

Tome V de la collection *Les Topos de Taty*

Dans cet essai, Taty s'adresse aux malades et à leurs thérapeutes.

Aux premiers, elle propose de mieux comprendre **le cercle vicieux** de la dysbiose intestinale (paroi intestinale poreuse) et des troubles digestifs récurrents (colopathie).

Aux seconds, l'auteur offre un aperçu de quelques **pistes alternatives** qui ont fait leurs preuves dans le domaine.

On découvrira aussi comment expliquer la connexion que l'on observe si souvent entre les tensions psychiques et l'équilibre digestif; que faire pour se débarrasser d'un **envahissement bactérien** et parasitaire, en marge des traitements classiques; que faire pour s'en guérir; et enfin comment repenser certains troubles envahissants du comportement, quand une dysbiose est à la source et le carburant de certaines **perturbations nerveuses** et même psychiques.

**Comprendre la dysbiose intestinale.
Comment adapter l'Assiette Ressourçante
aux victimes de dysbiose ou de colopathie.
Avec menus et recettes pour la cure
ou le plan Nouvelle Flore.**

Taty


V Du Gaz dans les Neurones

Un Topo de Taty

Du Gaz dans les Neurones



**Ou l'âme mal nourrie...
Topo sur la dysbiose intestinale
et la colopathie**

Tome
V



9 782952 033800

22 €
éditions Aladdin
www.lestoposdetaty.com
D2009-10532-02



Itinéraire pour Antoinette la distraite

Catherine est victime de colopathie fonctionnelle depuis longtemps. Elle a tout essayé, tant en diététique classique qu'en alternutrition. En vain. Elle veut passer tout de suite aux détails pratiques et mettre en œuvre un test de quinze jours. Direction la cure *Nouvelle Flore* et sa grille de base (page 109).

Jules, diagnostiqué victime de « dysbiose intestinale » par son homéopathe, n'a encore rien lu de la collection *Les Topos*. Avant de donner une chance à cette assiette antidysbiose, il préfère en comprendre les principes. Ceux-ci sont exposés à partir de la page 11.

Table des matières : page 3
Index de recherche : page 180

Jeanne, maman d'un enfant *borderline*, voudrait soutenir la psychothérapie par une approche naturelle alimentaire. Elle préfère une plateforme à une grille directive. Elle se basera sur la *Plateforme Diététique Anti-dysbiose* (page 99). Elle étudiera tout le chapitre II « Méandres du Cerveau » pour comprendre les fondements.

Jean est coach en nutrition. Il utilise la *Plateforme AntiDysbiose* pour les cas de colopathie, mais aussi dès qu'il est confronté à des cas d'allergies retardées. Le livre est conçu pour qu'il puisse en photocopier des extraits pour ses clients les moins adeptes de lecture suivie : par exemple le *Plan du Jules Pressé* (page 155) ou les menus-type pour *Nouvelle Flore* (page 131).

Le travail décrit dans ce tome-ci doit être accompagné par un médecin averti. Les textes pour une lecture transversale rapide sont indiqués en type manuscrit ou en italiques.

DISTRIBUTION DE LA VERSION PAPIER

magasins bio et portails d'achat sécurisés
comme www.greenshop.be

DISTRIBUTION DE LA VERSION DIGITALE

uniquement chez aladdin@island.be
ou sur le portail sécurisé www.greenshop.be

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

Aquarelle de couverture: Jacques Faton
© Taty Lauwers 2007-2009, version 09/07.22
EAN 9782952033800 - D2009-10532-02

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.
Le photocopillage tue le livre.

Table des matières

INTRODUCTION	5
Approche multifactorielle	11
I. LA DYSBIOSE EXPLIQUÉE À MA FILLE	11
Perméabilités diverses	13
DYSBIOSE INTESTINALE - DÉFINITION	13
Origines possibles de la dysbiose	15
Envahissement parasitaire	16
Envahissement bactérien ou fongique: les MOIs	17
Troubles connexes à la dysbiose	19
Un système immunitaire paralysé	21
Sus à l'ennemi... l'axe du mal?	23
Amorcer le cercle vertueux	24
Comment repérer la dysbiose	25
Autres cas pathologiques	27
Le cas des canaris de la modernité	27
SOJA, SUCRE, ADDITIFS	28
II. LE CERCLE VICIEUX DE LA DYSBIOSE	29
Mes tripes à la loupe	30
LA VERSION DES PROS DU TUBE	31
Le bol alimentaire, les villosités, les polysaccharides	32
Carences en enzymes	35
LA DYSBIOSE INTESTINALE ET LES EXCÈS DE GLUCIDES	36
Hypersensibilités à la tyramine	38
Dysfonctionnement cognitif et dysbiose intestinale	39
III. MÉANDRES DU CERVEAU ET MÉANDRES INTESTINAUX: LE LIEN MÉCONNU	39
Travail du docteur Campbell	41
LE SYNDROME GAP SELON LA DOCTORESSE CAMPBELL	43
Le livre de la doctoresse Campbell	51
Les régimes classiques pour colopathes	61
IV. COMMENT FAIRE POUR SE GUÉRIR DURABLEMENT D'UNE DYSBIOSE ?	61
Le cas de la constipation	62
Les régimes antidysbiose en Naturoland	63
Les deux cerveaux affamés	65
Glycémie instable	66
Les bactéries sont mes amies	68

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.

INDEX

A

abats 92
Acétaldéhyde 47
Achats 123
allergies retardées 77
amines 28, 111, 131, 134, 135
 Nouvelle Flore sans les 172
Amines des viandes reposées 89
Annexes 141
arachidonique 89
Atkins 89
Au restau, à la cantine 159

B

Boissons 122
borderline 40
bouillon 71
Brésilienne 156
bœuf 86
bœuf: oui ou non? 86

C

Campbell
 docteur Natasha 41
 syndrome GAP 43
canaris 27, 76
 de la modernité (eczéma, etc) 27
Cancer et viande 90
candida albicans
 candidose ou dysbiose? 29
candidose 18, 23
candidose ou dysbiose? 29
Carnet alimentaire 166
Caséine
 sources 49
Casomorphines 49
cercle vicieux 29
Chrononutrition 117
clostridia 29, 49
collation 133
Collations 127
colopathe amaigri. 107
colopathes
 régimes classiques 61
Comment repérer la dysbiose 25

Compléments alimentaires 123
constipation 62, 75
Crackers de Fromage 150
Cuissons 117
cure antiparasitaire 77, 170, 177

D

Davis Adelle 92
Dermorphine 49
Desserts 127
Downsize me - l'épisode RCUH 167
dysbiose
 définition 13
 origines 55
 Origines possibles 15
 Troubles connexes 19
dysbiose intestinale 11

E

Envahissement bactérien ou fongique 17
enzymes 54
enzymes (carences) 35
enzymes digestifs 114

F

F.O.S 69
Farineux 120
fibres
 agressives 73
 en cure NF 120
 insolubles 75
 mollo en cas de dysbiose 76
 phases 141
 solubles 75

G

GAP 44
Gerson Max 93
Gliadomorphines 49
glutathion 65
Gluten
 sources 49
Glycémie instable 66
Gottschall 30, 81

graisses originelles 116
guérir durablement d'une dysbiose 61

H

hyperactivité 44
Hypochlorhydrie 64

K

Kousmine 92

L

Lait & Cie 112
lait cru 65
Légumes et fruits 117
Lemon Curd 154
Liste Positive d'Aliments Autorisés 105

M

M.O.I.s 17
Macarons Nouvelle Flore 153
Madeleines de Marcel 152
Matin 124
matin 133
Méandres du cerveau et méandres intestinaux: le li 39
menus 128
Menus d'une cure Nouvelle Flore 110
Menus Nouvelle Flore plan semi-végétarien (en phas 138
Menus Nouvelle Flore variante omnivore (en phase C 131
miel
 Rochers de coco 153, 154
Mouton
 docteur Georges 31
multifactorielle 11

N

noix & Cie 119
noix de coco
 Rochers de coco 154
Nouvelle Flore
 autres recettes 129
 collations 127
 desserts 127
 en pratique 109
 Grille de base 124
 menus 110, 128

Petit déjeuner 125
principes 110
recettes détaillées 149
sans les amines 172
sans les salicylates alimentaires 175

O

oeufs (blancs)
 Rochers de coco 153, 154
opioïdes 49
Organisation 155
originelles
 graisses 116
Origines possibles de la dysbiose 15
oxalates 64, 84
 théorie des 95

P

pain
 substituts de 128
parasites 16
peptides urinaires 49
Petit déjeuner 125
Pique-nique improvisé 158
Planning Spécial Jules pressé 155
Plate-forme diététique antidysbiose 98
Plateforme antidysbiose en 6 points 102
Poissons 95
polysaccharides 32
Prébiotiques 69
Probiotiques 68

R

recettes
 sources 160
recettes autres
 pour Nouvelle Flore 129
Recettes détaillées Nouvelle Flore 149
Régime des Glucides Spécifiques 55, 79
régimes classiques sans fibres ou sans gluten 61
régimes en Naturoland 63
repérer dysbiose 25
RGS 79
RGS ou Nouvelle Flore? 82
Rochers de Coco Nouvelle Flore 154
rotation 124

S

salicylates 28
Nouvelle Flore sans les 175
voir "canari" 175
Soja & Cie 119
Sucres & Cie 122
Sulfates 50
syndrome GAP selon la doctoresse
Campbell 43
système immunitaire paralysé 21

T

thyroïde 63
trans 116
Truss 65
Tuiles de parmesan 151

U

œufs 93

V

végétarien 138
viande et cancer 90
viande: le débat 86
Viandes & Cie 110
VSL#3 70

Y

Yaourt sans lactose 149