

## Le cas de Jill – les salicylates



*Pour la clarté, j'illustrerai le propos sur la base d'un exemple concret, que j'ai exagéré pour la démonstration (mais à peine !) : les menus et les pratiques de Jill, qualifiée de victime de « candidose » par son naturopathe. Ces données ont déjà parsemé mon topo Mon Assiette en Équilibre.*

Jill me semble être, plutôt qu'un canari de nature, le cas classique d'une victime d'épuisement chronique devenue réactive aux salicylates, aux additifs et aux amines par fragilité, mais aussi à force d'avoir écouté avec trop d'attention des conseils naturo qui ne lui sont pas adaptés. Très souvent, par instinct grégaire et par manque d'écoute du corps, les victimes de « candidose » surdosent leur plan alimentaire en salicylates. Puisque c'est bon pour ma voisine... n'est-ce pas ? Suivre par exemple la récente mode de consommer des huiles de coco est aberrant pour ces personnes, car cet aliment est richissime en salicylates. Les fruits ou le miel leur sont aussi contre-indiqués à cause de leur teneur en ces « poisons » alimentaires.

Dans le menu ci-dessous, que Jill a transcrit pour un audit, j'indique ci-dessous en **gras** les aliments riches ou très riches en salicylates, en italique les aliments moyennement riches. Je n'envisage même pas ici le dosage en salicylates de Mamzelle Jill via ses cosmétiques, ses médicaments anti-inflammatoires et tous les produits enchanteurs pour la maison. Le cas de Jill est exposé dans d'autres chapitres dans *Mon Assiette en Équilibre*, où l'on a vu que le défaut de son régime ne réside pas seulement dans l'excès de salicylates.

### MATIN:

salade de **fruits** saupoudrée de **châtaignes** en poudre (farine) + craquottes de quinoa + **huile de coco** (très riche en salicylates)  
ou **prunes et abricots** + **crème aux amandes** + **amandes entières**  
ou **pollen** dans du yaourt au soja  
ou **fruit, banane, amandes, raisins secs**

COLLATION : **Tisane de réglisse** (très riche en salicylate)

### MIDI OU SOIR:

une galette de sarrasin + légumes (haricots verts, ail, **poivron rouge**) + **huile d'olive** + très peu de fromage de chèvre + une tasse de miso aux algues, épaissie à la purée en flocons + un **fruit** ou du **pollen** frais  
ou légumes crus moulinés (*courgette*, ail, **poivron rouge**) + Houmous de pois cassés (avec tahin ou *purée de sésame*) tartiné sur galette de sarrasin bio + une **pomme** cuite au four ou compote  
riz avec crudités ou légumes à peine décrudis (*radis, poivron rouge, betteraves* (très riche crue), fenouil, *carottes*) + maquereau en boîte + entremets au lait de riz ou idem avec miso et algues + yaourt au soja avec **purée d'amandes** ajoutée  
ou poisson frais ou langoustines + gâteau maison à la farine de riz, millet, **amandes**  
ou poulet (une fois tous les quinze jours) + **brocolis** ou haricots verts ou chou + quinoa + une **banane**  
ou parfois un jaune d'œuf

*« Je me force à manger des betteraves rouges à tous les repas, sinon constipation »* écrit Jill dans son menu. Tout comme l'huile d'olive à jeun et le jus d'orange à jeun font effet de « chasse forcée », la surconsommation de betteraves surtout crues provoque chez elle une accélération artificielle du transit intestinal. Ce n'est pas une solution, c'est une agression !