

Retour au Calme - Plateforme au long cours adaptée aux victimes d'inflammation chronique

Vous êtes sujet aux inflammations chroniques (dorsalgies, etc.) ou victime de maladie auto-immune. Vous souhaitez utiliser une assiette réformée comme adjuvant de la thérapeutique de base, mais vous n'êtes pas prêt à entamer une vraie cure Retour au Calme ou à pratiquer la paléonutrition pure et dure. Je propose dans ce cas de cibler cette Plateforme : en régime de croisière, introduisez l'un après l'autre, de semaine en semaine, les principes suivants. Outre qu'on évite ici les additifs, les plastigrasses et les sucres ajoutés en excès, il s'agit ici d'ôter de l'assiette toutes les sources de lectines « agressives » qui entretiennent l'inflammation.

- ❶ Tant que l'inflammation perdure, le minimum minimorum est de respecter les sept clés de la *Cuisine Nature* résumées p. 166 et sur le blog du livre; en modulant selon les quelques paramètres qui suivent. Si vous êtes assez initié pour pratiquer des nourritures vraies (l'*Assiette Ressourçante* décrite dans le topo du même nom), l'effet bénéfique de ce plan alimentaire sera démultiplié. L'essentiel est de s'organiser une assiette SANS les ajouts modernes comme le **sucré**, les additifs, les margarines, etc. (option qui peut être prolongée *ad vitam*).
- ❷ Imaginez que vous êtes un chasseur-cueilleur du Paléolithique. Réduisez les proportions quotidiennes des catégories suivantes, dans la mesure du possible, jusqu'à ce que vous puissiez arriver à les éliminer¹ :
 - 2A/ les sources de **céréales**, avec et sans gluten, en tâchant d'éviter radicalement les sources de gluten *le premier mois*²
 - 2B/ les **solanacées** : tomates, pommes de terre, aubergines, poivrons;
 - 2C/ les **légumineuses** : toutes, y compris cacahuètes et soja;
 - 2D/ les **laitages** provenant d'animaux nourris aux céréales, tant les produits de vache que de chèvre ou de brebis, en tâchant d'éviter radicalement les laitages de vache *le premier mois* même s'ils sont à l'ancienne et non nourris de céréales³. Le beurre est autorisé, s'il est fermier (et si possible de lait cru).

¹ la cure *Retour au Calme* consiste à les éliminer totalement dès le premier jour

² pratiquez *Un Plan sans Gluten* selon le tableau à télécharger via les extraits du livre *Gloutons de Gluten* (www.taty.be/gluten-extraits)

³ idées dans le tableau *Un Plan sans Lait* à télécharger via la page *Gloutons de Gluten*

Dès que le corps sera ressource et équipé pour produire à nouveau tout ce qu'il faut pour être heureux (parfois un mois, parfois un an...), vous sortirez de l'exclusion alimentaire. Vous suivrez la grille omnivore exposée dans *Nourritures Vraies* (et sur le site), qui n'exclut aucun aliment sauf les plastiproduits industriels, mais les régule en qualité et quantité. Dès que vous reprendrez plus que quelques cuillérées par jour de ces produits (2A à 2D), veillez à ce qu'ils soient cuisinés dans les règles de l'art, c'est à dire les règles ancestrales qui aident à décomposer les lectines.

1. Les céréales (pour le pain, les gâteaux, les crêpes, etc.) devront être trempées au moins huit heures dans un bain acidulé, ce qui produit une préfermentation utile à décomposer les lectines (cas du pain au levain ou de ma version *MiMi*). Elles devront être exemptes d'additifs complexes ou d'amidons ajoutés (sous de nouvelles formes dans les produits de dépannage qu'utilisent même les restaurants et pâtisseries bien élevés); d'où l'intérêt de préparer soi-même les recettes contenant des céréales (cas des desserts ou de la boulange*4).
2. Les laitages devront provenir d'animaux brouteurs, nourris d'herbe saine, sans apports de céréales; ils devront être transformés sans adjuvants de fabrication autres que des enzymes traditionnels (source fermière ou bio).
3. Les légumineuses devront être trempées, idéalement germées, puis cuites à cœur. Même après la disparition des symptômes, les légumes secs restent limités à deux fois par semaine.
4. Solanacées. Les aliments de cette famille ne doivent être consommés que de temps en temps. Alternance est le maître mot ! Deux fois par semaine.

Comme pour tous les programmes des topos, il ne suffit pas d'éliminer, il faut aussi privilégier des aliments restructurants, comme les légumes frais, les protéines de qualité et les graisses originelles.

⁴ Recettes ad hoc dans mes livres *Desserts Ressourçants en Famille* ou *Mes Racines en Cuisine* (beurre, pain, fromages, etc.).