

## Carnet alimentaire

---

C'est par une observation attentive et consignée par écrit que vous arriverez à vous convaincre que vous n'êtes pas fait pour manger de la viande comme votre maman vous l'a appris, ou qu'à l'inverse vous ne prospérez pas dans le règne végétal, que certains aliments vous fatiguent plus que d'autres, etc..

Recueillez les informations dans un petit carnet que vous emmènerez partout, et consignez-y en colonnes :

1. l'heure et le contenu des prises alimentaires détaillées
2. les boissons ou médicaments;
3. les événements;
4. le pouls;
5. l'heure à laquelle se manifestent les réactions physiques ou psychiques.

Même sans noter au jour le jour, il est utile de codifier tous les trois jours, les signes physiques et psychiques : symptômes de digestion bien sûr, mais aussi de fatigue, d'anxiété, de colère, de vertiges, de confusion mentale, d'irritabilité, des maux de tête, etc. Ce sont quelques signes que vous devriez tenir pour sentinelles d'un mieux-être. Choisissez ceux qui vous conviennent le mieux et transférez-les dans le tableau perso (dont un prototype est communiqué dans *Gloutons de Gluten*). Codez de 1 à 10 les améliorations. Ajoutez-y les signes que vous connaissez personnellement dans la famille «-ite» (conjonctivite chronique, tendinite, laryngite à répétition, etc.) ou les marques d'irritabilité, mauvaises concentration ou mémoire, hyperphagie, etc.

Soyez précis dans vos aliments. «Pain et beurre» : pain complet grande surface et beurre idem ou allégé ? Ou pain au levain bio (épeautre ou blé ?) et beurre de lait cru ? «Yaourt aux fruits» : yaourt riche ou maigre ? du commerce ou maison ? bio ou non ? Sans ces précisions, il est difficile d'y voir clair. Notez aussi les boissons et médicaments, et toute prise alimentaire simple (un chips, un bonbon, une boisson seule...).

Il est important de noter les événements, car il y a une relation directe entre le stress mal géré et une réaction du corps. Un bon petit coup de stress peut perturber la digestion pour plusieurs heures. Inutile alors de noter les aliments...

## Downsize me - l'épisode RCUH

---

*C'est grâce au Régime des Glucides Spécifiques (RGS, adapté dans ce livre en Nouvelle Flore) que j'ai pu me reprendre et vivre sans médicaments à la suite d'un cataclysme intestinal en 1999-2000 (une maladie auto-immune : la rectocolite ulcéro-hémorragique). À l'époque, à partir du début de la dégringolade, j'avais mis six longs mois avant d'accepter vraiment le RGS. Avant cela, me croyant à l'abri par mes connaissances en diététique et en alternation végétarienne, je n'avais fait qu'empirer ma situation par des choix malencontreux. Déjà végétarienne depuis quelques années, j'avais voulu commencer une version exposant douze : le crudivorisme végétarien sans-gluten-sans-laitages, celui qui m'était conseillé dans la littérature comme la panacée. L'histoire mérite d'être narrée car elle est symptomatique de ce que vivent tant de mes congénères.*

Pour commencer, les effets extérieurs de la maladie me paniquaient : outre la perte de plus de dix kilos en quelques semaines, j'allais à la selle trente fois par jour et je ne vous dis pas la couleur, je les ai toutes vues sauf le bleu et le mauve. J'ai tout d'abord mise en œuvre le régime Kousmine à la lettre, dans sa version végétarienne ou quasi. J'étais aux premières loges pour appliquer la méthode avec rigueur puisque j'avais écrit un livre de recettes mettant la théorie de Mamie Kousmine en pratique préventive de santé. Où est-il écrit que les donneurs de leçons suivent leurs propres conseils ? Jusqu'à cet épisode de recto-colite, je ne pratiquais depuis 1994 qu'une version créative de la méthode. Ancienne adepte de la bouffe-camelote hypersucriée, j'avais bien de la peine à ne pas reprendre mes sentiers rebattus. Je m'étais inventé la fable selon laquelle des desserts pouvaient continuer à rythmer mes journées, à condition qu'ils soient « sains ». À tout le moins, j'étais déjà heureuse de m'être débarrassée de mes migraines si fréquentes, de mes maux de dos, de mes infections à répétition. Tout cela me suffisait pour m'épargner plus de rigueur dans l'application de ce plan alimentaire déjà si éloigné de mes anciennes habitudes.

Dès mars 99, date de ma grande « chute » en recto-colite, je m'attachai à donc pratiquer enfin la méthode Kousmine à la lettre. « *Les aliments seront mes remèdes* » était mon refrain. Sans grand effet. Je ne savais pas encore, à l'époque, que la doctoresse Kousmine pratiquait une version sans céréales de sa méthode pour les cas de colopathie grave. Je décidai de

passer à la méthode Seignalet, qui est un régime de type Kousmine mais quasi crudivore, sans gluten et sans laitages. Après quelques mois à ce régime, mon état s'aggravait et je m'affaiblissais. Je le pratiquais avec du riz, du sarrasin, du quinoa, bref tous les farineux autorisés dans ce programme. Je ne me rendais nullement compte que cette ascèse alimentaire était fondamentalement inadaptée à mon tempérament physiologique et à mon résidu de force vitale.

Je passai donc à la vitesse que je croyais supérieure : j'alternai ce plan excessif avec la monodiète de jus de raisin de Johanna Brandt. J'avais en effet observé que mon corps n'arrivait plus à digérer qu'un seul aliment à la fois. Nous étions en septembre. Parfait pour les raisins. L'état cachectique de mon petit corps se rapprocha alors de l'agonie. Je perdis encore plus de sang que d'habitude. Je n'eus pas le réflexe d'arrêter tout de suite. J'étais entretenue dans mes erreurs par des amis crudivores qui me persuadaient que « c'est le processus de détoxination ». Dieu, qu'on est naïf quand on a mal et qu'on a peur !

Chaque soir, je saluais mentalement ma famille du fond du cœur, tant j'étais convaincue que je ne rouvrirais pas les yeux le lendemain matin. Façon de parler, car je ne dormais qu'une heure à la fois tant la douleur était vive. Un jour j'écrirai un autre livre (encore...) sur toutes les techniques que j'ai testées à cette occasion pour ruser avec la douleur. Persuadée de ma propre fin, qu'avais-je à perdre à écouter ma petite voix intérieure ? Devenue végétarienne en 94 par peur d'une rechute de cancer, j'avais développé une éthique du végétarisme qui rend cette posture encore plus difficile à abandonner. Or, dans ces brumes de semi-conscience, quelle envie me taraudait-elle ? De l'osso buco, du poulet rôti, un expresso, du bouillon cuit des heures sur un coin de fourneau... En désespoir de cause, je misai donc tout sur l'intuition (ne parlons pas, dans le cas présent, d'instinct, car je n'y étais déjà plus connectée, si jamais je le fus).

J'abandonnai donc mes bonnes résolutions végétariennes. Je reçus tous ces bons petits plats si « mauvais » pour la santé. Je connus un sursaut d'énergie très surprenant dans les semaines qui suivirent l'abjuration de ces croyances malavisées. Je mentirais si j'affirmais que ma remise sur pied fut instantanée et radicale. Mes croyances en la nocivité de la viande et des cuissons longues au four, dans leur activité prétendument proinflammatoire, étaient si ancrées dans mes réflexes idéologiques que j'en vins à faire taire ma petite voix intérieure, par trois fois à trois

semaines de distance. À chaque regain d'énergie, je revenais à mon ancien régime, avec le résultat que vous devinez : « bardaf, c'était l'embarquée » vers le lit.

Après deux mois de ces montagnes russes, le bon sens me revint et j'embrassai enfin le *Régime des Glucides Spécifiques*, que j'étudiais de loin depuis quelques mois. Celui-ci m'était apparu, dans toutes mes recherches, comme le régime le mieux adapté à la maladie qui était en train de me tuer. Je ne lui avais guère accordé d'attention jusque-là, puisqu'il est quasi-impossible à convertir en mode végétarien et, ô horreur, l'on doit y manger gras. À mes yeux, c'était le régime antikousmine. On n'y parlait pas de la qualité des cuissons ou du bio. Rien pour me plaire donc. Mais comme j'étais en train de me réconcilier avec mon organisme et à l'écouter enfin, je me suis jetée à l'eau et je lui ai fait confiance.

En route pour le RGS. Et voilà, maman, je n'avais plus mal aux dents ! Enfin, non, pas vraiment. Il m'a fallu encore quelques mois pour me rendre compte que je faisais partie de la cohorte des « détoxifieurs pathologiques ». J'ai donc dû adapter le régime en fonction de cette équation-là. Après un an de ce régime tenu de manière draconienne et combiné à des choix ressourçants (entre autres en graisses originelles), je pus recommencer à manger de tout, attentive à ma progression opérée millimètre par millimètre. Je pense que j'ai trouvé là le régime idéal pour mon cas perso. Outre que je suis rétablie, j'ai été en outre débarrassée de cet épuisement chronique (forme de fibromyalgie) qui me pourrissait la vie depuis 1987. C'est à se demander si ce n'est pas ce régime qui m'épargne la rechute de cancer que les médecins m'ont prédit il y a quatorze ans. Je me considère désormais comme en rémission permanente de la RCUH. Je ne pratique plus le régime de manière strictement suivie, sauf par périodes de cures, lorsque je sens une fragilité s'installer dans mon organisme. Je pratique alors une version very-low-carb-high-fat de *Nouvelle Flore*. Cette option n'est pas recommandée à tous les mangeurs, bien sûr. Je ne suis plus sensible aux salicylates et aux amines, mais mon seuil de tolérance aux glucides reste très bas. Ma biochimie de pyrolurie est, disons, curieuse. Le terme de pyrolurie a été forgé par le docteur Pfeiffer du Brain Bio Center aux Etats-Unis pour désigner une forme de dépendance vitaminique au zinc, à la vitamine B6 et aux omega-6. Je m'en suis découverte victime. Ces deux paramètres expliquent mon choix verylow-carb-high-fat.