

# TABLE DES MATIÈRES

## 9 INTRODUCTION

### 13 QUAND CONSEILLER NOUVELLE FLORE ?

S'assurer d'une dysbiose/colopathie en quelques questions 16

L'échelle de Bristol 18

Comprendre les bases en vision classique 21

Dysbiose comme source ou résultat du désordre ? 27

Le cycle de la dysbiose en image - l'explication classique 30

L'hypothèse d'un autre circuit chez les canaris de naissance. La dysbiose serait une conséquence... 32

Nourritures vraies 34

Intolérances alimentaires, plan sans-gluten, etc. 35

Rotations alimentaires: varier plutôt qu'exclure 39

Glycémie instable 40

Gérer la charge glycémique : le docteur Lutz, Atkins & Cie 41

### 47 LA DYSBIOSE EXPLIQUÉE À MA FILLE

Origines possibles de la dysbiose 48

Un système immunitaire paralysé 52

Sus à l'ennemi... l'axe du mal ? 54

Le cercle vicieux de la dysbiose 55

La version des pros du tube 56

Amorcer le cercle vertueux 57

Mes tripes à la loupe 58

Des enzymes en général et en particulier 63

Rappel de physiologie de base : les enzymes 67

De l'importance du blé (les jonctions serrées) 70

Impact de la dysbiose sur le dysfonctionnement cognitif 74

Les méandres des tripes et du cerveau 77

Les enfants GAPS™ selon docteur Campbell 82

## 91 AJUSTER NOUVELLE FLORE

Les régimes originaux 91

Nouvelle flore diffère... 94

Qui ne doit pas suivre ce type de cure ? 98

Discerner (colopathe récent) 100

Dysbiose : avant de penser « cure » Nouvelle flore 102

Définir la durée du régime ou de l'essai 105

Parcours possibles en Nouvelle flore 107

Différents parcours 108

Sprinter ou marathonien? 110

Périple Nouvelle flore - Crohn et RCUH 113

Les sentinelles 114

Le carnet d'évolution en résumé 114

Utilité de probiotiques et de prébiotiques au naturel 115

Liste des lactofermentés naturels 115

Farineux sans fautes : le riz basmati et les patates 116

Le cas des fibres et des fodmaps 118

Échelle des fibres 121

Les phases de fibres 123

Les phases de fibres en résumé 129

Le cas végétarien 130

Dégâts collatéraux du passage au végétal : les oxalates 133

Gestion des oxalates alimentaires selon les profils 134

Soupçonner une réactivité aux oxalates 137

Fragilités, réactivités diverses 137

Histaminose et dosage des amines alimentaires 139

Soupçonner une sensibilité aux excès d'amines 143

La liste positive NF commentée 144

Sortie de cure commentée 147

La cure antiparasitaire 149

## 153 INDEX