

LE TEST SANS LAITAGE	126
Période de réadaptation	129
Période de ressourcement pas à pas	129
LAITAGES RESSOURÇANTS	130
A. Vous êtes réactif au lactose uniquement	131
LE CONTENU EN LACTOSE DE PRODUITS COURANTS	132
LE BEURRE : UN ALIMENT-REMÈDE	133
B. Vous êtes réactif au lait de vache uniquement	134
C. Vous êtes réactif à tous les laitages animaux	135
Hyperréactifs au lait et pas au beurre ?	135
D. Vous êtes réactif aux fromages affinés	136
<b>LE GLUTEN</b>	<b>137</b>
Le test : la cure d'éviction du gluten	137
Période de drainage : l'éviction radicale	138
LE TEST SANS GLUTEN/SANS PAIN	139
Période de réadaptation	143
Période de ressourcement pas à pas	143
ALIMENTS CÉRÉALIERS RESSOURÇANTS	144
A. Vous êtes réactif au blé uniquement	145
Substituer le blé dans le pain,	146
Farine complète ou non ?	146
D. Vous êtes réactif à toutes les sources de gluten	147
Maïs ou non ?	147
Avoine ou non ?	148
LE GLUTEN SERAIT DÉCOMPOSÉ DANS LES GERMINATIONS ?	149
Produits sans gluten	150
D. Vous êtes réactif à toutes les sources de farineux	151
<b>V. LA CURE DÉTOX' FLASH (OU KITCHIRI)</b>	<b>153</b>
Programme détaillé	155
Tisanes	156
Recette de Kitchiri	156
Légumes du soir	157
Varié	157
Spécial Jules pressé	158
Ghee ou beurre bio (de lait cru)?	158
<b>INDEX</b>	<b>159</b>

Comme vous l'aurez déjà lu dans les premiers tomes de la collection *Les Topos*<sup>\*1</sup> dont ce livre est la suite logique, les intolérances alimentaires sont souvent mises en avant en Naturoland comme source et carburant de nombreuses formes d'inflammations chroniques, tant chez les enfants que chez les adultes. Ce ne sont pas de réelles allergies. Ces phénomènes sont encore à l'heure actuelle le terrain de prédilection des naturologues et de l'alternutrition, par opposition à la diététique universitaire.

N'est-il pas fort dommage que ce mécanisme soit nié par les allergologues classiques? Quels que soient leur nom réel, leur origine et leur mécanisme, les hyperactivités laissent le sujet en état d'inflammation quasi chronique, réduisant l'impact des thérapeutiques classiques. L'ingestion de la source alimentaire qui fait souci ravive les inflammations présentes chez le sujet, depuis l'otite jusqu'à la maladie chronique. Quelques chercheurs s'y intéressent, en particulier des experts des maladies auto-immunes et, de manière plus spectaculaire, des spécialistes de l'autisme et de l'hyperactivité, car sont observés des progrès remarquables chez ces enfants dont l'alimentation a été débarrassée des aliments à problème.

D'un autre côté, chez toute personne en maladie déclarée, et quel que soit son profil métabolique, quantité de praticiens de type naturo/homéo conseillent de remplacer les produits à base de blé/gluten ou de lait par des substituts tant que l'inflammation perdure. En alternutrition, en effet, tous les mangeurs seraient supposés réagir au gluten ou aux laitages.

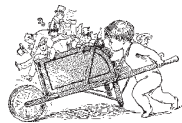
<sup>\*1</sup> *Nourritures Vraies, Mon Assiette en équilibre, Qui a Peur du Grand Méchant Lait ou Du Gaz dans les Neurones*, qui proposent chacun quelques paragraphes sur le sujet des allergies retardées ou hypersensibilités alimentaires. Les initiés aux *Topos* reconnaîtront ici ou là quelques reprises. En effet, des extraits des précédents tomes sont insérés dans le présent topo afin d'offrir une vue synthétique du sujet pour les lecteurs qui n'auraient pas accès à toute la collection.

Il doit bien y avoir un juste milieu entre les deux postures.

Ne serait-ce pas que nous sommes en surcharge de cette part-là de l'assiette : trop de gluten, trop de laitages en général ? Que, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, nous avons à portée de main tant d'aliments variés, consommés si jeunes, que nous saturons nos circuits internes ? Que nous surconsommons du gluten par rapport aux autres sources ? Sous des formes nouvelles et bizarroïdes ? Et que nous sommes globalement fragilisés sur le plan digestif (victimes du phénomène dit de l'intestin perméable ou dysbiose intestinale généralisée, phénomène qui a déjà été longuement exposé dans mon livre précédent *Du Gaz dans les Neurones*) ? Que nous sommes carencés en enzymes ? Que nous sommes globalement alimentés par des plastinourritures et donc carencés en nutriments ? Que nous ne pouvons par conséquent plus métaboliser les lectines (formes de protéines) d'aliments pourtant ancestraux ? D

e nombreux mangeurs en Occident subissent aussi des prédélices insuliniques qui ne sont pas pris en compte par la diététique classique, car ils ne sont pas encore pathologiques (syndrome métabolique, hypoglycémie, etc.). Ces états métaboliques rendent le mangeur hyperréactif à toute forme d'amidons, sous leur forme la plus polluée aujourd'hui (dans les préparations industrielles).

Pour faire simple : les hyperréactivités aux sources de gluten et de laitages que l'on diagnostique en observant si le mangeur se sent mieux en évitant les produits en contenant, ne seraient-elles pas dues à la surconsommation de ces derniers, ainsi qu'aux additifs (levure comprise) et aux transformations industrielles si courantes dans ces aliments ? Les encarts grisés intitulés *Cereal Killers* et repérés par l'image ci-contre offrent une perspective latérale sur le sujet.



On peut comprendre qu'il est tentant d'éliminer de la plage alimentaire de tous les mangeurs ces quelques agresseurs alimentaires actuels que sont le blé/le lait/le soja/le sucre (cas des régimes couramment utilisés pour les autistes). Il est vrai qu'on retrouve dans le sang des amas de molécules alimentaires dérivées de ces aliments (peptides opioïdes<sup>\*)</sup>, alors qu'ils

\* Je transmets ici peu d'explications sur les termes trop techniques, car ceux-ci ont été largement documentés dans les premiers tomes de la collection. Le tome compagnon de celui-ci serait *Du Gaz dans les Neurones*, auquel il est très souvent fait référence.

*Il doit bien y avoir un juste milieu entre les deux postures : le régime sans-gluten-sans-laitages qui semble régir l'alimentation à l'heure actuelle et la posture de déni des hypersensibilités de la médecine classique...*

auraient dû être décomposés par divers enzymes et devenir des acides aminés, soit des formes biochimiques que le corps peut reconnaître. Faut-il pour autant considérer que tous les mangeurs sont inadaptés au gluten et à la caséine ? Sans même faire de tests de confirmation et sans évaluer de

paramètres plus complexes, par ailleurs ? Faut-il accepter que ces formes d'allergies sont à vie ?

Les hyperréactivités ne se guérissent pas de par la simple éviction des « agresseurs ». Il faut mettre en place une stratégie plus structurante, puisqu'elles découleraient au tout premier chef de la perméabilité intestinale, de la déficience des voies de détoxification du foie et de carences enzymatiques dues à un effondrement global du système digestif.

Éviter ces produits en permanence n'est pas une solution à long terme. Il vaudrait mieux restructurer la santé globalement, car dès que ces paramètres sont régulés, les phénomènes de réaction diminuent. Et cela tout en traitant les hyperréactivités majeures dans un premier temps, bien sûr. Le calme organique ne sera pas au rendez-vous tant que le corps hyperréagit à certains aliments.

Tant que la fragilité intestinale est installée, il est clair qu'il n'y a pas d'autre solution à première vue que d'éviter ces « allergènes retardés ». Encore faut-il porter attention aux sources de réactivités autres que le gluten ou les laitages : réactivités aux lectines des céréales et des légumineuses, aux salicylates (des fruits ou des cosmétiques), aux moisissures, aux enzymes génétiquement modifiés, etc. Ceci explique peut-être pourquoi le traitement classique qui consiste à pratiquer exclusivement le régime sans gluten-sans-caséine-sans soja (SG-SC-SS) ne tient pas ses promesses sur la durée. En repensant la stratégie alimentaire dans sa globalité, on peut revenir à une assiette plus normale après quelques mois. Rebonjour le gluten, les laitages et tout le toutim. Rebonjour le sourire ! Comment procéder ? C'est ce que je tenterai de résumer dans ce topo-ci.

Dans ce contexte, je proposerai de nombreux tableaux pratiques, comme *Le Test sans Pain* ou *Le Test sans Lait* pour ceux qui souhaitent continuer le régime sans gluten et/ou sans laitages mais ne veulent pas de

## CAS CONCRETS

### Dany

plastiproduits; ou une *Stratégie de Sortie d'Éviction* pour ceux qui voudraient reprendre des aliments ressourçants. Pour les cas de polyréactivité (le cas classique des sujets dits à candidose ou des enfants hyperactifs), c'est dans dans le livre *Canaris de la Modernité* que je transmets de nombreux tableaux pragmatiques supplémentaires portant sur d'autres intolérances cachées : *Le Test sans Salicylates*, *Le Test sans Amines*, *Le Test sans Sulfites*, *Les Additifs à Éviter*, *Les Cosmétiques et Produits ménagers à Remplacer*, *Les Compléments Alimentaires et Médicaments à Remplacer*. Ces hypersensibilités sont encore si rares en Europe et, en même temps, si spécifiques, qu'elles font l'objet d'un livre séparé.

Nous verrons aussi comment tester soi-même les éventuelles hypersensibilités. Nous sommes parfois noyés dans une telle abondance de produits si nouveaux pour l'organisme que le corps ne réagit qu'en sourdine après l'ingestion des aliments auxquels l'un ou l'autre peut être «hypersensible». Pour garantir aux organes le repos salutaire, il est donc essentiel de choisir des recettes dépourvues de ces aliments précis. On organisera donc une cure d'éviction de quelques semaines, qui sera suivie par un régime de rotation diversifié — garantie de ne pas s'enfermer dans des exclusions.

Je communique au chapitre V les principes et recettes d'une cure d'éviction portant sur quasi tous les aliments à problème: c'est la cure *Détox Flash*, la plus simple de tous les *Topos*, une variante de la cure *kitchiri* de l'ayur-veda indien.

Je voudrais au passage rappeler ceci 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 d'ici à la fin du dernier tome de la collection.*

Afin de soigner ses indigestions chroniques et ses maux de tête récurrents, Dany vient de pratiquer pendant un an le régime Seignalet sans gluten-sans laitage qui consiste à privilégier le cru ou le quasi-cru. Résultats spectaculaires les premiers mois. Hélas, les premiers bénéfices s'estompent depuis un trimestre. La fatigue est revenue. Sans les maux de tête : chouette ! En revanche, la digestion reste fantaisiste. Après un premier mieux-être, il semble même que de nouvelles hyperréactivités se sont installées (signe que la dysbiose n'est pas réglée). Il se fait que Dany est très accro aux sucres (simples et complexes), situation qui enchaîne désordre hormonal et perturbations digestives. Elle a surdosé son assiette quotidienne en sucres par l'intermédiaire de laits végétaux (dont le soja), de substituts de pains sans gluten, de riz à gogo, mais elle ne s'est pas ressourcée pour autant. Le cercle vicieux continue... Maintenant qu'elle a passé une longue année de période de drainage (p. 125 et p. 137), elle peut entrer en période de réadaptation aux produits laitiers ressourçants (p. 129) et aux produits à gluten ressourçants (p. 143). Elle découvrira page 75 un regard latéral sur la pratique des régimes sans-gluten-sans-laitage.

### Kevin

Kevin, 6 ans aux prochaines cerises, est victime d'otites récurrentes, très douloureuses. En hiver, il ajoute à cela des rhinites quasi permanentes. Le pédiatre suggère une opération. Je proposerai aux parents de Kevin de demander un délai de réflexion, pendant lequel ils procéderont à quelques tests domestiques (p. 48), pour lesquels ils devront connaître le principe de cure d'éviction (p. 59). Le carnet alimentaire d'auto-observation (p. 53 et suivantes) sera un outil utile. L'éviction des laitages, soutenue par un évitement des additifs et nourritures plastiques, a souvent des effets spectaculaires sur les infections oto-rhino, surtout chez les personnes du groupe sanguin A ou de profil «terrien» en diététique de l'ayurveda. C'est le cas de Kevin. Il serait judicieux de commencer par l'éviction radicale de laitages (p. 125 et suivantes). Il sera sage de combiner cette approche avec une

## I. IMPACT DES HYPERREACTIVITÉS

modération en matière de produits riches en gluten de type manufacturé (p. 144). Après trois mois à ce régime, Kevin devrait pouvoir reprendre les laitages en modération et en qualité. Pour ne pas retomber dans ses infections chroniques, le petiot se résoudra à quitter le *Beau Monde du Plastique Alimentaire*. Les parents se baseront sur les grilles alimentaire de l'*Assiette Ressourçante* (dans mon livre *Nourritures Vraies*) pour s'organiser des menus quotidiens sociables et tenables (et gérables au plan du budget...). Ces grilles prévoient une forme de rotation des sources alimentaires qui prévient la résurgence des hypersensibilités (p. 66). Les aliments sont choisis pour leur qualité d'aliments-remèdes, propres à apporter tous les nutriments voulus dans la variété idéale et n'imposant pas de demandes trop lourdes sur le capital enzymatique du sujet (p. 89).

### Françoise

Françoise est une polyallergique, fragile sur le plan digestif depuis toujours, qualifiée par son ostéopathe de victime de « candidose ». Elle ne sait plus à quel saint se vouer pour repérer ses petits démons personnels. Je lui proposerai de pratiquer pendant au moins sept jours une cure d'éviction radicale comme la cure *Détox' Flash* (p. 153), pendant laquelle elle évitera tous les compléments alimentaires qu'elle prend au quotidien (p. 64). Pendant cette période, elle aura le temps de digérer le chapitre III : *Sans laitage et sans gluten seulement?* Elle pourra ainsi évaluer si elle ne ressemble pas plutôt à un « canari de la modernité » selon ma terminologie. Après cette première cure, le corps aura retrouvé un tout petit peu les manettes de lui-même. Elle sera prête à tester si ses hypersensibilités ne se portent pas plutôt sur les additifs, salicylates, sulfites ou amines (rarement le tout ensemble). Françoise devra pratiquer cela avec l'aide d'un thérapeute, car les réactivités des victimes de sensibilités multiples sont un sujet très délicat, qui déborde l'alimentaire pur. Notre amie lira utilement mon livre complémentaire sur le sujet : *Canaris de la Modernité*.

*Dans les trois cas de figure, le thérapeute naturo aidera simultanément chacun sur d'autres plans (gestion du stress, oxygénation, respiration, pharmacopée douce, etc.). Il entamera un traitement sérieux de la dysbiose ou d'un foie fragile, car il est vain de pratiquer l'éviction sans ressourcer profondément et sans guérir le chaos organique qui est à la base des « allergies retardées ».*

Si j'annonce que vous avez des nausées pour avoir trop mangé, vous serez d'accord. Si l'on vous informe que votre système digestif chasse la nourriture trop vite par la voie d'un transit accéléré, parce que vous avez avalé des toxines alimentaires, vous opinerez aussi. Si je cite l'asthme, des diarrhées ou des crampes chroniques, vous accepterez peut-être la référence à l'allergie. Si je mentionne des rhumes, des sinusites chroniques, des infections d'oreille à répétition, des douleurs aux articulations, vous me suivrez peut-être avec un peu moins de docilité sur ce chemin des « allergies ». Si j'ajoute que vos sautes d'humeur et votre esprit peu clair le matin sont dus à des erreurs alimentaires, vous vous mettrez à douter. Si je fais mention des désordres dus à une alimentation déviante, comme la fatigue, l'irritabilité, la nervosité ou des symptômes psy comme la schizophrénie, vous aurez probablement encore plus de peine à m'écouter sans aussitôt m'assaillir de questions.

Dans quantité de petits bobos quotidiens, on découvrirait avec surprise une hyperréactivité à certains aliments courants : depuis la tomate jusqu'au glutamate de sodium, au blé du pain, aux laitages, ou à la levure, entre autres. Une des hypothèses scientifiques veut qu'à la faveur d'un intestin poreux, ces formes non digérées passeraient quasi entières dans le sang et provoqueraient des flambées d'inflammation dans certains sites organiques : articulations pour les arthritiques, muscles pour les fibromyalgiques, intestin pour les malades de Crohn, etc. Une autre hypothèse suggère que le phénomène d'intolérance provoque la production endogène d'une trop haute dose d'histamine, qui dérègle la chanson hormonale, digestive et nerveuse. D'autres hypothèses sont aussi émises quant au potentiel enzymatique :