

Probiotiques en poudre	70
L'indispensable bouillon de poule	71
Les fibres peuvent être agressives...	73
Le cas de la constipation	75
FIBRES : MOLLO EN CAS DE DYSBIOSE...	76
La cure antiparasitaire	77
Les allergies retardées	77
Le Régime des Glucides Spécifiques	79
RGS ou Nouvelle Flore?	82
«MAIS C'EST TROP DE PROTÉINES ANIMALES, DIS DONC...»	86
PLATE-FORME DIÉTÉTIQUE ANTIDYSBIOSE	98
Plateforme antidysbiose en 6 points	102
LISTE POSITIVE D'ALIMENTS AUTORISÉS	105
Spécial colopathe amaigri...	107
V LE PLAN NOUVELLE FLORE EN PRATIQUE	109
Menus d'une cure ou d'un plan Nouvelle Flore	110
PRINCIPES DE NOUVELLE FLORE	110
GRILLE DE BASE NOUVELLE FLORE	124
Idées de menus Nouvelle Flore	128
Personnaliser les Menus - le cas végétarien	130
MENUS NOUVELLE FLORE VARIANTE OMNIVORE	131
MENUS NOUVELLE FLORE PLAN SEMI-VÉGÉTARIEN	138
VI. ANNEXES	141
LES PHASES DE FIBRES POUR LES COLOPATHES	141
PRINCIPES DE BASE D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE	
POUR LES MALADES CHRONIQUES	147
RECETTES NOUVELLE FLORE	149
ORGANISATION DU JULES PRESSÉ	155
SOURCE DE RECETTES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE	160
CARNET ALIMENTAIRE	166
DOWNSIZE ME - L'ÉPISODE RCUH	167
LA CURE ANTIPARASITAIRE	170
NOUVELLE FLORE SANS LES AMINES	172
NOUVELLE FLORE SANS LES SALICYLATES ALIMENTAIRES	175
LA CURE ANTIPARASITAIRE	177
INDEX	180

Ce livre s'adresse à toutes les victimes de dysbiose intestinale majeure ou mineure, comme les malades coeliaques, les malades autoimmuns (y compris polyarthrite, etc.), les victimes d'épuisement chronique, les enfants très nerveux ou même « borderline » (hyperactifs/kinétiques, épileptiques, autistes) et, bien sûr, les colopathes avérés. Sont intégrés dans cette dernière catégorie toutes les maladies chroniques qui affligent le tube digestif, depuis la maladie de Crohn ou la recto-colite ulcéro-hémorragique (RCUH) jusqu'à la colopathie fonctionnelle ou la « simple » dysbiose intestinale d'une victime de « candidose ».

Mon objectif est ici double: illustrer à quel point la santé intestinale est une pièce capitale dans notre puzzle de santé, source et carburant de multiples troubles inflammatoires, digestifs ou ... psychiques. Je rappelle aussi en termes profanes que, tant que l'on n'a pas rétabli l'équilibre digestif et l'écologie intestinale juste, aucun régime ne peut donner d'effet probant. L'efficacité des compléments alimentaires, si pas des médicaments, semble être moindre aussi.

Un chapitre entier propose des stratégies nutritionnelles pour sortir du cercle vicieux de la dysbiose intestinale. Ce programme n'a de sens que si le mangeur est suivi par un praticien de santé. Nous ne sommes pas dans le même contexte que celui de ma *Cure Antifatigue*, que tout un chacun peut entamer seul au changement de saison pour un effet de drainage régulier.

À l'inverse des premiers tomes de la collection *Les Topos* (*Nourritures Vraies* et *Mon Assiette en Équilibre*), ce livre-ci ne présuppose d'ailleurs pas que vous vous preniez en charge tout seul. Il est un support pour le travail avec un praticien de santé. La dysbiose est un sujet si complexe qu'il faut, outre un diagnostic précis, une stratégie de prise en charge progressive des troubles connexes, tels que la glycémie instable, une déficience dans les voies de détoxification, les allergies retardées. Parfois, une dysbiose intestinale apparente cache un désordre différent, souvent catalogué « candidose », que j'explorerai en détail dans deux prochains livres : *Quand j'étais Vieille et Canaris de la Modernité*. Il semble en effet qu'il existe aujourd'hui une petite confusion dans le monde naturo, où l'on reprend sous le terme « candidose » des phénomènes qui semblent simplement ressortir à une dysbiose intestinale, quasi toujours liée à un cas d'invasion bactérien/fongique. Mais, parfois, ces malades sont réellement en proie à un autre désordre, pour lequel la stratégie nutritionnelle est un peu différente.

Ce livre trace en quelque sorte les différentes pistes du périple à venir. Il est écrit par une profane pour des profanes. Je pars du principe qu'il est plus facile de se tenir à une stratégie nutritionnelle quand on en comprend les fondements.

J'espère pouvoir illustrer ici comment et pourquoi, au travers d'une réforme alimentaire et d'une stratégie de ressourcement au naturel, un médecin peut soulager cette source-là des troubles. Cette source-là ? Mais oui... Faut-il rappeler le côté multifactoriel de tout trouble de santé, qu'il soit physique ou psychique ? Il est crucial de guérir l'âme aussi, dans une approche de thérapie d'intégration holistique.

Au chapitre IV, je passerai en revue quelques-uns des régimes proposés aujourd'hui pour les souffreteux du tube digestif. Très souvent, ces consignes ne prennent en charge qu'une partie du problème, le résultat étant que le sujet est condamné aux médicaments ou au régime à vie. J'exposerai comment, le cas échéant, en arrondir les angles ou les améliorer pour une efficacité plus rapide.

Parmi les régimes alternatifs, on verra que le régime sans-gluten-sans-laitages-sans-soja ne suffit pas à « guérir » une dysbiose si le thérapeute ne prend pas en compte les désordres annexes comme la glycémie instable ou le délire histaminique.

Dans quelques cas, d'ailleurs, les plus pointus des alternatistes n'arrivent pas à régler ce problème difficile malgré leur connaissance affinée de la biochimie des nutriments, car le cercle vicieux de la dysbiose ne peut être efficacement inhibé que par un régime très particulier : il faut parfois oublier les bons conseils végétariens et en passer par une période de restructuration sans protéines végétales, sans céréales ! Voilà qui peut rebuter un naturo convaincu, au premier abord. J'engage les amateurs à pratiquer quinze jours de cette nouvelle forme de régime pour voir l'effet sur eux-mêmes. Il sera alors plus facile pour une victime de dysbiose intestinale ou de colopathie d'entendre un autre son de cloche que la diététique classique ou les régimes naturo typiques.

Un régime bien ciblé amorcera la remise en ordre du système hormonal et nerveux, généralement défaillant chez les victimes de désordres psychiques dont les troubles sont liés à un système digestif en panne. C'est le cas particulier des enfants *borderline* (hyperactifs/kinétiques, épileptiques, autistes), chez qui l'on peut observer des sursauts de bien-être impressionnants en recadrant le régime. Le sujet est si délicat que je fais ici appel à une aide externe. Je propose aux anglophiles d'étudier le livre du docteur Natasha Campbell-McBride « *Gut and Psychology Syndrome (GAP Syndrome)*TM. Je reproduis au chapitre II un article complet de sa plume sur le même sujet.

Neurologue et nutritionniste, pratiquant à Cambridge (UK), elle soigne des enfants et adultes victimes de troubles envahissants du comportement ainsi que des adultes victimes de colopathie fonctionnelle et de troubles immunitaires – tout cela grâce entre autres au *Régime des Glucides Spécifiques*, le régime que je décline en version ressourçante sous la forme du plan *Nouvelle Flore* de ce livre-ci (au chapitre V)^{*1}. J'expose ces pistes sous la forme d'une *Plateforme diététique antidysbiose* en six points et sous la forme d'une *Liste Positive d'Aliments Autorisés* en une page. Les

mangeurs qui préfèrent une piste détaillée trouveront des détails pragmatiques dans la cure/le plan *Nouvelle Flore* (grilles, menus, recettes, etc.). Ce sont trois formes de présentation du même sujet, modulées selon le tempérament du mangeur. Je rappelle pour la bonne forme que la tenue d'une *Assiette Ressourçante* adaptée à la fragilité du mangeur est le premier et le seul pas nécessaire dans bien des cas. Il ne faut pas toujours en arriver à des extrémités comme un « régime » aussi radical que celui de la doctoresse Campbell.

La dysbiose intestinale est une des caractéristiques principales de maladies autoimmunes comme la sclérose en plaques ou la polyarthrite rhumatoïde. Elle est clairement présente chez les victimes de « candidose ». Bien que la lecture d'une grande partie de ce livre leur soit indispensable pour savoir comment se prendre en charge, le régime suggéré ici ne leur convient pas toujours. Tout dépend du contexte, et d'un contexte bien complexe qui plus est...^{*1}.

Ce tome-ci est la suite logique des deux premiers tomes de la collection *Les Topos*^{*2}. *Du Gaz dans les Neurones* exige pour être bien compris que ces deux premiers tomes soient lus au préalable, faute de quoi certains termes et certaines prises de position peuvent paraître complexes. C'est le premier des tomes de la série qui, bien que conçu pour des profanes comme tous mes autres livres, s'adresse plus particulièrement aux praticiens. Il sera suivi de *Gloutons de Gluten*, où l'on étudiera plus à fond le sujet des intolérances alimentaires et l'utilité de poursuivre à long terme des exclusions alimentaires ; et de *Cinglés de Sucre* où le sujet de la glycémie instable est exploré en détail. Les victimes d'épuisement chronique, qui cumulent troubles digestif, hypoglycémie et hypersensibilités alimentaires, liront en outre

^{*2} *Nouritures Vraies*, où j'ai exposé la toute première voie à explorer en cas de questionnement alimentaire, c'est-à-dire le choix d'aliments sains, frais, non manipulés et non chimiqués, sans exclusions (l'*Assiette Ressourçante*); et *Mon Assiette en équilibre* où l'on a vu comment adapter cette *Assiette Ressourçante* aux cas de maladies chroniques.

le tome 9 : *Quand j'étais vieille*. Et pôvres d'entre les pôvres, les personnes victimes de sensibilités chimiques multiples (dont les sujets dits « à candidose ») devront terminer par *Canaris de la Modernité*. Déjà si épuisés, ils auront donc à lire sept livres avant d'avoir reçu une vision globale de leur cas.

Ce livre est destiné aux thérapeutes actifs dans le domaine alternatif et aux profanes spécialement curieux des tenants et aboutissants de la nutrition. A ce titre, ces tomes sont plus ardues que mes livres de recettes, bien sûr. Ils sont cependant rédigés de façon à ce que le lecteur lambda puisse au moins comprendre la stratégie que le thérapeute ou coach lui propose de suivre. Quelques répétitions vous étonneront peut-être au cours d'une lecture suivie du livre. Elles sont délibérées, car certaines zones sont conçues pour être photocopiées par le thérapeute pour ses patients.

AVIS PERSONNEL AUX LECTEURS

Mes livres exposent à peu près toutes les informations que j'ai pu réunir sur les sujets spécifiques traités dans chaque tome. Il me faut être très claire ici.

Primo, les informations transmises ne remplacent pas un diagnostic médical précis et ne devraient pas être utilisées en automédication.

Secundo, je ne peux répondre à vos lettres, qu'elles soient envoyées par courriel ou courrier postal, car je n'en sais pas plus que ce que j'ai exposé ici et sur le site internet. La totalité de mes connaissances en alternutrition aura été transmise à la fin du dernier tome de la collection.