause du terme « leaky gut », alias « l'intestin qui fuit ».

Un exemple de contrebandiers de la tripe : dans un organisme normal, le gluten est dégradé par des enzymes en (gros) peptides, puis en (plus fins) acides aminés. Seuls ces derniers passent normalement le filtre des cellules. Chez les dysbiotiques, cette dégradation est parfois défectueuse, je crois qu'on l'a compris entretemps. Si les jonctions serrées s'ouvrent inopinément, les peptides mal dégradés passent alors dans le sang, s'accumulant dans le corps et induisant une forme d'empoisonnement aux peptides.



En situation normale (celle des manuels de physiologie), l'ouverture de ces passages est régulée par le système immunitaire, entre autres quand les passages doivent rester ouverts pour que les cellules immunitaires du sang aient accès aux antigènes de l'intestin. D'où l'intérêt de soigner l'immunité si l'on souhaite soigner une dysbiose (et de soigner la dysbiose pour régler l'immunité, oui je sais, c'est pas bien simple...).

De récentes recherches ont démontré que le calcium interviendrait aussi dans l'ouverture et la fermeture de ces passages. Capital à connaître pour les pratiquants du sans-laitage radical.

C'est grâce aux travaux de la chercheuse Susan Owens que j'ai découvert que le blé pouvait ordonner la même ouverture (ma traduction) : « (...) des recherches ont mis à jour la relation entre la gliadine, une protéine du blé, et la surproduction de zonuline, un perturbateur de jonction serrée très doué. Cette molécule physiologique a été découverte en 2000. Avant cette découverte, les scientifiques avaient

« Ces dérivés opioïdes squattent certaines zones du cerveau, tout comme la morphine ou l'héroïne, et provoquent des troubles neurologiques et psychologiques. C'est sur la base de ces recherches qu'a été développé le régime Sans-gluten-sans-caséine (SG-SC) qui soulage la plupart des enfants et adultes souffrant d'autisme ou de schizophrénie.

« La dermorphine et la deltorphine sont deux substances très toxiques à la structure opioïde, repérées chez les enfants autistes par le biochimiste Alan Friedman. C'est sur la peau d'un crapaud venimeux d'Amérique Latine que furent d'abord identifiées ces substances. (...). Le docteur Friedman pense que la toxicité est due à un champignon colonisant la peau du crapaud plutôt qu'au crapaud lui-même, qui n'est en soi pour rien dans la production de cette toxine. Il est probable que ce champignon croisse dans les intestins des enfants autistes, produisant ainsi de la dermorphine et de la deltorphine. »

Sulfates

« (...) Un taux bas en sulfates est un paramètre récurrent chez ces enfants GAPS™, ce qui indique indirectement le degré de toxicité dans le corps. Les sulfates sont essentiels dans de nombreux processus de détoxification et dans le métabolisme normal des neurotransmetteurs du cerveau. Dans de nombreux cas, les enfants reçoivent par leur alimentation de hautes doses de sulfates mais ceux-ci sont tous utilisés par les voies métaboliques de détoxification, voies qui peinent à œuvrer dans l'océan toxique produit par l'intestin de l'enfant. Simultanément, une autre famille bactérienne se surmultiplie dans les intestins. Les bactéries sulfato-réductrices, qui rendent le soufre non disponible dans l'organisme. Elles transforment les sulfates en sulfites, dont la plupart sont toxiques, comme le sulfure d'hydrogène H₂S, ce gaz sentant l'œuf pourri. Certains parents d'enfants autistes, hyperactifs ou autre syndrome GAPS™ rapportent cette odeur caractéristique dans les selles de leurs enfants.

« Le cocktail toxique peut bien être différent chez chaque enfant, mais le point commun est la dysbiose intestinale. »

Les régimes originaux

PAGES 39-43 DU TOPO DE BASE

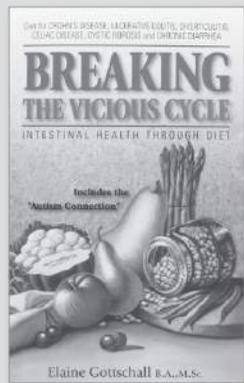


La cure « Nouvelle flore » est une variante ressourçante d'un régime américain connu sous le nom de *Régime des Glucides Spécifiques* (RGS), médiatisé par Elaine Gottschall, et appelé *Specific Carbohydrate Diet* en anglais (SCD).

Les évictions du régime sont au nombre de trois catégories — résumées ci-après, car elles sont exposées en long et en large dans le topo associé. La diète telle que formalisée par Elaine Gottschall a été ensuite utilisée avec de remarquables succès par des dizaines de milliers de personnes atteintes de maladies auto-immunes de l'intestin (maladie de Crohn et RCUH, alias recto-colite-ulcéro-hémorragique). Ces pratiquants annoncent en moyenne quatre-vingt pour cent de rémissions.

Le régime a aussi prouvé son efficacité dans les cas de diverticulites ou de mucoviscidose, tout autant que dans des cas de « candidose ». Il est bien sûr aussi efficace pour les TDF, alias les troubles intestinaux « ordinaires » dont sont accablés tant et tant de nos congénères : depuis les embarrassantes flatulences jusqu'aux diarrhées chroniques. Plus récemment, le RGS a été adapté pour des autistes après vaccins et d'autres victimes de troubles nerveux *borderline* par le docteur Natasha Campbell-McBride (p. 53). Avec succès, là aussi, au point que les dernières éditions du livre de Gottschall ont inclus la connection avec l'autisme. Depuis peu, de nombreux praticiens américains l'emploient pour soigner la dybiose (SIBO en anglais). Deux pistes de base : www.scdlifestyle.com et www.siboinfo.com.

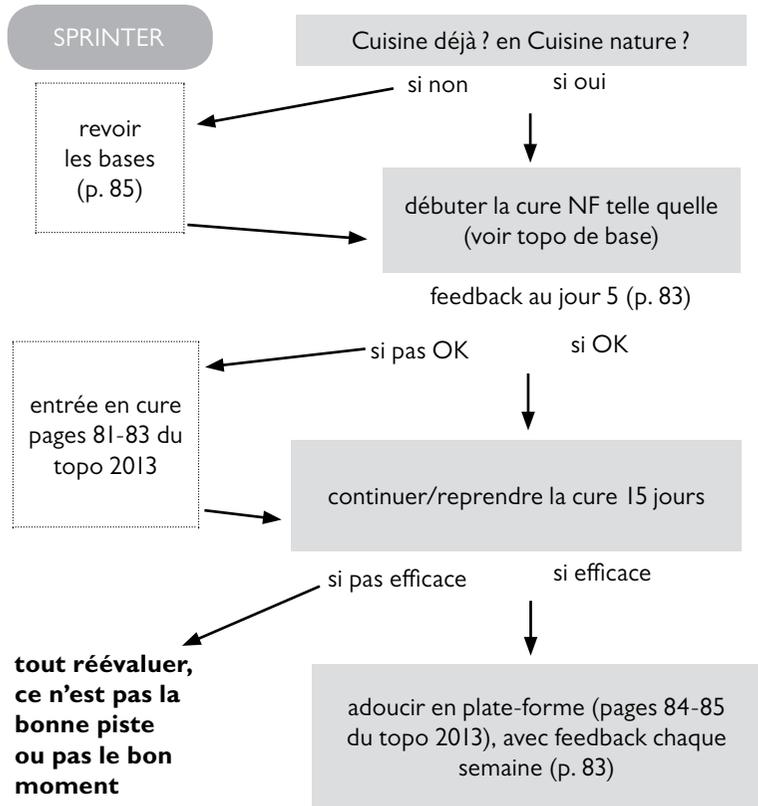
Dans tous ces cas, il convient d'éviter pendant le temps de remise à niveau du tube digestif les sources de polysaccharides que l'on trouve en



Dans son livre «Briser le cercle vicieux», Elaine Gottschall s'est inspirée du régime « Carbohydrate Specific Diet » inventé par le docteur Haas, pédiatre américain, régime dont il avait pu tester l'efficacité sur les enfants cœliaques pendant près de trente ans. Son livre a été récemment réimprimé (première édition 1951). La diète originale du docteur Haas était infiniment plus simple que nos versions modernes. On l'appelait d'ailleurs « la diète aux bananes », car, pédiatre, il devait s'assurer d'une dose suffisante de glucides pour ses petits patients dénutris. Le régime se résumait en gros à consommer de la viande, du poulet, du poisson, des œufs, des bananes (jusqu'à quinze par jour, en début de réforme). Les effets de la cure sur ces cas graves, tels que vous les découvrirez dans le livre original ou dans les extraits que je transmets sur le site, scannés à partir de la dernière réédition, sont tellement impressionnants qu'on se demande pourquoi la gastro-entérologie ne l'a pas suivi plus tôt, dès les années cinquante. C'est mon régime favori, car tous les sujets purent remanger de tout, sans plus d'évictions, après un an de pratique suivie. Il ne rencontra guère d'exception dans les plus de six cents cas suivis, sauf chez quelques rares enfants dont les parents fantaisistes ou moins patients que la moyenne avaient autorisé de nombreux écarts pendant l'année de régime.

SCHÉMA N° 3. SPRINTER OU MARATHONIEN?

Comment adapter au tempérament : cure ou entrée en cure ?



Rayon profilage, puisque c'est le contexte de tous mes topos : même si la glycémie se dérègle chez eux, c'est la dysbiose qui semble le point d'entrée majeur chez les profils de type chasseur ou de groupe sanguin 0 ou de diathèse I (p. 136). Imaginez celui qui combine les critères ! Il y a de fortes chances que la tenue du régime « Nouvelle Flore » soit le choix du roi pour les personnes qui sont de ce type de profil organique — sauf si ce sont des « canaris » bien sûr. Et qu'ils choisissent la version sprinter.

MARATHONIEN

Ce parcours doux s'impose pour des enfants nerveux de type dysbiotique tout autant que pour des malades autoimmuns autres que les victimes de Crohn & RCUH (schéma n° 5).

Commencer une entrée en cure en 5 à 8 semaines

pages 81-83 du topo de base

Si l'effet de cette première transition n'est pas flagrant, tout réévaluer, ce n'est pas la bonne piste ou pas le bon moment.

Si l'effet est positif, tester la cure stricte pendant deux semaines, « pour voir ». Paramétrer selon le schéma n° 6 (p. 82).

pages 75 et suivantes du topo de base

Parfois il faut accepter de continuer pendant la cure stricte des farineux doux (enfants, surtout).

voir farineux (p. 91)

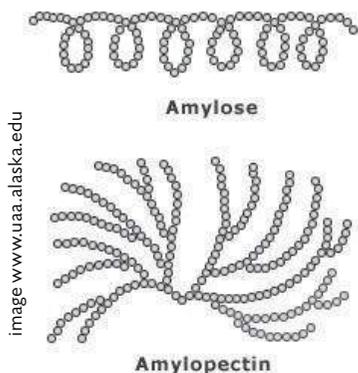
Feedback selon le carnet d'évolution et le ressenti après quelques jours. Si des signes négatifs persistent au jour 5 ou 6 de la cure stricte, arrêter, revenir en arrière.

voir carnet (p. 83)

Si l'effet a été bénéfique, prolonger jusqu'à 3 mois, ou directement ajuster selon la plate-forme de croisière en suivant l'évolution grâce au carnet (p. 83).

pages 84-85 du topo de base

Le professeur Seignalet éliminait toutes les céréales à gluten de son régime, mais aussi le maïs, qui est pourtant sans gluten. Sans autre explication de sa part que les hybridations excessives qui ont récemment été imposées à ce végétal. Observons que le maïs consommé aujourd'hui l'est surtout sous forme de produits manufacturés, généralement plus riches en amylopectine qu'en amylose (pétales de maïs produits par extrusion, édulcorants dérivés du maïs comme le sirop de glucose, amidons utilisés comme texturants dans d'autres aliments). Je remarque aussi qu'en raison des traitements de base, le maïs contient toujours des résidus de sulfite. Sachant le nombre de mangeurs réactifs à ces derniers...



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-après). 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^{*3}. 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 !

^{*3} 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

PAGES 28-29 ET 50-51 DU TOPO DE BASE



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, eux, se gardent bien d'en consommer trop, chat échaudé craignant l'eau froide.

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 enflammé ou non des intestins. 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 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

Tant que la muqueuse n'est pas cicatrisée et que la flore bénéfique n'est pas restaurée, profiter des légumes frais et crus sous forme de jus fraîchement pressés, forme sous laquelle aucune fibre n'irrite les tripes. Les jus sont alors un apport en minéraux tout à fait disponibles, en haute quantité - ces minéraux qui sont presque plus importants que les fibres elles-mêmes...

Outre les infos pragmatiques transmises dans le topo de base et répertoriées ci-dessous, je propose dans ce chapitre une illustration concrète des rotations alimentaires de jour en jour au travers de menus NF en variante omnivore (p. 119) ainsi que 36 jours de menus d'un soliste en NF qui se la joue *free-style*, avec quelques rares écarts comme un petit bout de pain, deux cuillerées de pâtes, du fromage frais (p. 124). Références des informations pratiques dans le topo de base :

- Au restau page 44
- À la cantine page 45
- Le planning du Jules pressé page 47
- Remplacer le pain ou les biscuits page 48
- Détail des aliments par catégorie pages 87 à 103
- Des menus illustratifs pour commencer page 105
- Un menu végétarien NF page 108
- Des recettes résumées pages 109 à 121
- Glossaire des termes pages 122-123
- Petits déjeuners pages 79-80
- Grille page 78



Dans la collection *Cuisine nature spécial Jules* (p. 137), mes trois livres de recettes pratiques pour les débutants dont les recettes correspondent quasi toutes au plan « Nouvelle flore ».



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



Remise à niveau en paléonutrition



Pour explorer le mode carné, en cuissons douces

DES MENUS NF (VARIANTE OMNIVORE)

ILLUSTRATION DES ROTATIONS DE JOUR EN JOUR

Je soumetts ci-après des menus NF en variante omnivore plus détaillés que dans le topo de base. J'ai envisagé le mangeur soliste, les repas en famille ou les sorties restau. Il y a peu d'options végétariennes ici. Il est difficile de réparer la muqueuse, de rétablir le microsysteme intestinal et d'amorcer le cercle vertueux à l'aide de menus qui relèveraient du pur végétarien. Trop de fibres dures, trop de polysaccharides, parfois même trop de principes actifs ! L'on y (re)viendra après... Des menus semi-végétariens sont page 108 du topo.

Je n'indique que des menus de déjeuner et de dîner. Le matin, toujours le même topo : un petit déjeuner ou un brunch sous forme d'une collation sage et salée. L'heure dépend de la faim réelle. Certains préfèrent ne rien manger le matin.

Les collations, si nécessaires, devraient être alternées de jour en jour selon notre sage principe de rotation :

- un fruit frais ou cuit, selon tolérance individuelle des fibres ; accompagné de quelques amandes ;
- ou un petit biscuit selon les recettes du topo de base ;
- ou simplement une boisson chaude comme un *Hydromel* ou une tisane au miel
- ou une portion de fromage à pâte dure à long affinage sur des languettes de courgettes cuites ou sur des crudités comme des barquettes d'endives (si tolérées)
- ou du poisson frais ou fumé ou de la charcuterie (bœuf ou volaille, sauf porc) sur un *Cracker de fromage* (les italiques indiquent que la recette est dans le topo de base)
- ou un œuf dur mayonnaise
- ou un bon *Yaourt maison*, à longue fermentation.

Les desserts sont toujours facultatifs (pages 120-121 du topo de base).

INDEX

A

agressivité des fibres 95
amines 105
amines (fiche) 107
amylopectine 92
amylose 92

B

blé et jonctions serrées 50
Bristol 15

C

Campbell 53
canari 19
canaris 109
carnet d'évolution 83
casomorphines 63
Cell Symbiosis Therapie 26
charge glycémique 25
choisir le programme adéquat 17
cibler la dysbiose 11
constipation 90 108
critères d'équilibre de bon sens 85
Crohn 16
CST 26
cuisine nature 85
cure antiparasitaire 115
cure antiparasitaire (fiche) 116

D

dermorphine 63
différences NF 67

Donatini 40
durée du régime ou de l'essai 73
dysfonctionnement 27
dysglycémiques 101

E

échelle de Bristol 15
entrée en cure commentée 84
enzymes 45
équilibre global 85

F

farineux sans faute 90
fibres 93
fibres (agressivité) 95
fodmaps 18 95

G

GAP 59
gliadomorphines 63
glucides (doses) 101
Gottschall (Elaine) 65
graisses originelles 88

H

Haas (dr) 65
hyperactivité 59

I

intolérances alimentaires 20

J

jonctions serrées 50

K

Kremer 26

L

lactofermentés 89
lipases 47
liste positive NF commentée 111
Lutz 26

M

MAO 108
menus d'un soliste en NF : 36 jours 124
menus Nouvelle Flore (variante omnivore) 119
M. O. I. 12
Mouton (dr Georges) 40

N

NF 17

O

opioïdes 63
origines 32
Owens 103
oxalates 102
oxalates (fiche) 105

P

peptides urinaires 63

V

phases de fibres 96
plate-forme commentée 113
polysaccharides 43
pratique: en cuisine 118
probiotiques 89
protéase 47

villosités 43

W

www.doctor-natasha.com 54
www.gapsdiet.com 54
www.health.groups.yahoo.com/group/Trying_Low_Oxalates 104
www.lowoxalate.info 104
www.scdlifestyle.com 17
www.siboinfo.com 17
www.thevpfoundation.org 102

Q

qui ne doit pas suivre NF 71

R

RCUH 16
régimes originaux 65
repérer dysbiose 14
RGS 65
rotations alimentaires 87

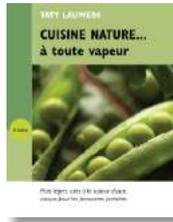
S

salicylates 109
sans-gluten SGSCSS 20
sentinelles 83
SG-SC-SS 20
SIBO 12
Siebecker 17
SII 11
sucres (doser en pratique) 101
sucres (doses de) 25
sulfates 64
syndrome GAP selon la doctoresse Campbell 58

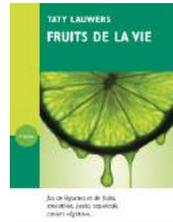
T

TDF 11
tromper d'analyse 16
tyramine 108

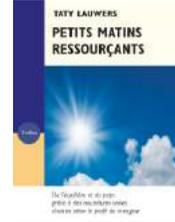
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



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

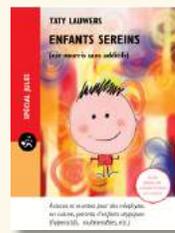


Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

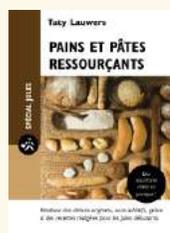
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

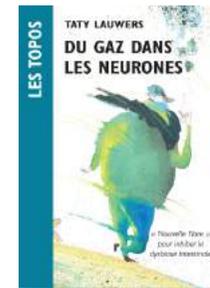


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

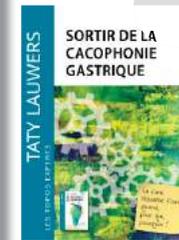
CATALOGUE LES TOPOS

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.



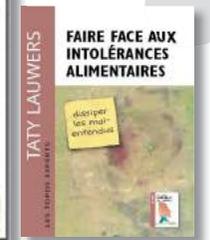
COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



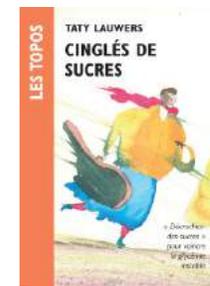
Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



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.



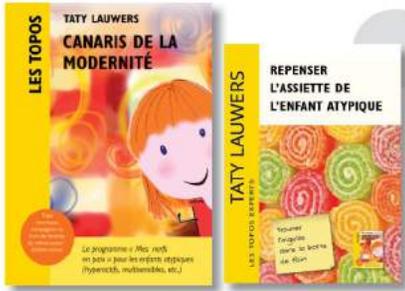
Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.

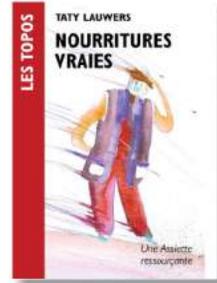


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

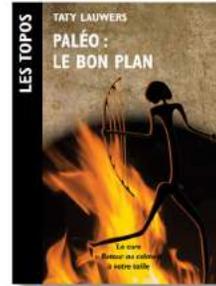
Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglutés par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



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)